

світу, епістемологічний стиль, концепти здорового глузду; картина світу та епістемологічний стиль перебувають у діалектичних відношеннях.

Відповідно до цієї моделі запропоновано комплекс психодіагностичних методів, які дозволяють вивчити змістові аспекти метатеоретичного мислення психотерапевта.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев А.А. Поймите меня правильно, Или книга о том, как найти свой стиль мышления, эффективно использовать интеллектуальные ресурсы и обрести взаимопонимание с людьми / А.А. Алексеев, Л.А. Громова. – СПб. : Экономическая школа, 1993. – 352 с.
2. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф. Бондаренко. – [изд. 4-е, испр. и доп.]. – К. : Освіта України, 2007. – 332 с.
3. Завьялов В.Ю. Смысл нерукотворный: Методология дианалитической терапии и консультирования / Владимир Завьялов. – Новосибирск : ИД «Манускрипт», 2007. – 286 с.
4. Лосев А.Ф. Типы античного мышления / Античность как тип культуры / А.Ф. Лосев, Н.А. Чистякова, Т.Ю. Бородай и др. – М. : Наука, 1988. – С. 78–105.
5. Микешина Л.А. Философия науки: Современная эпистемология. Научное знание в динамике культуры. Методология научного исследования : учеб. пособие / Л.А. Микешина. – М. : Прогресс-Традиция ; МПСИ : Флинта, 2005. – 464 с.
6. Петренко В.Ф. Основы психосемантики / В.Ф. Петренко. – [2-е изд. доп.]. – СПб : Питер, 2005. – 480 с.
7. Холодная М.А. Когнитивные стили: о природе индивидуального ума : учебное пособие / М.А. Холодная. – М. : ПЕР СЭ, 2002. – 304 с.
8. Buchler, J. Metaphysics of natural complexes / Justus Buchler [edited by Kathleen Wallace and Armen Marsoobian with Robert S. Corrington ; Introduction by Kathleen Wallace] ; [2, expanded ed.] ; [included bibliographical references and index]. – N.Y. : Suny Press, 1990. – 308 p.

УДК 159.923

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИЗНАЧЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ Й АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЗАРУБІЖНІЙ ТА ВІТЧИЗНЯНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

**О.Р. Щіпановська**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін  
Національної академії статистики, обліку та аудиту*

У статті розглядаються специфіка та різноманітність поглядів на природу асертивності у вітчизняній та зарубіжній психології, аналізуються стилі поведінки, з'ясовуються основні ознаки та значення асертивної поведінки. Підкреслено важливість розвитку асертивності як якості особистості та як конструктивної форми міжособистісної взаємодії.

*Ключові слова:* асертивність, принципи асертивності, асертивна поведінка, соціально-психологічна компетентність, агресивна поведінка, пасивна поведінка, незалежність, самостійність, цілеспрямованість, особиста позиція, стабільність, адаптивність, соціалізація.

В статье рассматриваются специфика и разнообразие взглядов на природу асертивности в отечественной и зарубежной психологии, анализируются стили поведения, определяются основные признаки и значение асертивного поведения. Подчеркнута важность развития асертивности как качества личности и как конструктивной формы межличностного взаимодействия.

*Ключевые слова:* асертивность, принципы асертивности, асертивное поведение, социально-психологическая компетентность, агрессивное поведение, пассивное поведение, независимость, самостоятельность, целенаправленность, личная позиция, стабильность, адаптивность, социализация.

#### ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

На сучасному етапі розвитку суспільства зростає роль людини та її соціально-психологічної компетентності у процесі побудови правової і суверенної держави. Саме на рівні особистості відбувається усвідомлення того, що без ґрунтовних соціально-психологічних знань і вмінь неможливо продуктивно будувати соціальні та міжособистісні стосунки, налагоджувати міжнародні контакти, сприймати та оцінювати інших людей, здійснювати обмін думками, інформацією, впливати одне на одного, регулювати власну поведінку. Якість соціального життя людини великою мірою залежить від характеру її спілкування і взаємодії з іншими людьми. У цих умовах зростає актуальність формування в молодого покоління здатності до співпраці, комунікабельності й толерантності, базисних якостей особистості. Засвоєння конструктивних навичок міжособистісної взаємодії, усвідомлення важливості та різниці між різними стилями поведінки у повсякденному та діловому житті, підвищення рівня впевненості у собі постають основними завданнями передусім перед молоддю країни.

На підставі теоретичного аналізу наукової літератури у вітчизняній та західній психології ми ставимо за **мету** виділити характерні психологічні особливості асертивності та ознаки асертивної поведінки для подальшого розвитку асертивних якостей особистості на шляху подолання складних проблем соціалізації та адаптації у суспільстві.

#### РЕЗУЛЬТАТИ ТЕОРЕТИЧНОГО АНАЛІЗУ ПРОБЛЕМИ

У психології термін «асертивність» (assertiveness від англійського дієслова assert – наполягати, стверджувати, заявляти, відстоювати; від лат. assero – претендувати) розуміється як якість особистості, як здатність людини конструктивно відстоювати свої права, демонструвати позитивне і шанобливе ставлення до інших людей, як здатність захищати власні інтереси, формулювати і відстоювати свою думку, вільно висловлювати свої почуття і емоції, досягати поставленої мети, не порушуючи права інших людей, брати на себе відповідальність за власну поведінку [7; 21; 24].

