

УДК 159.923:316.6

3. Соціальна психологія; психологія соціальної роботи

АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ «АСЕРТИВНОСТІ»

Мойсеєнко В.В., аспірант

Херсонський державний університет

У статті подано аналіз теоретичних підходів до визначення поняття асертивності в різних наукових контекстах. Розглянуто асертивну поведінку та структурні компоненти асертивності.

Ключові слова: *асертивність, асертивна поведінка, впевненість, особистісна характеристика, структурні компоненти.*

В статье представлен анализ теоретических подходов к определению понятия асертивности в различных научных контекстах. Рассмотрено асертивное поведение и структурные компоненты асертивности.

Ключевые слова: *асертивность, асертивное поведение, уверенность, личностная характеристика, структурные компоненты.*

Moyseenko V.V. THEORETICAL ANALYSIS OF SCIENTIFIC APPROACHES OF THE RESEARCH OF "ASERTIVITY" AND ASERTIVUS BEHAVIOR

The article gives an analysis of theoretical approaches to the definition of the concept of asertivity in various scientific contexts. Assertive behavior and structural components of assertiveness are considered.

Key words: *assertiveness, assertive behavior, confidence, personality characteristic, structural components.*

Постановка проблеми. Феномен асертивності є відносно новим поняттям в психології, яке використовується для характеристики особистісних властивостей людини. На сьогоднішній день в психологічній науці зміст цього поняття залишається нечітким. У зв'язку з цим, аналіз цього феномена на основі філософських і психологічних підходів і концепцій особистості є вельми актуальним. Отже дослідження та аналіз існуючих підходів визначеної проблеми дозволить систематизувати наукові нароби.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз психологічної літератури показав, що проблема асертивності привертала увагу вчених з кінця ХІХ століття. Її вивченням займалися А. Адлер, Р. Альберті, А. Бандура, Е. Берн, Дж. Вольпе, У. Джеймс, Ф. Зімбардо, А. Лазарус, А. Сальтер, Дж. Сміт, Е. Шостром, М. Еммонс та інші. У вітчизняній психології до цієї проблеми зверталися Б. Ананьєв, Л. Божович, Ф. Василюк, В. Гарбузов, Є. Дубровіна, С. Ковальов, С. Максименко, А. Прихожан, В. Ромек, О. Федосенко, В. Шаймієва. Вивчення різних аспектів асертивної поведінки особистості здійснено у працях Н. Ануфрієвої, Г. Балла, Є. Головахи, О. Донченко, М. Савчина, В. Татенка, Т. Титаренко та інші.

Постановка завдання. Метою статті є аналіз теоретичних джерел щодо розгляду та систематизації наукових підходів до вивчення поняття «асертивність».

Виклад основного матеріалу дослідження. Асертивність є складним утворенням, що характеризується своєрідністю структури, змістовними й практично дієвими якісними характеристиками. Поняття асертивності перегукується з достатньо розробленим у вітчизняній та зарубіжній психології таким, феноменом, як впевненість. Вона передбачає наявність суб'єктивної установки на самого себе, соціальної готовності та здатності адекватно реалізовувати власні прагнення. Впевнена поведінка не означає придушення

агресивних почуттів, вона сприяє редукції агресивної поведінки й зникненню приводів для агресії [11].

У психологічній енциклопедії асертивність визначається як певна особистісна риса, яку можна визначити як автономію, незалежність від зовнішніх впливів і оцінок, здатність самостійно регулювати власну поведінку.

Концепція асертивності сформувалася в кінці 50-х на початку 60-х років ХХ століття американським психологом А. Солтером. Вона ввібрала в себе ключові положення гуманістичної психології, в тому числі, протиставлення самореалізації маніпулюванню людьми. За твердженням А. Солтера особистість із розвинутим почуттям самоповаги в будь якій ситуації спроможна діяти асертивно, тобто відкрито, упевнено й рішуче. Автор методу визначав його сутність умінням стверджувати щось в чіткій формі, відповідати за свої слова [15, с. 58-59].

