

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОНЯТИЮ

### «АССЕРТИВНОСТЬ»

*А. С. Шаповалова*

*Самарский национальный исследовательский университет  
имени академика С.П. Королёва*

Социальные и экономические изменения в мире предполагают изменение и личностных характеристик. Больше всего меняются молодежь, школьники, так как хотят идти в ногу со временем. В исследованиях ученых отмечено, что школьники становятся всё более напористыми, самоуверенными: учителя тоже должны быть психологически готовы адекватно отвечать на эти изменения личности. Анализ результатов научных исследований показал, что современному педагогу необходимо осознанное обращение к психологическим аспектам собственной деятельности, как условию саморазвития [10]. Психологическая подготовленность к педагогической деятельности проявляется в самоорганизации личности, а развитая способность к управлению своим поведением позволяет учителю успешно разрешать конфликты, овладевать своим поведением, перерабатывать негативные переживания [5, с.194]. Одним из факторов психологической подготовленности к педагогической деятельности является формирование навыков асертивного поведения педагогов. Для того, чтобы разработать программу профессиональной подготовки педагогов, направленную на формирование асертивности, необходимо четко определить сущность данного понятия.

В настоящее время на понятие «асертивность» существует несколько точек зрения, что связано его сложностью и многогранностью [12, с.43]. Этот термин имеет английские корни, происходит от слова *assertiveness* и означает «уверенность в себе, настойчивость, напористость, самоутверждение». В Большом психологическом словаре под редакцией Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко даётся следующее определение асертивности: способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других [1, с 98].

Своими корнями изучение асертивности уходит глубоко в историю внутрь сферы поведенческой терапии. Впервые это понятие ввели ученые Э. Солтер (1949) и Дж. Вольпе (1958). Свойство одновременной настойчивости, объединенное с позитивным самовыражением обозначается в трудах Э.Солтера и Дж.Вольпе асертивностью [8, с.56]. Родона-

чальником этого считается американский психолог, бихевиорист Эндрю Солтера, который описывает ассертивность как качество психически здоровой личности. Взяв за основу теорию И.П. Павлова, Солтер предположил, что преобладание процессов торможения над процессами возбуждения может привести к формированию "тормозной" личности, неспособной к открытому и спонтанному выражению своих чувств, желаний и потребностей, ограниченной в самореализации и испытывающей вследствие этого затруднения в контактах с другими людьми. Ключ к решению этой проблемы он увидел в создании тренинга, с помощью которого можно было бы отучить клиентов от «тормозных» привычек и научить их «эксцитаторному», т.е. возбудимому поведению. Позднее это открытие физиологической основы ассертивности позволило Э. Солтеру лечить людей с неврозами [7, с.134].

И. В. Лебедева в своих трудах отмечает, что в психологии ассертивность как основное свойство субъекта, являясь интегральной, генерализированной характеристикой активности человека, ассоциируется с такими качествами личности, как целеустремленность, уверенность в себе, самостоятельность, независимость, инициативность, самоконтроль, эмоциональная стабильность, настойчивость, напористость, решительность, требовательность к себе и другим, рефлексивность, умение доводить начатое дело до конца. Эти же черты личности составляют структуру ассертивности [3, с.2].

С.С. Степанов даёт следующую характеристику ассертивности: определенная личностная черта, которую можно определить как автономию, независимость от внешних влияний и оценок, способность самостоятельно регулировать собственное поведение. Автор говорит о том, что понятие «ассертивность» аналогично понятию «самодостаточность», объясняя введение первого термина лишь необъяснимой склонностью отечественных психологов заимствовать термины из английского языка [11, с.121].

Бихевиорист А. Лазарус в 70-х годах прошлого столетия в своих трудах отметил мультимодальный характер уверенности в себе. По его мнению, существуют три компонента, сочетание которых приводит к общей уверенности индивида. Это существующие претензии, предъявление их во взаимодействии с другими людьми и обладание для этого соответствующими навыками. А. Лазарус предположил, что причиной неуверенности в себе может быть недостаток способов поведения, небольшое количество поведенческих альтернатив [13, с.62], "дефицит

поведения". Позднее ученый расширил определение ассертивности, положив начало новой линии в развитии представлений об этом феномене, который представляет собой комплексную характеристику, включающую когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты.

Д. Вольпе отмечает, что причины неуверенности порой выходят за рамки поведенческого дефицита и большую роль играет социальный страх: страх критики, страх быть отвергнутым, страх показаться неполноценным, страх оказаться в центре внимания и т.д. Отсюда появляются негативные эмоции, которые становятся причиной неуверенности. В дальнейших исследованиях Д. Вольпе пришел к выводу о том, что эмоциональные процессы определяются когнитивными.

В.Г. Ромек в своих трудах дает наиболее полную характеристику изучаемому понятию, на наш взгляд [12, с.47]. Исследователь определяет ассертивность как установку, позицию человека по отношению к себе, к окружающим людям, к возникшей ситуации, которую можно изменить. По мнению В.Г. Ромека, источниками уверенности (неуверенности) являются поведенческий, когнитивный и эмоциональный уровни регуляции поведения, таким образом, показывая свою солидарность с А. Лазарусом.

