

## К ВОПРОСУ ИЗУЧЕНИЯ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

**Шигина О. С.**

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия  
E-mail: olga1 1970@mail.ru

Актуальность изучения ассертивного поведения личности обусловлена тем, что условия жизни, работы и межличностного общения в современном мире становятся более жесткими по отношению к людям. Нужно уметь отстаивать свою точку зрения, быть уверенным, чтобы добиться успеха в карьере и жизни, а также сохранить хорошие межличностные отношения.

В психологической науке термин «ассертивность» заимствован из английского языка (от глагола *assert* – настаивать на своем, отстаивать свои права) и используется как синоним уверенности. Большинство исследователей понимают ассертивность как способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других людей, это навык полного и свободного самовыражения в контактах с другим человеком или людьми. Ассертивное поведение означает непосредственное, решительное и вместе с тем вежливое по отношению к другому человеку выражение своих чувств, позиции, мнений или желаний, таким образом, чтобы при этом считаться с чувствами, позицией, мнением, правами и желаниями другого человека. Ассертивность не является врожденным качеством, это умение, а не черта характера человека.

Концепция ассертивности оформилась в конце 50-х – начале 60-х гг. XX в. в трудах американского психолога А. Солтера и впитала в себя ключевые положения гуманистической психологии – в частности, противопоставление самореализации манипулированию людьми. А. Солтер был первым, кто представил ассертивность как признак психологического здоровья личности. Также проблемами ассертивного поведения занимались С. Ратус, К. Келли, Д. Вольпе, А. Ланге, В. Каппони, Т. Новак, Е. Крукович и другие психологи. Применение ассертивности как способа «подавления чувства беспокойства» описал Джозеф Вольпе в своей книге, посвященной лечению неврозов, и с тех пор обучение ассертивности используется как соответствующая терапия. Дж. Вольпе был убежден в том, что человек не может быть одновременно ассертивным и неуверенным в себе, и поэтому ассертивное поведение устраняет его неуверенность в себе. С. Ратус отметил, что большинство серьезных ученых соглашаются с тем, что в основе неас-

сертивного поведения лежит частичное неодобрение себя или недостаток одобрения со стороны значимых других, ощущаемый в процессе становления и развития личности. С. Ратус соотнес тенденцию к росту ассертивности с тенденцией к более полноценному функционирующему и психологически здоровому человеку. В теории Солтера ассертивное поведение рассматривается как оптимальный, самый конструктивный способ межличностного взаимодействия в противовес двум самым распространенным деструктивным способам – манипуляции и агрессии.

В отечественной психологии явление ассертивности рассматривалось в аспекте изучения отдельных ее качеств. В работах отечественных ученых (А. А. Леонтьев, В. И. Крючков, С. А. Степанов) ассертивность показана как стабильная личностная характеристика, сложное многоаспектное качество, заключающее в себе эмпатию, ответственность за собственную жизнь, способность осознавать свои положительные и негативные стороны, уверенность в себе. Возрастные, гендерные и другие факторы ассертивности активно анализируются В. П. Шейновым.

В. А. Шамиева определяет структуру ассертивности, которая состоит из трех компонентов: когнитивно-смыслового, аффективного и поведенческого. В когнитивно-смысловом компоненте ассертивности заключается ориентировка и адекватная оценка ситуации, продуктивное преобразование проблемных ситуаций (гибкость мышления); определение своего Я в окружающем мире на основе осознания смыслов и ценностей своей жизни. Аффективный компонент ассертивности включает в себя принятие другого, уверенность в себе, доверие к себе. Поведенческий компонент ассертивности проявляется в независимости, ответственности, настойчивости (напористости), готовности к риску и конструктивной агрессии. В своем исследовании Е. В. Хохлова определяет ассертивную личность как здоровую и зрелую личность, с выработанной позицией ненасилия, которая, не нарушая прав окружающих, добивается своих целей. А ассертивное поведение ориентировано на долгосрочное сотрудничество, командную работу, деловые взаимоотношения.

В современной психологии ассертивное поведение рассматривается как самый конструктивный способ межличностного взаимодействия, опирающийся на принципы гуманизма, при этом отрицается манипуляция, жестокость и агрессия по отношению к другому человеку.

Некоторым людям не хватает ассертивности, поскольку у них нет опыта. Несмотря на то что уверенное поведение сильно зависит от особенностей семейного воспитания и взаимоотношений с

окружающими людьми, его можно сформировать. Это дает огромные возможности для развития навыков уверенного поведения в специально организованных группах. Необходимо смоделировать условия, в которых возможно сформировать навыки уверенности в себе. Оптимальные условия для этого создает психологический тренинг.

Ассертивное поведение – это реализация данного свойства в конкретном поведении человека, способ действий, при котором человек активно и последовательно отстаивает свои интересы, открыто заявляет о своих целях и намерениях, уважая при этом интересы окружающих. Таким образом, мы приходим к тому, что ассертивность, это то, чему можно учиться. В организациях и на предприятиях, где деятельность сотрудников связана непосредственно с общением между людьми, нужно проводить необходимые тренинги, помогающие осознать проблемы и бороться с манипуляциями.

В завершение стоит подчеркнуть, что развитие ассертивности связано с различными умениями и способностями, с такими, как уверенность в себе; внимание к окружающим, их интересам; умение взять на себя ответственность за позитивные и негативные события в собственной жизни; умение ставить и активно решать более сложные жизненные задачи; самоанализ собственного жизненного пути; потребность в самореализации. Ассертивная личность ведет себя твердо, но корректно; умеет выразить недовольство и радость; стремится к людям, используя стратегию сотрудничества; может устанавливать близкие, доверительные отношения и принимать себя и других такими, какими они в действительности являются; умеет выслушивать других людей и адекватно прислушиваться к критическим замечаниям; владеет способностью выражать свои чувства и переживания; при возникающей необходимости обращается за поддержкой, помощью и рекомендациями, так как уважает чужое мнение.

### **Литература**

1. Бишоп С. Тренинг ассертивности. СПб. : Питер, 2001. 208 с.
2. Капони В., Новак Т. Как делать все по-своему, или Ассертивность – в жизнь : учеб. пособие. СПб. : Питер, 1995. 192 с.
3. Шамиева В. А. Ассертивность в структуре личности субъекта адаптации : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Хабаровск, 2009. 20 с.
4. Шейнов В. П. Конфликты в нашей жизни и их разрешение : учеб. пособие. Минск : Амалфея, 1996. 280 с.