В іншому психологічному словнику асертивність визначається як гармонійне поєднання властивостей особистості людини, прояв його знань про природу людини, умінь і навичок спілкування, етично допустимого в конкретній ситуації, прояв у формі конкретних дій світоглядної позиції позитивної спрямованості. Асертивність – це здатність людини організувати свою поведінку, вміння формулювати свої бажання і вимоги, домагатися їх задоволення, «чути» те, чого хочуть оточуючі, з повагою і любов'ю ставитися до себе. Асертивно поводитися – це означає вирішувати певне питання або проблему, усвідомлюючи і розуміючи інших людей, залучених в неї, не обмежувати їх ділові інтереси, розумно і вміло захищати інтереси свого боку [3, с. 35].

Вивчення проблеми асертивності в психології бере початок всередині сфери поведінкової терапії. Пізніше Дж. Вольпе, Р. Альберті, М. Еммонс і інші психологи біхевіорального напрямку заклали загальні основи розуміння феномену асертивності як впевненості в собі. При цьому асертивність визначалася як наслідок навчання, придбана реакція успіху на соціальний стимул.

У сучасній психологічній літературі термін «асертивність» означає висловлювати свою думку й безпосередньо показувати свої емоції та поведінку в межах, які не порушують прав і психічної території інших людей, а також власних. Цей термін означає відсутність агресивної поведінки, охорону власних прав у суспільних ситуаціях. Поняття «асертивність» набуває певної поведінкової значущості лише на рівні ідей і цінностей, які й зумовлюють вибір соціальної поведінки людини (Р. Алберті, М. Еммонс, Р. Лінденфілд, М. Мольц, Т. Харріс та ін.) [10].

Як зазначає І. Лебедева, існують три підходи які досліджують асертивність з різних позицій. Відповідно до першого з них, асертивність проявляється в спонтанності поведінки. Асертивна людина вільно висловлює почуття і думки, не обмежує себе ритуалами і умовностями. В цілому, визнається індивідуалізм такої людини, яка при несприятливому розвитку таких якостей може орієнтуватися тільки на власні потреби і інтереси, не беручи до уваги оточуючих [6].

У рамках дослідження проблеми асертивності в зарубіжній психології можна виділити два основних напрямки. Перший напрямок досліджує зовнішню поведінкову модель успішної людини. Цьому присвячені роботи Г. Бейера, М. Джеймса, Д. Джонговарда, В. Каппоні, Т. Новака, Г. Фенстрейхейма, а другий напрямок – гуманістична психологія, досліджує внутрішній світ людини, її екзистенційний стан (А. Маслоу, Г. Олпорт, Ф. Перлс, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм та ін.) [5].

Також важливо відзначити, що у роботах зарубіжних психологів асертивність здебільшого пов'язана з такими соціально-психологічними категоріями, як успішність, незалежність, самостійність, впевненість. У наукових працях вітчизняних психологів цей феномен частіше можна зустріти в контексті таких понять, як відповідальність, особистісна позиція, моральна переконаність, уміння протистояти груповому тиску. Поведінковий підхід до переліку необхідних соціально-психологічних навичок у структурі поняття асертивності включає низку параметрів, що мають конкретні зовнішні прояви

(поведінкові конструкти): уміння відкрито говорити про свої бажання і вимоги, вміння встановлювати контакти. Невпевнену поведінку в цілому пов'язують з нечіткими формулюваннями цілей, нереалістичними домаганнями суб'єкта діяльності, неадекватною оцінкою результатів власних вчинків, невмінням використовувати наслідки минулого досвіду [12].

Джозеф Вольпе вважав, що істинно асертивна особистість володіє чотирма характеристиками:

- по-перше, людина вільно виражає свої думки і почуття;

- по-друге, вона може спілкуватися з людьми на всіх рівнях (з незнайомими людьми, з друзями, з сім'єю). Це спілкування завжди відкрите, чесне, пряме, і адекватне;

- по-третє, у людини є активна орієнтація до життя. Вона досягає того, чого бажає. На противагу пасивній особистості, яка очікує, що трапиться далі, вона намагається впливати на події;

- по-четверте, її дії характеризуються самоповагою. Розуміючи, що ситуація не завжди буває вигідною, така людина приймає обмеження. Але не дивлячись на це, намагається щось зробити, щоб не упустити шанс. Вона підтримує свою повагу. До непевненості призводять відсутність позитивного соціального досвіду і навичок спілкування або невміння їх реалізувати [4].

К. Рудестам, підкреслюючи аспект соціальних взаємодій в асертивності, також відзначає, що асертивна поведінка – це найбільш конструктивний спосіб міжособистісної взаємодії, що дозволяє протистояти агресії та маніпуляції. Вітчизняні вчені Є. Нікітін і Н. Харламенкова також визначають асертивність як «самоствердження через конструктивну діяльність».