В.Г. Ромек на первое место в определении содержания ассертивности выдвигал уверенность, как установку позиции человека по отношению к себе, к окружающим людям, к возникшей ситуации, которую можно изменить. «Уверенность в себе является «сложным интегративным образованием, центральным компонентом которого является стабильное позитивное генерализированное отношение индивида к собственным навыкам, умениям и способностям, проявляющееся в ситуациях, предполагающих личную вовлеченность индивида» [8, с.38]. Таким образом, уверенность рассматривается как когнитивно-эмоциональная характеристика.

С. Бишоп отмечает, что у самоутверждения есть две стороны: уважение прав других людей и соблюдение собственных прав [2, с.28]. Говоря о понятиях уверенности и ассертивности, А.Ланж и П.Якубовски [12, с.35] предполагают, что «уверенность в себе» и «ассертивность» идентичны. Они считают, что ассертивность включает умение отстаивать свои права и выражать чувства, мысли и убеждения в прямой, достоверной и приемлемой форме, которая не ущемляет прав другого человека, включая в понятие уверенности компоненты социальной среды или социальной ситуации.

Р.Ульрих и Р.Ульрих предложили трактовать ассертивность как настойчивость [7, с.133]. Под ассертивностью они понимают способность индивидуума предъявлять требования и запросы во взаимодействии с социумом и добиваться их осуществления. Ученые также вкладывают в понятие «ассертивность» способность разрешать себе иметь запросы и требования (установки по отношению к самому себе) и осмеливаться их проявлять и обладать навыками их осуществления (социальные навыки). Ассертивность рассматривается авторами – как активное самоутверждение.

Через самоутверждение определяют ассертивность отечественные ученые (Е.П.Никитин и Н.Е.Харламенкова): «Ассертивность и есть самоутверждение через конструктивную деятельность» [4, с.120]. Исследователи вкладывают в понятие «ассертивная личность» следующий смысл: это здоровая и зрелая личность с выработанной позицией ненасилия, которая может постоять за себя, не принося вреда окружающим людям, «ведет себя твердо, но корректно, умеет выразить недовольство и радость, а не злость или злорадство, стремится к людям, а не против людей» [4, с.125].

А.М. Прихожан, характеризуя понятие «ассертивность», сразу отделяет «уверенность» от чувства самоутверждения. Ученый утверждает, что ассертивный человек имеет право на реализацию потребностей своего «Я» и реализует его, не ущемляя потребностей других людей. Это происходит потому, что ему не надо заботиться о защите своего «Я». Уверенный в себе человек достаточно свободен в выборе целей и средств, так как ему не надо защищаться или самоутверждаться [6, с.12].

Таким образом, существует несколько теоретических подходов к определению сути понятия «ассертивность». Систематизируя и анализируя знания об этом понятии, приходим к выводу, что ассертивность – это мультимодальная личностная характеристика, благодаря которой индивид выстраивает партнерские отношения в коммуникации, ведет себя уверенно, отстаивает свои права и выражает чувства, мысли и убеждения в прямой, достоверной и приемлемой форме, которая не ущемляет прав другого человека.

### **Библиографический список**

1. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В.Зинченко. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2003. 672 с.

2. Бишоп С. Как делать все по-своему / пер. О. М.Чумичева. СПб: Питер, 2006. 208 с.
3. Лебедева И.В. Развитие ассертивности и ассертивного поведения личности // Вестник БГУ. 2010. №5. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-assertivnosti-i-assertivnogo-povedeniya-lichnosti> (дата обращения: 05.02.2018).
4. .Никитин Е.П., Харламенкова Н.Е. Феномен человеческого самоутверждения. СПб.: Алетейя, 2000. 224 с.
5. Никулина И.В. Психологическая компетентность преподавателя высшей школы // Вестник Самарского государственного университета. 2011. № 1.2 (82). С. 192-195.
6. Прихожан А.М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. М.: Тц «Сфера», 2000. 198 с.
7. Ромек В.Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии // Психологический вестник. Ростов н/Д, 1996. Вып. 1. С. 132-138.
8. Ромек В.Г. Уверенность в себе, как социально-психологическая характеристика личности: дис. ... канд. психол. наук. -Ростов н/Д: Изд-во РГУ, 1997. 242 с.
9. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / пер. с англ. обз. ред. и вступ. статья А.А. Петровской. М.: Прогресс, 1990. 368с.
10. Санько А.М. Функциональный подход к отбору содержания профессиональной подготовки магистров // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. 2011. № 7 (88). С. 162-165.
11. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия. М.: Эксмо, 2005. 672 с.
12. Шильцова Ю.В. Ассертивность как один из психологических механизмов развития социальной адаптации у детей старшего дошкольного возраста: автореф. ... канд.психол.наук. М., 2012. 23 с.
13. Lazarus A, Behavior therapy and beyond. NeN Yoroko McGraw-Hill. 180 с.