

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 1 / 2024, Vol. 12, Iss. 1 <https://mir-nauki.com/issue-1-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/18PSMN124.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Покальчук, Е. В. Роль ассертивности в жизнестойкости субъекта / Е. В. Покальчук // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/18PSMN124.pdf>

For citation:

Pokalchuk E.V. The role of assertiveness in the subject's resilience. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024; 12(1): 18PSMN124. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/18PSMN124.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.9

Покальчук Елена Вячеславовна

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет», Хабаровск, Россия

Аспирант

E-mail: slyxai.elena@mail.ru

Роль ассертивности в жизнестойкости субъекта

Аннотация. В ходе исследования было установлено, что ассертивность связана с субъектностью. При анализе теоретических источников, которые исследуют понятие «ассертивность» мы пришли к выводу, что ассертивность является полезным свойством личности, так как позволяет преодолеть множество стрессогенных ситуаций и конфликтов. Модель ассертивного поведения заключается в грамотном подходе к выбору вербальных и невербальных средств общения. Подобный подход включает себя целесообразность, адекватность, антиципацию, что в итоге приводит к позитивному исходу. Ассертивность позволяет личности проявлять субъектность. Все рассмотренные понятия позволяют человеку не только выживать в условиях постоянных вызовов, но и сохранять за собой главную роль в своей жизнестойкости. Жизнестойкость человека постоянно подвергается воздействию внешних процессов и факторов, которые усложняют жизнь и подвергаются разного рода стрессам. Ассертивность позволяет личности осуществлять правильный выбор слов и действий, конгруэнтных той или иной ситуации. Для жизнестойкости такое свойство имеет большое значение. Если личность способна противостоять внешнему влиянию, сохранять самообладание, избегая психологических проблем и травм. В нашем исследовании мы также установили, что если личность будет умело контактировать с окружающим миром, отстаивать свои границы, то это положительно отобразится на её жизнестойкости. Жизнестойкость личности — это качество, которое направлено на достижение благополучия личности, её самозащиты и противостояния жизненным трудностям. Субъектность позволяет человеку быть самодостаточным и независимым.

Данная статья является частью диссертационного исследования ассертивности как личностного ресурса жизнестойкости субъекта.

Ключевые слова: ассертивность; ассертивное поведение; жизнестойкость; субъект; субъектность; личность

Актуальность исследования обусловлена тем, что ассертивность — это одна из наиболее эффективных моделей поведения, которая позволяет поддерживать баланс в межличностных отношениях.

Навык общения является одним из наиболее важных навыков в жизни цивилизованного человека. В последнее время наблюдается тенденция актуализации плюрализма мнений, а также уникальности личности, её прав и интересов. Использование манипуляции противоречит данной тенденции. Ассертивность подразумевает общение равноправных субъектов, где объектом выступает сам коммуникативный акт. Агрессивное или пассивное поведение может быть как реакцией, так и формой проявления абьюза, целью которого является доминирование и «поглощение» своего оппонента.

Наличие данного качества предполагает умение проявить силу, предотвращать конфликтные ситуации и наладить любые контакты без ущерба для самого себя. Ассертивное поведение подразумевает модель взаимодействия «субъект-субъект», то есть, оба участника коммуникативного акта являются полноправными собеседниками.

Ассертивное поведение как раз таки направлено на сохранение личности своей субъектности в любой ситуации. Стойкая и сильная позиция вызывает уважение и при этом вторая сторона не чувствует понижения собственной роли.

На данный момент, существует недостаточное количество исследований ассертивности в рамках жизнестойкости субъекта. Жизнестойкость субъекта определяется умением сохранения своего здоровья и внутреннего баланса, несмотря на жизненные трудности и потерю ресурсов. Ассертивность позволяет купировать социальное давление и сформировать своеобразный барьер от негативного воздействия окружающей среды.

Цель — рассмотреть роль ассертивности в жизнестойкости субъекта.

Задачи:

1. Ознакомиться с теоретическими аспектами понятия «ассертивность».
2. Проанализировать свойства ассертивности.
3. Обозначить роль ассертивности в жизнестойкости субъекта.

