

## **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «АСЕРТИВНІСТЬ» В ПРАЦЯХ ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ НАУКОВЦІВ**

***В.В. Білоущенко***

Херсонський державний університет, [angel.19.09@mail.ru](mailto:angel.19.09@mail.ru)

**Постановка проблеми.** У результаті швидких і радикальних змін у соціальному, політичному й економічному житті нашої країни виявлено дефіцит уваги до складних проблем соціалізації підростаючої особистості. Відсутність здатності індивіда висувати та утілювати в життя власні цілі, потреби, бажання, прагнення, інтереси й почуття призводить до підвищеного рівня невдоволення життям, нездатності планувати власне майбутнє, появи соціального страху [1]. Асертивність є важливою рисою, формування яка допоможе особистості бути активним суб'єктом життєдіяльності, уміти розв'язувати проблеми, переконувати і гармонійно надихати інших керувати змінами. Отже, дослідження феномену асертивності є актуальним у контексті сучасної психологічної науки.

**Метою статті** є аналіз теоретичних підходів до визначення поняття асертивності в працях вітчизняних та зарубіжних науковців.

**Виклад основного матеріалу.** Ідея асертивності передбачає формування в особистості визначеної якості поведінки, завдяки якій вона може володіти спонтанними реакціями, проявом емоцій, вмінням прямо говорити про свої бажання і вимоги, здатна висловлювати власну точку зору, не боїться заперечувати, використовуючи аргументацію, наполягати на своєму в ситуаціях, коли будь-яка аргументація виявляється зайвою; володіти тактиками задоволення справедливих вимог і відмовити у відповідь на неприпустимі прагнення таким чином, аби при цьому не порушувалися права інших людей.

Асертивність передбачає наявність суб'єктивної установки на самого себе, соціальної готовності до здатності адекватно реалізовувати власні прагнення. Впевнена поведінка не означає придушення агресивних почуттів, вона сприяє редукції агресивної поведінки й зниженню приводів для агресії. У той же час асертивна поведінка передбачає «неагресивну впевненість».

Термін «асертивність» досить широко вживається в зарубіжній психології і походить від англійського слова *assert* (стверджувати, заявляти, доводити, відстоювати свої права). У психології тлумачення цього терміну розглядається як: незалежність особистості від зовнішніх впливів і оцінки; як здатність людини контролювати свої власні дії, поведінку; як здатність відстоювати свої права одночасно із демонстрацією позитивного та шанобливого ставлення до інших людей; як здатність захистити і відстоювати свої інтереси, свою думку, вільно висловлювати свої почуття і емоції для досягнення мети; як здатність брати на себе відповідальність за свою власну поведінку [5].

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. А. Солтер вважає, що 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. Враховуючи латинське походження терміну, тобто відношення його до дієслова «*sero*» - саджати, народити, вирощувати, ми, мабуть, найбільш близько підходимо до суті методу. Асертивні дії особистості розкриваються в такій поведінці, як: знання власних прав та обов'язків; адекватне оцінювання себе й оточуючих; усвідомлення особистих потреб та інтересів; розуміння власних цілей, намірів і шляхів подальших дій, при цьому здатність відкрито без страху й напруги поважне ставлення до прав та інтересів інших людей; здатність досягати поставлених цілей, не маніпулюючи іншими; уміння переконувати, завойовувати прихильність; звертатися за порадою чи допомогою людей;

спроможність укладати компромісні рішення; встановлювати ділові контакти та партнерські відносини.

Згодом проблемами асертивної поведінки займалися С. Бішоп, К. Келлі, Дж. Вольпе, А. Ланге, А. Лазарус, Є. Круковіч, В. Каппоні, Т. Новак, Р. Алберті, М. Емонс та ін.

У вітчизняній психології поняття асертивності почало розглядатися нещодавно, зокрема такими вченими, як, В. Ромек, В. Семиченко, С. Герасіна, Л. Ніколаєнко, Л. Курганська.

А. Лазарус розглядав асертивність як соціальну компетенцію, як емоційну свободу, що проявляється у здатності висловлювати свої бажання, вимоги, запити, можливість сказати «ні». Зовні, це виражається в здатності відкрито виражати свої бажання, позитивні і негативні почуття, у можливості починати або припиняти розмову з власної ініціативи і не поступатися при цьому, власним інтересам.

К. Рудестам відзначав, що асертивна поведінка виявляється у: вмінні особистості будувати відносини з іншим в потрібному напрямку; у наявності соціальних навиків; у можливості звернутися до іншого з проханням; у вмінні негативно відреагувати на запит інших, протистояти їх натиску; у самоповазі; у впевненості в собі (невпевнена людина стримує почуття через тривогу, схильна до переживання почуття і провини і виявляє недостатні соціальні навички).

Необхідно відмітити, що асертивність, згідно зі С. Стайном та Г. Буком, складається з трьох основних компонентів: здатності адекватно висловлювати почуття, здатності відкрито висловлювати переконання і думки, здатність захищати свої особисті права. Асертивні люди здатні висловлювати свою позицію в конфліктній ситуації без агресії, не ображаючи опонента. Звісно, навички асертивності не з'являються без належної праці над ними [6].

