(cc) BY

Астахова Светлана Петровна
аспирант
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край
ведущий специалист, психолог
ГКУ КК «Краевой методический центр»
г. Краснодар, Краснодарский край

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ АССЕРТИВНОСТИ

Аннотация*: в статье приводится определение понятия «ассертивность». Рассматриваются истоки его возникновения. Приведены результаты исследований отечественных и зарубежных авторов по данной тематике. Указываются составляющие ассертивного поведения, его взаимосвязь с самооценкой, уровнем притязаний, мотивационной направленностью личности. Приведено соотношение индивидуально-личностных качеств, оказывающих влияние на формирование уверенности в себе. Составлен характерологический портрет личности, способной эффективно проявлять себя в обществе.*

Ключевые слова*: ассертивность, самооценка, мотивация, локус контроля, самоуверенность, самореализация, бихевиаризм, тревожность.*

В современном обществе успешность отдельной личности связана со степенью сформированности у неё ряда личностных качеств, способствующих эффективному социальному взаимодействию, высокой адаптивности и свободной самореализации. Одним из таких качеств, психологи называют ассертивность.

Основоположниками теории ассертивности, стали бихевиаристы, рассматривающие психологию поведения человека, его мотивационную составляющую, аспекты формирования уверенности в себе.

Таким образом, ассертивным называют прямое, открытое поведение, не имеющее целью нанести вред другим людям.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Термин «Ассертивность», предполагает наличие объективной, устойчивой, положительной самооценки, умение реагировать адекватно социальной ситуации, отстаивание собственных личностных границ, а также уважительное отношение личностным границам других людей.

В работах зарубежных авторов, таких как Э. Солтер, ассертивность определяется как часть эмоционального интеллекта, следовательно, её основным проявлением считается спонтанное, не обусловленное факторами социального контроля, свободное выражение чувств. Согласно его теории, основу ассертивного поведения составляют физиологические причины, а именно преобладание процессов возбуждения нервной системы над процессами торможения.

В.Г. Ромек, в своих работах отмечает, что обучение и отработка соответствующих практических навыков, способствует формированию ассертивных стратегий поведения.

В настоящее время формированию поведенческих навыков уделяется большое внимание. В их основе, как правило лежат механизмы наблюдения, подражания и моделирования. При этом, основными показателями ассертивности личности принято считать следующие составляющие:

– умение устанавливать различного рода коммуникативные контакты с окружающими людьми;

– давать оценку собственным действиям, мыслям и эмоциям. Нести ответственность за своё поведение;

– иметь собственную, отличную от других точку зрения и открыто выражать её;

– не соглашаться с поведением и взглядами других;

– ставить в приоритет собственные цели и потребности, заявлять о своих интересах окружающим;

– признаваться в своей некомпетентности по тем или иным вопросам;

– ошибаться;

– менять собственные решения, точку зрения, интересы, вкусы, увлечения;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– не брать на себя ответственность за поведение других людей не решать их проблемы;

– уметь отказывать людям;

– наличие устойчивой социальной позиции.

Принимая во внимание исследования как зарубежных, так и отечественных авторов, необходимо понимать, каково соотношение влияния внутренних и внешних факторов становления на формирование ассертивности. Какие механизмы в большей степени влияют на способность овладения желаемыми навыками: самооценка и уровень притязаний или внешнее социальное влияние, окружающие обстоятельства и актуальная ситуация развития?

Если акцентировать внимание на факторах внешнего влияния, то обучение будет являться ключом к овладению новыми навыками уверенного поведения. В процессе обучения, человек способен менять стереотипы своего поведения на более конструктивные, осваивать новые формы реагирования, формировать новые привычки, умения и навыки, а также распознавать собственные эмоции, выявлять их причины. Значительную роль в процессе обучения играют процессы наблюдения, подражания и моделирования ситуаций.

При формировании навыков ассертивного поведения с помощью подражания, значительную роль играет воспроизведение паттернов поведения субъекта подражания, манеры общения, мимики и жестикуляции. А мотивация овладения данными навыками на прямую зависит от ценности полученных результатов для субъекта обучения.

В настоящее время, в обществе существует запрос на формирование у индивидуумов социально желательных поведенческих навыков, которые позволят им более эффективно проявлять себя. В связи с этим, многие психологические программы развития ассертивности ставят своей целью снижение уровня ситуативной и личностной тревожности, а также поддержание желаемого уровня самооценки индивида. Таким образом, среди внешних факторов формирования ассертивности, главнымсчитается поведенческий репертуар, его спонтанность, возможность открытого выражения чувств и эмоций. Наличие устойчивых

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

стереотипов поведения, привычек реагирования, которые позволяют успешно разрешать возникающие ситуации, а также положительно оцениваются социумом.