Анализ исследований и публикаций. Работа основывалась на теоретических сведениях из исследований таких зарубежных и отечественных авторов: С.В. Герасина, М. Дойч, С.А. Медведева, В.А. Семиченко, С.С. Степанов, Р.С. Лазарус и др.

Основная часть

Ассертивное поведение подразумевает под собой контроль над эмоциями, выбором психологических стратегий и защит, конструктивное выражение своих мыслей, умение преподнести свою точку зрения. Такое поведение характеризуется отсутствием стремления самоутверждения за счёт оппонента, умышленного подавления его воли [1].

Выбор такой модели поведения определяется выбором дипломатического подхода, в котором и коммуникант, и коммуникат субъектны. В этом случае агрессия всегда конструктивная, используется в соответствии с ситуацией. И в агрессивном или пассивном поведении присутствует конфликт, основанный на подавлении и сопротивлении, в ассертивном поведении этот конфликт минимизирован за счет контроля.

Контроль является одним из компонентов жизнестойкости, что поясняет связь между данным понятием и ассертивностью. Адекватность реакции личности на стресс и разного рода социальные ситуации основывается на ответственности субъекта за свои действия, его уверенности и решительности [2].

Учёный В. Ромек акцентировал внимание на формировании приёмов личностного поведения или личностной позиции [3]. По мнению некоторых учёных [4; 5]¹, «ассертивное поведение» позволяет личности адаптироваться в различных условиях, сформировать продуктивную модель взаимоотношений, которая бы способствовала творческому росту, укреплению силы воли и саморазвитию [6].

Умение прогнозирования и быстрота реакции занимает весомое место в структуре личности и в процессе её адаптации к разным вызовам и жизненным условиям. Ассертивность — это субъектное свойство личности, интегрирующей инициативу и готовность к риску в тяжелых жизненных обстоятельствах, уверенность в себе и толерантное отношение к другим, способность свободно принимать решения и отвечать за их последствия, настойчивость в защите своих прав и достижении жизненных целей. Риск — это другой компонент жизнестойкости, без которого человек может проявить свою решительность [7].

Ролевая модель человека определяется не только его личностными характеристиками, но и социальными установками, которые внушает общество. Субъектность личности также определяется умением осознанно подходить к выбору действий, не ориентируясь на стереотипы, чужие мысли и оценки. Традиционное понимание социализации предусматривает чёткое разделение на оценочную категорию «хорошо/плохо». Для развития такого свойства, как жизнестойкость такая позиция является ложной, так как каждый человек обладает собственным набором мотивов, интересов, реакций. Иным вопросом выступает умение выражать личностные качества, отстаивать свои интересы [6].

Ассертивность как интегрированное свойство личности, проявляющиеся в естественном, открытом поведении относительно себя и окружающих, умении и навыках нравственно допустимого общения в конкретной ситуации при сочетании с уверенностью, положительной самооценкой и при обязательном уважении прав других людей, определяет ассертивное поведение М. Медведева [4].

Значительной стороной этого процесса является личность моральных этических норм поведения, которая обеспечивает способность адекватно воспринимать человека с определенной социальной ролью. Вопросы, которые характеризуют уровень моральных норм индивидуума [7].

А. Лазарус выделил четыре важнейших правила поведения, определяющие понятие «ассертивное поведение»:

- умение отказывать;
- конструктивно выражать свою позицию;
- осознавать и принимать ответственность за свои действия;
- открыто выражать свои чувства [8].

Ассертивное поведение — это приобретаемая способность, соответственно, ассертивная личность характеризуется — способностью определять цель, контролировать свои действия и поступки, не подвергаться быстрой манипуляции и эмоциональному давлению со стороны других лиц [5].

С.С. Степанова под ассертивным поведением понимает самоутверждающее поведение, обусловленное субъективностью личности, выражающейся, прежде всего, в самостоятельности,

¹ Маслоу А.М. Мотивация и личность / А.М. Маслоу // Райгородский Д.Я. Хрестоматия: учебное пособие для студ. фак-тов психологии, педагогов и практич. психологов: в 2 т. — Самара: Бахрах-М, 2006. — Т. 1. — С. 391–416.