В дисертаційній роботі, Ю. Шильцова, на основі теоретичного аналізу робить висновок про відсутність чіткого поділу визначень «асертивність» і «впевненість в собі». Так, А. Ланж і П. Якубовський вважають ці поняття ідентичними, а А. Прихожан при визначенні змісту феномена асертивності акцентує увагу на впевненості, відокремлюючи це почуття від самоствердження [18].

За твердженням К. Кінніна, впевненість в собі це складна, багатокомпонентна якість особистості, розвиток якої визначається здатністю до емпатії, вмінням взяти на себе відповідальність за позитивні чи негативні ситуації в своєму житті; увагу до оточуючих, їхніх інтересів; усвідомлення своїх сильних і слабких сторін характеру.

Дослідники по-різному характеризують структурні компоненти асертивності. В. Шамієва у своїй роботі визначає структуру асертивності, яка складається з трьох компонентів: когнітивно-сміслового, афективного та поведінкового. Когнітивно-смісловий компонент асертивності полягає в орієнтуванні і адекватній оцінці обставин ситуації, раціональному виборі способів дій і конструктивному перетворенні проблемних ситуацій, що забезпечується гнучкістю мислення. Асертивність також виражається в проектуванні власного розвитку і руху, визначенні свого Я в навколишньому світі на основі через усвідомлення смислів і цінностей свого життя.

Афективний компонент асертивності включає в себе: 1) прийняття іншого; 2) впевненість в собі; 3) довіру до себе. Ключовими параметрами афективного компонента Ю. Шильцова визначає впевненість в собі і нормальну або низьку тривожність. Даний компонент в сукупності може відображатися в наступному: людина прагне до благополуччя і безпеки інших, спокою в мінливих умовах діяльності, позитивно оцінює власні можливості, довіряє собі в єдності з довірою до світу.

Поведінковий компонент асертивності проявляється в незалежності, відповідальності, наполегливості (напористості), готовності до ризику і конструктивної агресії. Ключовим параметром даного компонента Ю. Шильцова розглядає конструктивну (низьку) агресивність, під якою розуміє активну, наполегливу, але не ворожу поведінку, спрямовану на досягнення мети.

Крім того, даний автор вказує на можливості формування асертивності через оптимальний вплив на кожен з трьох компонентів. Формування переконань, позиції, установок забезпечує когнітивна сфера. З одного боку

відкрите вираження своїх почуттів, а з іншого – емоційна стабільність – зона компетентності емоційної сфери. На рівні поведінки асертивність виражається в навичках і уміннях сприяють гнучкій і швидкій адаптації до нових умов ситуації [16].

На думку учених, згідно зі С. Стайном та Г. Буком, асертивність складається з трьох основних компонентів: здатності адекватно висловлювати почуття, здатності відкрито висловлювати переконання і думки, здатності захищати свої права [5; 14].

За твердженням О. Леонтєва, асертивність – це стабільна особистісна характеристика, що має наступні структурні компоненти: поведінковий, когнітивний, емоційно-ціннісний та особистісний. Прояв поведінкового компонента асертивності проявляється в незалежності, відповідальності, наполегливості (напористості), готовності до ризику і конструктивної агресії. Прояв когнітивного компонента відображає силу переконаності людини у власній ефективності, гнучкості мислення, адекватній оцінці ситуації. До емоційно-ціннісного компоненту асертивності відноситься сміливість в соціальних контактах, вміння управляти своїми реакціями, впевненість в собі, довіра до себе. Особистісний компонент представлений високим рівнем самооцінки і самоповаги людини [7].

За класифікацією дослідниці М. Майнової, асертивність належить до міжособистісного аспекту структури емоційного інтелекту і, згідно з її експериментальними даними, є однією з визначальних рис низького рівня конфліктності. Адже особистість з навичками асертивної поведінки виявляє повагу та терпимість до позиції інших, а відтак запобігає розвитку проблемної ситуації. З поміж трьох основних складових емоційного інтелекту (емпатії, комунікативної толерантності, асертивності), що допомагають оптимізувати спілкування, М. Манойлова наголошує на першочерговому значенні саме асертивності [8].

