

Асертивність як умова ефективного спілкування особистості

Олександра Брюховецька

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та особистісного розвитку,
Навчально-наукового інституту менеджменту та психології,
ДЗВО «Університет менеджменту освіти». Київ, Україна,
e-mail: ciparisab011@gmail.com,
ORCID: 0000-0002-4884-2878*

Постановка проблеми. В сучасних умовах соціально-економічних та політичних трансформацій, в період глобальної економічної кризи та в рамках переусвідомлення демократичних цінностей значною мірою зростають вимоги до особистісних та комунікативних якостей особистості. Ефективність спілкування та функціонування особистості пов'язана із рядом соціально значущих якостей, які визначають стратегію взаємодії суб'єктів. Однією з таких якостей, на думку сучасних дослідників в галузі психології, виступає *асертивність*.

Асертивність – передбачає вміння особистості діяти самостійно та автономно, у відповідності до соціальної ситуації, на основі самоповаги та позитивного самоствавлення, а також здатність до самоствердження власної позиції, з огляду на повагу до особистісних границь та інтересів оточуючих [1]. Здатність до асертивності передбачає схильність до рефлексії, емоційної стійкості, самостійності в прийнятті рішень, тощо.

Під асертивною поведінкою розуміють ефективну поведінку зрілої особистості, яка поважає себе та інших, слухає, розуміє і здатна досягти компромісу [2]. Завдяки розвиненим принципам асертивної поведінки накопичується позитивний досвід вміння демонструвати ввічливу наполегливість, поводити себе впевнено і доброзичливо, конструктивно відстоювати свої права, при цьому виявляючи повагу до інших, брати на себе відповідальність за прийняті рішення, оптимально реагувати на критику, рішуче відмовляти, якщо цього вимагає ситуація. Саме асертивна поведінка розглядається науковцями як засада оптимального, найбільш ефективного способу міжособистісної взаємодії.

Стан розробленості проблеми. Поняття асертивності належить до низки новітніх феноменів, воно з'явилося в просторі психологічних термінів в середині двадцятого століття в працях представників біхевіористичної школи (Е. Солтер, 1949; Дж. Вольпе, 1958, 1966, 1982; А. Лазарус, 1966, 1981). Але з огляду на зміст та опис асертивності можна зрозуміти, що близькі за суттю поняття містяться також у наукових дослідженнях в рамках трансактного аналізу (Е. Берн, Е. Шостром); екзистенційної психології (А. Маслоу, Р. Мей, Ф. Перлз, В. Франкл та ін.); вчинкового підходу (М. Боришевський, Г. Костюк, С. Максименко, В. Роменець, В. Татенко та ін.), у психотерапевтичному та психокореляційному контексті (Дж. Вольпе, А. Лазарус, Е. Селтер та ін.) тощо.

Асертивність розглядається в контексті поведінки (Р. Алберті, С. Бішоп, М. Еммонс, В. Каппоні, К. Кинан, А. Лазарус), як властивість особистості

(С. Медведєва, О. Хохлова, Л. Шакірова та ін.). У контексті рис особистості асертивність розглядається як професійна якість управлінця (Д. Завалішина, Ю. Козелецький, О. Санніков та ін.), у понятті впевненості в собі (Дж. Бейєр, О. Гук, Ю. Козелецький, А. Прихожан, Г. Фенстерхейм та ін.), у зв'язку з труднощами адаптації, агресивністю (О. Кузнецова, К. Роджерс, О. Саннікова, О. Хохлова, Е. Шостором та ін.), в межах соціальної компетенції (Р. Альберті, Дж. Вольпе, А. Прихожан, Р. Ульріх та ін.), емоційного інтелекту (Р. Берон, М. Еммонс, Ф. Ланж, Д. Річардсон та ін.), соціального страху (Р. Альберті, Е. Берн, Дж. Вольпе, У. Джеймс, М. Еммонс, А. Маслоу, К. Роджерс та ін.), самоствердження та самопрезентації (В. Гупаловська, Ю. Чібезова) та ін.), самоактуалізації (Н. Каліна, А. Маслоу, К. Роджерс та ін.), схильності до ризику (С. Бикова, О. Санніков та ін.), локусу контролю (М. Армстронг і К. Бураєм, Дж. Роттер, Р. Ульріх та ін.) тощо.