независимости от других и обстоятельств, в умении отстаивать свои права и мысли при самоуважении и уважении к другим людям.²

Таким образом, формирование ассертивности как личностной черты в первую очередь предполагает, чтобы человек осознавал, насколько его поведение определяется его собственными склонностями и побуждениями, а не навязанными установками.²

Ассертивное поведение в то же время сопровождает процесс критичности и, таким образом, это во многом указывает на когнитивный характер данного психологического образования. Если человек показывает свою агрессивность, игнорирует интересы других, достигает своей цели за счет других, то ее поведение агрессивно. В результате такого поведения человек может остаться закрытым для важной информации, у него может появиться чувство вины [9].

Истинными мотивами ассертивного поведения выступают добро и любовь. И речь здесь будет идти о продуктивной любви, которая означает и любовь к себе, и любовь к людям и миру в целом. Относиться к другому человеку с любовью означает — уметь прощать, принимать человека таким, как он есть, не обращать внимания на его недостатки. Отметим, что при конструктивном взаимодействии снимается много психологических преград, и тогда личность способна определять свои ценности [10].

Ассертивная личность способна проанализировать, насколько ее поведение определяется и отвечает собственным идеям и приоритетам, а насколько навязанным установкам [11].

По мнению американского психолога М. Дойча, уважающая и ценящая себя личность отличается высоким уровнем ассертивности. Автор сформулировал «тройственный принцип», заключающийся в том, что в любой ситуации ассертивная личность действует решительно, честно и дружелюбно [6].

В процессе самоанализа происходит своеобразный внутренний диалог, в ходе которого человек лучше понимает самого себя. Ассертивность формируется в результате самосознания и выбора на его основе оптимальной модели поведения. Понимание собственных желаний и мотивов позволяет человеку не стать жертвой манипуляций [2].

Не всякая сильная личность может считаться ассертивной, так как, чувствуя силу, не каждый человек способен отказаться от роли манипулятора и доминанта. Ассертивность как раз таки подразумевает конструктивный эгоизм, без подавления другого человека. Оппозиция «субъект-объект» заменяется на отношения «субъект-субъект».

С.В. Герасина в своей работе приходит к выводу, что уровень ассертивности наиболее глубоко характеризует индивидуальный стиль поведения личности по отношению к себе и окружающим.

По ее мнению, ассертивность — это качество, отражающее адекватный уровень мотивации достижений, чувство уверенности в себе, эмоционально-ценностные установки, которые, интегрируясь, трансформируются в чувство собственного достоинства и самоуважения [1].

Ассертивный человек должен вести себя достойно, не унижая ни себя, ни других, соблюдать правила субординации, неизбежно должен взять на себя большую ответственность, поскольку его поведение носит и поучительный характер. Разрешая конфликт, она должна одновременно быть способной представлять собеседнику образцы поведения в подобной ситуации, таким образом закладывая основы его поведения в будущем [12].

² Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия. — Москва: Эксмо, 2005. — 684 с.

Ассертивное поведение, основанное на понятной позиции сторон, положительной атмосфере общения, позволяет исключить агрессию, отказаться от манипуляции. Исповедование ассертивности является сигналом, что участник взаимодействия хочет сохранить длительные отношения, строить их честными и открытыми, а конфликты решать с обретением взаимных преимуществ [13].

Исповедование принципов ассертивного поведения корректирует непредсказуемость отношений, а именно стабилизирует взаимодействие участников коммуникативного процесса. В характере социальных контактов это позволяет заявить о своих правах и не позволить себе роль агрессивного или пассивного человека [14].

Ассертивная позиция направляет агрессию в конструктивное русло, является развивающей, стимулирующей и продуктивной в решении проблем в условиях меняющейся среды. Конструктивная агрессия способствует достижению поставленных целей и способствует самореализации как фундаментальной потребности человека [8].