На думку американського психолога М. Дойча, особистість, яка поважає і цінує себе, вирізняється високим рівнем асертивної поведінки. Автор сформулював «троїстий принцип», який полягає в тому, що в будь-якій ситуації асертивна особистість діє рішуче, чесно і дружелюбно. Психолог

зазначає, що рішучість особистості не дозволить опонентів маніпулювати нею або залякати її, чесність не дозволить бути втягнутому в аморальну ситуацію, навіть коли її будуть провокувати на це, дружелюбність дасть зрозуміти опонентам, що така особистість поважає й цінує не тільки власну думку і тому готова до конструктивної взаємодії [2].

За твердженням А.С. Хофмана, техніка асертивності допомагає здійснювати успішні соціальні контакти, домагатись особової і професійної компетентності. Уміння бути асертивним є значущим для самоповаги і пошани інших, для усвідомлення такої самої важливості власних думок, почуттів і думок, як іншої людини. Бути асертивним означає також бути здатним виражати себе безпосередньо і чітко [3].

У вітчизняній психології основний акцент при розгляді даної проблеми розвитку і формування асертивності приділяється роботі з мотиваційною і ціннісно-сисловою сферою особистості. У наукових працях вітчизняних психологів поняття асертивності частіше можна побачити в контексті таких визначень, як відповідальність, особистісна позиція, етична переконаність, уміння протистояти груповому тиску. Відповідно, у першому випадку асертивність переважно виступає за семантикою як поведінковий компонент особистості, в другому – як смисловий і, отже, внутрішньо психологічний.

Вітчизняні автори, що пишуть про розвиток сили волі, рішучість, упевненість, відповідальність підкреслюють, що при розвитку, наприклад, і вольових якостей, слід враховувати їх полісемантичну, варіативну, багатоконпонентну структуру. Згідно такої методологічної стратегії, асертивність також важливо розглядати як інтегральну або інтеграційну психологічну освіту.

В.А. Семиченко стверджує, що асертивність є системоутворювальним ядром почуття поваги та власної гідності. Асертивність дослідниця розглядає як індивідуально-цілісну якість, яка проявляється в активних діях особистості, зокрема у вмінні зберігати власну «автономність», уникаючи тиску та маніпуляції з боку оточуючих [4].

Науковець С. Герасіна у своїй роботі приходиться до висновку, що рівень асертивності найбільш глибоко характеризує індивідуальний стиль поведінки особистості щодо себе та оточуючих. На її думку, асертивність – це якість, що відображає адекватний рівень мотивації досягнень, почуття впевненості в собі, емоційно-ціннісні установки, які, інтегруючись, трансформуються в почуття власної гідності та самоповагу.

Учених особливо цікавить той аспект асертивності, який пов'язаний із здатністю долати конфлікти та запобігати їх появі. Тому проблема асертивної поведінки дуже тісно пов'язана із особистою відповідальністю. С. Стаут наводить визначення асертивної особистості: «асертивна людина – та, що відповідає за власну поведінку, демонструє самоповагу і повагу до інших, позитивна, слухає, розуміє і намагається дійти до робочого компромісу» [7]. Основними складовими асертивності С. Стаут вважає наявність самоповаги та поваги до інших, а також здатність прийняти на себе відповідальність за свою поведінку. «За своєю суттю асертивність – це філософія особистісної відповідальності. Тобто ми відповідальні за власну поведінку й не маємо права винуватити інших людей за нашу реакцію на їхню поведінку». Для ефективного вирішення проблемних ситуацій, які можуть трапитися з кожною людиною, важливі такі складові асертивності, як упевненість та позитивна настанова, вміння уважно слухати і прагнення зрозуміти погляд іншої людини [7].

Отже, теоретичний аналіз літератури дозволяє вважати, що асертивність – це великий ступінь свободи у відстоюванні своїх прав, переконаність у своїй правоті, самоповага і пошана до людей, з якими особистість взаємодіє. Асертивна поведінка – це поведінка, яка дозволяє людині висловлюватися чітко і однозначно, чинити порядно, діяти переконливо, уникати маніпулювання оточенням, розуміти себе та інших, вміти наполягати на своєму. Асертивність є необхідною умовою існування особистості як суб'єкта активності, здатного до самостійного вибору напрямку фахового розвитку та життєвих цілей.

## Література

1. Андриенко Е.В. Социальная психология / Е.В. Андриенко. – М.: АCADEMIA, 2004. – 264 с.
2. Дойч М. Разрешение конфликта (Конструктивные и деструктивные процессы) / Мортон Дойч // Социально-политический журнал. – 1997. – №1. – С. 202-212.
3. Ромек В. Г. Поведенческая психотерапия: [учеб. пособ.] / В.Г.Ромек. – М.: Академия, 2002. – 192 с.
4. Семиченко В.А. Психология направленности: [учеб.-метод. пособ.] / В.А. Семиченко, А.М. Галус / Центральный ин-т последиплом. педаг. образов.; Хмельницкий ГПИ; Региональная лабор. соц. пед. Проблем адаптации студентов к условиям обучения в вузе. – Хмельницкий: ХГПИ, 2003. – 522 с.
5. Соціально-психологічний словник / В.М. Галицкий, О.В.Мельник, В.В.Синівський. – К., 2004. – 250 с.
6. Стайн С., Бук Г. Преимущество EQ. Эмоциональная культура и ваш успех / С. Стайн, Г. Бук. – М., 2007. – С. 20-22.
7. Стаут С. Управленческий тренинг / С. Стаут. – СПб.: Питер, 2002. – 153 с.