Однак, досі залишаються слабо висвітленими аспекти асертивності та структура її компонентів, комбінація складових та особливостей їх прояву як комплексу інтегральних характеристик, що впливають саме на ефективність спілкування.

Метою дослідження є теоретичне вивчення асертивності як системної властивості особистості.

Результати дослідження. Аналіз психологічних досліджень феномену асертивності дає змогу побачити, що концепції асертивності створювалися під впливом основних положень в розрізі таких напрямків психології як: неофрейдизм, інтерактивна психологія (зокрема транзактний аналіз), соціально-когнітивний напрямок, нейролінгвістичне програмування, гуманістична психологія, гештальттерапія тощо. Але більш вагомий внесок в дослідження асертивності та розвитку її якостей зроблено з боку представників біхевіоральної школи за сприяння гуманістичного та екзистенційного напрямів.

На підставі існуючих у психології підходів визначено *асертивність* як системне багатовимірне утворення, що включає формально-динамічний, змістово-особистісний та соціально-імперативний рівні, а також виокремлено *компоненти асертивності* (афективний, когнітивний, поведінковий та контрольний-регулятивний) [3].

Проаналізовано сутність *спілкування*, розглянуто його функції у співвідношенні з структурними компонентами асертивності; виокремлено мету спілкування та вплив на ефективність комунікації з боку асертивності як складової емоційного інтелекту; наведено вербальні та невербальні прояви асертивності як ефективної поведінкової навички; сформульовано асертивні права людини та правила спілкування, завдяки яким можна досягти високих показників ефективності; визначено стилі спілкування та доведено, що асертивність виступає умовою безперечних переваг від реалізації асертивних проявів в сфері налагодження міжособистісної комунікації та побудові ефективної міжособистісної взаємодії, порівняно з агресивною та пасивною та поведінкою [3; 4; 5].

Висновки. Отже, феномен «асертивність» неоднозначно трактується різними дослідниками, інколи спостерігаються семантичні труднощі при передачі цього поняття, часто воно виступає елементом широкого кола споріднених понять: «асертивна особистість», «асертивна поведінка» тощо, або ототожнюється з цими поняттями. Іноді асертивність вбачається в таких категоріях, як «впевненість в собі», «незалежність», «ефективна самопрезентація», «життєва реалізація», «активна соціально-психологічна позиція» тощо. Така понятійна невизначеність може створювати труднощі в рамках концептуалізації поняття. Але, не зважаючи на різноманітність визначення асертивності та різні підходи до її трактування у психологічних джерелах, практично всі автори серед *основних ознак асертивності* виділяють впевненість в собі, незалежність від чужої думки, здатність наполягати на своєму, досягати бажаного результату, не порушуючи права інших, спонтанність та відкритість прояву емоцій, відповідальність та повагу до інших тощо.

Список використаних джерел

1. Соціально-психологічний словник. Ав.-уклад.: У. М. Галицький, О. В. Мірошник, В. В. Синявський. Київ, 2004. 250 с.
2. Семиченко В. А. Психологія особистості : навч. посібник. Київ : Видавець Ешке О. М., 2001. 427 с. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Psykholohia-osobystosti.-Stoliarenko-O.-V..pdf> (дата звернення: 01.12.2023).
3. Подоляк Н. М. Психологічні особливості асертивності. *Наука і освіта*. 2010. № 9. С. 108–111.
4. Мельничук С. К. Асертивність як детермінанта розвитку психологічного потенціалу студентів. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2012. Т. 17. № 8. С. 407–413.
5. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М., Брюховецька О. В. та ін. *Формування психологічної компетентності керівників освітніх організацій в умовах післядипломної педагогічної освіти*. К. : Наук. світ, 2012. 190 с.