Ассертивный подход позволяет построить общение участников как взаимодействие равных, каждый имеет возможность брать на себя ответственность за процесс и результат. Это подразумевает определённую личностную автономию, независимость от внешних факторов и оценок, способность к саморегуляции поведения и умения конструктивно находить выход из проблемных ситуаций [15].

Ассертивный человек добивается своего, не манипулируя оппонентами посредством чувства вины или каким-либо другим способом из разряда приемов эмоционального шантажа. Она умеет склонить других к оказанию помощи или любезности; не замыкается в себе, получая отказ в том, на что, и не имела права рассчитывать. При столкновении интересов способна договориться и найти компромиссное решение, удовлетворяющее обе стороны [16].

Чувство собственной эффективности подталкивает личность не к соображениям о несоответствии избранной профессии, а к конструктивному поиску решений в проблемной ситуации, что предполагает стремление к победе и целеустремленность, способствующих росту самоуважения [17–20].

Заключение

Ассертивность — это сложное, многоуровневое и поликомпонентное свойство личности, которое обеспечивает оптимальное взаимодействие человека с окружающим миром, обществом, и может позволить достигнуть собственных жизненных целей, содействуя самосовершенствованию и развитию.

Данное качество предусматривает отказ от опоры на авторитеты, чужие мысли и оценки, спонтанность в поведении относительно собственных интересов и побуждений, способность выйти за пределы стереотипов поведения и действовать соответственно ситуации.

Ассертивное поведение — это личное формирование, реализация черты личности в определенном поведении человека, его тенденция вести себя определенным образом в достижении своих целей.

Модель ассертивного поведения основана на принципах деятельностного характера взаимодействия. Поведенческая модель ассертивного поведения характеризует человека целостного в своих убеждениях, способного осознавать и отстаивать свои права.

Принципы ассертивности ориентируют на формирование позиции самоутверждения, что создает барьеры манипуляциям во взаимодействии. Выявленное ассертивное поведение предупреждает пассивный, агрессивный, манипулятивный стиль взаимодействия.

Ассертивные люди — это те, кто возлагает ответственность за свои действия исключительно на себя. Они интерпретируют важные события своей жизни как звенья причинно-следственных связей, как результат своей деятельности, полагают, что способны управлять своей жизнью, ощущают личную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь.

Ассертивная личность считает, что достигает успеха в основном благодаря собственным качествам и активности, а также что она способная достичь всех своих целей. Ответственность за неудачи ассертивные люди также берут на себя.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ассертивность личности как база становления безопасного поведения в подростковом возрасте. / Бутузова Л.П. // Проблемы психологической безопасности: личность, общество, государство: материалы Всеукраинской научно-практической конференции. 25 марта 2010 года. — Одесса: СМІЛ, 2010. — С. 33–40.
2. Белоущенко В.В. Ассертивность как комплексная характеристика личности // Инсайт: [сб. науч. трудов студентов, аспирантов и молодых ученых / ред. цв. И.В. Шапошникова, О.Е. Блинова и др.] — Херсон: ЧП Вышемирский, 2015. — Вып. 12. — С.41–45.
3. Ромек В.Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии / В.Г. Ромек // Психологический вестник. — Ростов-на-Дону: Изд-во РГУ, 1996. — Вып. 1, Ч. 2. — С. 132–138.
4. Медведева С.А. Ассертивность будущих практических психологов: опыт изучения / С.А. Медведева // Социальные технологии: актуальные проблемы теории и практики: межвузовский сб. науч. пр./ред. цв.: В.П. Бех, К.Ю. Богомаз, Л.Ф. Бурлачук и др.; гл. ред. О.Л. Скидин. — Одесса: Астропринт, 2008. — Вып. 39-40. — С. 234–240.
5. Семиченко В.А. Психология личности / В.А. Семиченко. — К.: Издатель Эшке О.М., 2001. — 427 с.
6. Дойч М. Разрешение конфликта (Конструктивные и деструктивные процессы). Социально-политический журнал. — 2007. — № 1. — С. 202–212.
7. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности / Д.А. Леонтьев // Психологический журнал. — 2000. — Т. 21. — № 1. — С. 15–25.
8. Lazarus R.S. Stress and adaptational outcomes—the problem of confounded measures / R.S. Lazarus, A. DeLongis, S. Folkman, R. Gruen // American Psychologist. 1985. — New York, 1984. — № 4 0. — С. 770–779.
9. Герасина С.В. Ассертивное поведение как предпосылка формирования чувства собственного достоинства и самоуважения студенческой молодежи. Проблемы современной психологии. — 2010. — № 10. — 168 с.
10. Каппони, В. Как делать все по-своему или Ассертивность — в жизнь / В. Каппони, Т. Новак. — СПб.: Питер, 1995. — 186 с.
11. Бишоп С. Тренинг ассертивности. / С. Бишоп. — СПб.: Питер, 2001. — 208 с.