Одним из основных внутренних факторов, влияющих на формирование ассертивного поведения является самооценка. В основе которой лежат три основных составляющие: представления о собственной ценности, представлениях о сформированных умениях и навыках и представления о собственном потенциале. На формирование самооценки значительное влияние оказывают такие факторы как отношение людей из ближайшего социального окружения, успешность деятельности.

Самооценка может быть адекватной, заниженной, либо завышенной. Адекватная, положительная самооценка выполняет функцию регулятора поведения, обеспечивая относительную автономность личности. Нормальная самооценка предполагает наличие объективных суждений о себе, своих способностях, сильных и слабых сторонах личности.

В перечень личностных характеристик обладателя объективной самооценки можно отнести следующие:

– отсутствие склонности концентрироваться на негативных сторонах своей личности, смещение акцента на сильные стороны;

– адекватное восприятие конструктивной критики;

– стремление аргументированно отстаивать свою точку зрения, свои взгляды, принципы;

– самодостаточность.

Неадекватно низкая и неадекватно завышенная самооценка, напротив негативно влияет на формирование навыков ассертивности. Мешает осознанию причин успехов и неудач, а также выработке стратегии конструктивного поведения. Как правило, при завышенной или заниженной самооценке, преобладает внешний локус контроля деятельности, мотивация также меняется с внутренней на внешнюю.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

От уровня самооценки, зависит уровень притязаний, отражающий стремление к достижению цели, той степени сложности, на которую человек считает себя способным. Главным образом, уровень притязаний реализуется в стремлении индивида, занять определенное место в обществе. В идеале, уровень притязаний должен быть адекватным, равным объективным способностям своего носителя. Основным фактором, влияющим на формирование уровня притязаний, являетсясоотношение успешности и не успешности в деятельности и социальных проявлениях.

Иррациональный уровень самооценки и притязаний значительно усложняет адаптационные процессы индивида в социуме, негативно влияет на его эмоциональное состояние, провоцируют внутриличностные и межличностные конфликты.

На основании вышеизложенного можно выделить обобщенный список качеств, характерных для ассертивной личности и позволяющих ей эффективно функционировать в социуме:

– уверенность в себе. В данном случае это понятие тождественно объективной самооценке и уровню притязаний. Уверенность в себе имеет большое значение при формировании эмоциональной сферы индивида. Это понятие не стоит путать с самоуверенностью – характеристикой, свидетельствующей о завышенных, не объективных представлениях о собственных способностях. Также противоположным уверенности является понятие неуверенности, подразумевающее сознательное занижение своих способностей, отказ от собственных целей в пользу других людей;

– ощущение успеха. Удовлетворенность собственной деятельностью и социальными проявлениями. При этом понятие «успех» можно разделить на составляющие: признание со стороны членов референтной группы, положительная оценка членами социального окружения деятельности индивида; ощущение удовлетворения от выполняемой деятельности, успешного разрешения поставленных задач, достижения намеченной цели. Приоритетность вышеописанных составляющих зависит от особенностей мотивации личности. Психологи выделяют

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

два типа, мотивации: внутреннюю и внешнюю. При этом внутренняя мотивация считается более эффективной, поскольку основывается на внутриличностных потребностях индивида и в минимальной степени подвержена внешнему социальному влиянию.

Подводя итог всему вышеперечисленному, представляется создать более полную схему ассертивности личности, основными компонентами, которой являются: уверенность в себе, настойчивость, самореализация, потребность в достижениях, адекватная самооценка и уровень притязаний. Таким образом, под ассертивностью стала пониматься личностная черта, которую можно определить как автономию, независимость от внешних оценок, способность самостоятельно регулировать собственное поведение.

Список литературы

1. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – М.: Олма-пресс, 2004.

2. Попова И.В. Ассертивность личности как фактор формирования жизнеутверждающей позиции подростков в различных психолого-педагогических условиях // Царскосельские чтения: профессиональное образование: социально-культурные аспекты: материалы международной научной конференции 2021 апреля 2010 г. – Т. III. – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2010. – С. 242–247.

3. Ильин Е.П. Психология воли. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009.

4. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. – СПб.: Питер, 2008.

5. Ромек В.Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: дис. … канд. психол. наук. – Ростов н/Д: Изд-во РГУ, 1997.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)