Психологічні механізми впевненості та їх опис, а також аналіз їх функцій, ролі і значущості є відомими з робіт таких радянських методологів як

А. Барабаншиков, В. Забродін та ін. Дослідженням ролі впевненості при прийнятті життєво-важливих рішень активно займалися такі автори як А. Завалішина, В. Козелецький, та ін. У дослідженнях учених Р. Ануфрієвої, Г. Балла, Є. Головахи, О. Донченко, І. Кона, О. Кононенко, Н. Побірченко, М. Савчина, Л. Сохань, В. Татенка, Т. Титаренко асертивність розглядається в контексті проблем життєдіяльності особистості, життєвих сенсів особистісних виборів, власної відповідальності та суб'єктивності [8].

М. Сміт розглядав асертивність з точки зору прав особистості. Суб'єкт активності обізнаний про свої права, використовує їх і може відстояти. Варто зазначити, що така людина поважає права оточуючих і будує взаємини, не порушуючи ні чийх кордонів. Автором вводиться поняття «принципи асертивності», що позначає правила поведіння в суспільстві і побудови взаємин з іншими людьми, заперечення маніпуляцій, жорстокості та агресії по відношенню до іншої людини.

М. Медведєва у своїй роботі розглядає асертивність як гармонійну комбінацію властивостей особистості, що виявляється у природній, чесній поведінці стосовно себе та оточуючих людей, уміннях і навичках етично допустимого спілкування в конкретній ситуації при поєднанні з упевненістю, позитивною самооцінкою та за обов'язкової поваги до прав інших людей [8; 9, с. 237].

Скотникова І. під асертивністю розуміє природність і незалежність від зовнішніх впливів і оцінок, а також здатність людини самостійно регулювати власну поведінку і нести за неї відповідальність, наполягати на своїх правах, не зневажаючи при цьому прав інших. При цьому впевненість є однією з найбільш важливих базових властивостей особистості, яке починає формуватися ще в ранньому дитинстві, а в підлітковому віці набуває ще більшого значення для розкриття здібностей людини і подальшого визначення його місця в житті [13].

Огляд результатів сучасних зарубіжних і вітчизняних прикладних досліджень дозволив В. Шейнову прийти до висновку про те, що індивіди з високою асертивністю краще захищені від емоційних проблем, рідше

скаржаться на ситуативно-обумовлену тривожність, рідше страждають від страхів, ніж особистості з низькою асертивністю. Крім того, існує тісний взаємозв'язок між асертивністю і самооцінкою індивіда: індивіди з асертивною поведінкою мають більш адекватну самооцінку, можуть успішніше протистояти стресу, вони більш успішні в житті. Виявлений і значущий позитивний зв'язок між рівнем асертивності і почуттям власної гідності, самоповаги. Люди можуть розвивати самоповагу і внутрішню силу, освоюючи прийоми асертивної поведінки [17, с. 121].

На думку А. Бандури, впевнені (асертивні) в собі люди творчо підходять до аналізу ситуацій. Асертивність можна виразити через поняття «самоефективності», введене в науковий обіг А. Бандурою. Самоефективність індивіда проявляється в здібностях і вміннях вирішувати проблеми, які дозволяють:

- контролювати свою поведінку, при необхідності змінюючи рішення і цілі;
- передбачити наслідки своїх дій;
- усвідомлювати і розуміти зміст проблеми;
- створювати альтернативні ситуації [1].

Прагнення до розширення, вдосконалення, розвитку та зрілості також є помітною особливістю асертивної позиції. Ця позиція допомагає людині здійснювати творчий підхід до життя, де йому будуть притаманні такі риси, як психологічна свобода і довіра до себе. М. Бердяєв так само підкреслював нерозривність творчості життя і свободи, відзначаючи, що лише вільна людина може бути суб'єктом справжньої творчості [2].

Асертивність характеризується вміннями вийти за межі свого «Я», соціальної та особистісної адаптації до існуючих умов, знаходити в несприятливій ситуації позитивні моменти. Асертивність сприяє досягненню успіху в діяльності, якщо людина при цьому є ерудованою, раціональною, розумною, мислячою, розвиненою в різних сферах діяльності.

