

А. А. ШАПОВАЛОВА

Магистрант 1 курса
Брянский государственный университет
имени академика И.Г. Петровского,
г. Брянск, РФ

Научный руководитель

Т.А. Павлова

профессор, кандидат психологических наук
Брянский государственный университет
имени академика И.Г. Петровского

Изучение асертивности в отечественной и зарубежной психологии

***Аннотация.** В статье раскрыты основные теоретические аспекты изучения асертивности в отечественной и зарубежной психологии.*

***Ключевые слова.** Асертивность, асертивное поведение уверенность, тревога.*

A.A. SHAPOVALOVA

Master Course student, 1 year,
Bryansk state University named
after academician I.G. Petrovsky,
Bryansk, Russia

Scientific supervisor

T.A. Pavlova

Professor, Candidate of Psychological Sciences
Bryansk, Russia

The study of assertiveness in domestic and foreign psychology

***Annotation.** The article reveals the main theoretical aspects of the study of assertiveness in domestic and foreign psychology.*

***Keywords.** Assertiveness, confidence in assertive behavior, anxiety.*

В последнее время активно развивается модель поведения под названием асертивность - способность человека не зависеть от внешних воздействий и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и нести за него ответственность, не проявляя агрессивности и не мешая другим людям манипулировать собой. Необходимы коммуникативные навыки, контроль проявления стресса и способность выходить из конфликтных ситуаций, установление контактов с трудными собеседниками. Необходимо учиться взаимодействовать, не жертвуя своим самоуважением, и строить равноправные отношения.

Актуальность изучения асертивного поведения личности связана с тем, что условия жизни, работы и межличностной коммуникации в современном мире становятся все более жесткими по отношению к людям. Нужно уметь отстаивать свою точку зрения, быть уверенным в достижении успеха в карьере и жизни и поддерживать хорошие межличностные отношения.

В психологической науке термин «асертивность» заимствован из английского языка (от глагола to assert - настаивать на своем, отстаивать свои права) и используется как синоним уверенности. Большинство исследователей понимают асертивность как способность человека уверенно и достойно отстаивать свои права, не нарушая прав других людей.

Под асертивным поведением понимается прямое, решительное и в то же время вежливое выражение своих чувств, позиций, мнений или желаний по отношению к другому человеку способом, учитывающим чувства, позицию, мнения, права и желания другого лица. Это не врожденное качество, это умение, а не черта характера.

Понятие асертивности утвердилось в конце 50-х – начале 60-х годов XX века в трудах американского психолога А. Солтера. Эта концепция вобрала в себя основные положения гуманистической психологии, к примеру, противопоставление самореализации манипулированию людьми. А. Солтер впервые представил асертивность как признак психологического здоровья человека. Исходя из определения Э. Солтера, «асертивность - это способность

человека конструктивно настаивать на своих правах, проявляя позитивное уважение к другим людям, при этом полностью являясь ответственным за свое поведение» [2].

Проблемами ассертивного поведения занимались также С. Ратус, К. Келли, Д. Вольпе, А. Ланге, В. Каппони, Т. Новак, Э. Крукович и другие ученые.

Использование ассертивности как метода «подавления чувства беспокойства» было описано Джозефом Вольпе в его книге о лечении неврозов, и с тех пор обучение ассертивности используется в качестве подходящей терапии. Дж. Вольпе был убежден, что человек не может быть одновременно ассертивным и неуверенным в себе, и поэтому такое поведение устраняет неуверенность.

Ассертивность, по Дж. Вольпе, это совокупность оправданных вербальных или поведенческих методов выражения эмоций (кроме тревоги). Торможение взаимной тревоги является, по мнению автора, основной задачей терапевта, поведение которого направлено на формирование у пациентов ассертивного поведения.

В исследованиях этого ученого можно выделить следующие характеристики ассертивной личности, непосредственно связанные с ее внешними проявлениями: способность свободно выражать мысли и чувства; умение общаться с людьми на всех уровнях при сохранении самоуважения; активно ориентироваться и влиять на события в собственной жизни; принимать ограничения и быть активным одновременно [1].

В отечественной психологии феномен ассертивности рассматривался с точки зрения изучения его индивидуальных качеств. В работах отечественных ученых (А.А. Леонтьев, В.И. Крючков, С.А. Степанов) ассертивность показана как устойчивая черта личности, сложное многоаспектное качество, включающее в себя эмпатию, ответственность за свою жизнь, способность распознавать свою положительную и отрицательную стороны, уверенность.

В. П. Шейнов ассертивные формы соотносит с принципом уважения прав человека, выраженном в десяти ключевых формулах, каждая из которых

регулирует те или иные характеристики человека, исключая необходимость оправдания его поведения и установок. Как считает автор, способность человека отстаивать свои права более всего характеризует человека с точки зрения ассертивности. В то же время В. П. Шейнов добавляет к определению М. Дж. Смита и его последователей важный элемент - уважение не только собственных прав, но и прав другого человека [4].

С точки зрения В. А. Шамиевой, ассертивность включает в себя следующие составляющие: когнитивно-смысловой, аффективный и поведенческий компоненты. Когнитивно-смысловой компонент ассертивности включает ориентировку и адекватную оценку ситуации, продуктивную трансформацию проблемных ситуаций (гибкость мышления); определение себя в окружающем мире на основе осознания смыслов и ценностей своей жизни. Аффективный компонент ассертивности включает в себя принятие других, уверенность и доверие к себе. Поведенческий компонент ассертивности проявляется в виде самостоятельности, ответственности, настойчивости (напористости), готовности идти на риск, конструктивной агрессии [3].

В работах Е. В. Хохловой ассертивная личность - здоровую и зрелую личность, с развитой позицией ненасилия, которая, не нарушая прав других, достигает своих целей. А ассертивное поведение ориентировано на долгосрочное сотрудничество, работу в команде, деловые отношения.

В современной психологии наиболее конструктивным средством межличностного взаимодействия считается ассертивное поведение, основанное на принципах гуманизма, при этом отрицается манипулирование, жестокость и агрессия по отношению к другому человеку.

Таким образом, развитие ассертивности связано с различными навыками и способностями, такими как уверенность в себе; внимание к окружающим, к их интересам; способность брать на себя ответственность за положительные и отрицательные события в своей жизни; способность активно ставить и решать более сложные жизненные задачи; самоанализ своего жизненного пути; потребность в самореализации.

Список литературы:

1. Вольпе, Дж. Анализ индивидуальной динамики при лечении депрессии / Дж. Вольпе // Эволюция психотерапии: в 4 т. Т. 2, вып. 43. – Москва: Изд-во независимая фирма «Класс», 1998. – 416 с.
2. Солтер, Э. Условно-рефлекторная терапия / Э. Солтер. – Санкт-Петербург: Речь, 2000.- 185 с.
3. Шамиева, В. Ассертивность в структуре личности субъекта адаптации: Автор. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01/ В. Шамиева - Хабаровск, 2009 г. – 20 с. Текст: электронный - <https://www.dissercat.com/content/assertivnost-v-strukture-lichnosti-subekta-adaptatsii>.
4. Шейнов, В. П. Ассертивное поведение: преимущества и восприятие // Современная зарубежная психология.// В.П. Шейнов. - № 2 / 2014 г. Текст: электронный - http://psyjournals.ru/files/70122/jmfp_2014_2_n8_Sheinov.pdf.