12. Коробкова Т.А. Ассертивность как вид педагогической коммуникации // Сборник научных трудов конференции «Высокие технологии в педагогическом процессе» — Н. Новгород: Изд. ВПИ, 2000. — С. 138–139.
13. Bowen D.D. Toward a viable concept of assertiveness // Experiences in management and organizational behavior / D.T. Hall, D.D. Bowen, R.J. Lewicki, F.S. Hall (Eds.). 2nd ed. N.Y.: John Wiley & Sons, 1982. — 384 с.
14. Flowers J.V. Goal clarity as a component of assertive behavior and a result of assertion training // Journal of Clinical Psychology. 1978. Т. 34, № 3, July. С. 744–747.
15. Salter A. Conditioned reflex therapy. — New York: Farrar, Straus & Giroux, 1949. — 249 с.
16. Леонтьев Д.А. Гуманистическая психология как социокультурное явление / Д.А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / [под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур.] — М.: Смысл, 1997. — С. 19–29.
17. Allred, K.D. The Hardy Personality: Cognitive and physiological responses to evaluative threat / K.D. Allred, T.W. Smith // Journal of Personality & Social Psychology. — 1989. — № 2. — С. 257–266.
18. Зеер Э.Ф. Психология профессионального образования / Э.Ф. Зеер. — М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «Модек», 2003. — 480 с.
19. Кудрявцев Т.В. Психологический анализ динамики профессионального самоопределения личности / Т.В. Кудрявцев, В.Ю. Щегурова // Вопросы психологии. — 1983. — № 2. — С. 51–59.
20. Hobfoll, S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress / S.E. Hobfoll // American Psychologist. — 1989. — Т. 44. — С. 513–524.

Pokalchuk Elena Vyacheslavovna

Pacific State University, Khabarovsk, Russia
E-mail: slyxai.elena@mail.ru

The role of assertiveness in the subject's resilience

Abstract. This article is part of a dissertation study of assertiveness as a personal resource for the subject's resilience. The study found that assertiveness is associated with subjectivity. When analyzing theoretical sources that explore the concept of «assertiveness», we came to the conclusion that assertiveness is a useful personality trait, as it allows one to overcome many stressful situations and conflicts. The model of assertive behavior consists of a competent approach to the choice of verbal and nonverbal means of communication. Such an approach includes expediency, adequacy, anticipation, which ultimately leads to a positive outcome. Assertiveness allows a person to show subjectivity. All the concepts considered allow a person not only to survive in the face of constant challenges, but also to retain the main role in his life. Human resilience is constantly exposed to external processes and factors that complicate life and are exposed to various types of stress. Assertiveness allows a person to make the right choice of words and actions that are congruent with a given situation. This property is of great importance for vitality. If a person is able to resist external influences, maintain self-control, avoiding psychological problems and injuries. In our study, we also found that if a person skillfully contacts the world around him and defends his boundaries, this will have a positive effect on his resilience. Personal resilience is a quality that is aimed at achieving the well-being of the individual, his self-defense and confrontation with life's difficulties. Subjectivity allows a person to be self-sufficient and independent.

This article is part of a dissertation study of assertiveness as a personal resource for the subject's resilience.

Keywords: assertiveness; assertive behavior; life activity; subject; subjectivity; vitality; personality