Висновки з проведеного дослідження. Аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової і науково-практичної літератури з даної проблеми показав, що зміст поняття «асертивність» розкривається через такі особистісні риси як: конструктивність, цілеспрямованість, впевненість в собі, відповідальність, рішучість, самостійність, незалежність, самоефективності, суб'єктність, наполегливість, ініціативність, вимогливість, здатність до емпатії, рефлексії та ін. Отже, розвиток асертивності дає можливість людині здобути впевненість у собі, змінити агресію в поведінці на спокійнішу, навчитися відстоювати свої права, не порушуючи прав інших. За допомогою асертивності людина ставить перед собою завдання, цілі, реалізує свої здібності, бажання та прагнення. Асертивність дає можливість діяти більш повноцінно, як в професійному та емоційному, так і в інтелектуальному плані.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб. : Евразия, 2000. – 320 с.
2. Бердяев Н. А. О человеке, его свободе и духовности: избранные труды / Н. А. Бердяев / сост. Л. И. Новикова, И. Н. Сиземская. – М. : Московский психолого-социальный институт, 1999. – 312 с.
3. Большой психологический словарь / сост. Б. В. Мещеряков, В. П. Зинченко. – М. : Олма-пресс, 2004. – 985 с.
4. Бутузова Л. П. Асертивність особистості як основа становлення безпечної поведінки в підлітковому віці / Л. П. Бутузова // Проблеми психологічної безпеки: особистість, суспільство, держава: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 2010. – С. 33–40.
5. Дріга Т. Г. Асертивність як чинник оптимізації соціально-психологічної оптимізації адаптації студентської молоді / Т. Г. Дріга // Актуальні проблеми психології. – Том 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. – Вип. 39. Збірник наукових

праць / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. – К. – Алчевськ : ЛАДО, 2013. – С. 100–105

6. Лебедева И. Д. Психологические детерминанты асертивности личности: автореф. на соискание ученой степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / И. Д. Лебедева. – Красноярск, 2014, – 23 с.

7. Леонтьев А. А. Асертивность. Общение и деятельность общения / А. А. Леонтьев Р. Харре, М. Аргайл, А. Фернхэм, Д. А. Грэхем. – СПб. : Питер, 2008. – С.160–215.

8. Марчук Л. М. Асертивність як комплексна інтегральна характеристика особистості / Л. М. Марчук // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України: електрон. наук. фах. вид. / голов. ред. О.В. Діденко. – 2012. – Вип. 5 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/ejournals/Vnadsps/2012_5/12mlmiho.pdf.

9. Медведєва С. А. Асертивність майбутніх практичних психологів: досвід вивчення / С. А. Медведєва // Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики: міжвузівський зб. наук. пр. / ред. кол.: В. П. Бех, К. Ю. Богомаз, Л. Ф. Бурлачук та ін.; голов. ред. О. Л. Скідін. – Одеса: Астропринт, 2008. – Вип. 39–40. – С. 234–240.

10. Ніколаєв Л. О. Генезис поняття «асертивність» / Л. О. Ніколаєв // Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації. – 2010. – № 1. – С. 132–135.

11. Ніколаєв Л. О. Дослідження проблеми асертивності у вітчизняній та зарубіжних школах психології розвитку / Л. О. Ніколаєв // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 9. – Кам'янець Подільський: Аксіома, 2010. – С. 138

12. Ніколаєв Л. О. Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації: автореф. на здобуття наукового ступеня канд. псих. наук: спец.

19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Л. О. Ніколаєв. – Переяслав-Хмельницький, 2016, – 22 с.

13. Скотникова И. Г. Проблема уверенности – история и современное состояние / И. Г Скотникова // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – № 1. – С. 52-60.

14. Стайн С. Преимущества EQ: Эмоциональная культура и ваш успех / С. Стайн, Г. Бук; пер. с англ. Маргариты Маркус. – Stoddart Publishing Co. Limited, 2010. – 480 с.

15. Степанов С. С. Популярная психологическая энциклопедия. – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – С. 58–59

16. Шамиева В.А. Ассертивность в структуре личности субъекта адаптации : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 “Общая психология, история психологии” / В. А. Шамиева. – Хабаровск, 2009. – 207 с.

17. Шейнов В. П. Возрастные и гендерные факторы ассертивности / В. П. Шейнов // Системная психология и социология. – 2014. – №10. С.118–126

18. Шильцова Ю. В. Ассертивность как один из психологических механизмов развития социальной адаптации у детей старшего дошкольного возраста: атореф. на соискание ученой степени канд. психол. наук. спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / Ю. В. Шильцова. – Москва, 2012. – 22 с.