Ідея асертивності являє собою опис психологічних особливостей поведінки особистості і передбачає формування в неї певних якостей поведінки, завдяки яким вона здатна діяти відкрито, впевнено й рішуче. Рівень асертивності в індивідуальному стилі поведінки виступає важливою соціально-психологічною умовою формування почуття власної гідності та самоповаги особистості. На важливості збереження ціннісного ставлення особистості до себе, самоповаги в міжособистісній взаємодії зосереджують свою увагу вітчизняні вчені: Р.А. Ануфрієва, Г.О. Балл, О.А. Донченко, І.С. Кон, О.Л. Кононко, Н.А. Побірченко, М.В. Савчин, Л.В. Сохань, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко [5]. Суттєвим кроком у досягненні цього виступає навчання молоді вмінню розпоряджатися своїм життям, робити його предметом власної свідомості та волі, долати труднощі, виявляти повагу й довіру до людей.

Як засвідчує С.В. Герасіна, на ідеї цілісності та унікальності людської особистості, її високої самоцінності ґрунтуються дослідження таких представників західної гуманістичної психології, як Р. Бернс, Д. Джемс, Е. Еріксон, Ч. Кулі, А. Маслоу, Р. Мейлі, К. Роджерс, Франк. [4; 5].

Розвиток позитивного образу «Я» має стати однією з пріоритетних цілей сучасної освіти на всіх її рівнях, що дозволить індивіду розпізнати в собі індивідуальність, усвідомлюючи свої почуття і стани, стати здатним ставитись до оточення з розумінням і пошаною [2; 9; 11]. Конструктивні підходи до адаптації особистості в постійно змінному середовищі пропонують дослідження і практична діяльність зарубіжних учених, що спрямовані на виявлення способів формування стійкості до несприятливих дій соціуму і формування асертивного поведінки.

Американським психологом А. Солтером (1949) була запропонована й розроблена ідея асертивності як практичної методологічної теорії міжособистісної взаємодії. Завдяки науковим працям А. Солтера та Д. Вольпе (1958) наприкінці 50-х – початку 60-х років ХХ століття сформувалася концепція асертивності та, відповідно, асертивної поведінки, яка ввібрала в себе ключові положення поширеної на той час гуманістичної психології (зокрема, зіставлення самореалізації і бездушного маніпулювання людьми), а також транзактного аналізу [10, 98]. Асертивність досліджувалася А. Солтером як певний спосіб поведінки особистості, що супроводжується почуттям поваги до власної індивідуальності та емоційно-ціннісним ставленням до інших людей. Автор вважав, що особистість із розвинутих почуттям самоповаги в будь-якій ситуації спроможна діяти асертивно, тобто відкрито, впевнено й рішуче. Асертивні дії особистості розкриваються в такій поведінці, як: знання власних прав та обов'язків; адекватне оцінювання себе й оточуючих; усвідомлення особистих потреб та інтересів; розуміння власних цілей, намірів і шляхів подальших дій, при цьому здатність відкрито без страху й напруги про це заявляти; поважне ставлення до прав та інтересів інших людей; здатність досягати поставлених цілей, не маніпулюючи іншими; уміння переконувати, завойовувати прихильність, звертатися за порадою чи допомогою до людей; спроможність укладати компромісні рішення; встановлювати ділові контакти та партнерські відносини [6; 16]. Пізніше цей термін зустрічається в роботах Джозефа Вольпе (1958) [14], в яких він визнавав право особистості на відстоювання власних прав і відповідне самовираження. Він зазначав, що багато людей не можуть виразити і продемонструвати почуття, які виникають у міжособистісній взаємодії через власну тривогу, яка негативно на них впливає. Цей вплив тривоги автор пропонує долати за допомогою впевненого висловлення своїх думок і почуттів, за допомогою введення нових стереотипів поведінки – поведінки самоствердження, а саме асертивної поведінки [24]. Навчання асертивності дозволяє індивідам розвивати соціальні навички. У процесі роботи американські вчені довели, що асертивні тренінги є ефективними способами опанування механізмів здорової комунікації, що дозволяють людині швидко орієнтуватися в соціальних ситуаціях, вибирати адекватні способи поведінки для реалізації своїх цілей, не порушуючи прав інших людей.

Здійснюючи теоретичний аналіз проблеми асертивності у зарубіжних і вітчизняних школах психології, бачимо різні погляди на природу її походження і специфіку формування.

У працях зарубіжних науковців асертивність пов'язується з такими соціально-психологічними категоріями, як незалежність, самостійність, цілеспрямованість, успішність особистості. Як зауважує Г.П.Синоруб, підтвердження цьому знаходимо у роботах Г. Бейер, М. Джеймс, Д. Джонгард, В. Каппоні, Т. Новак, Г. Фенстергейм та ін. [7; 15].

У вітчизняній психології термін «асертивність» з'являється після публікації книги чеських авторів В. Каппоні і Т. Новака [7]. Перекласти цей термін одним словом, наприклад, «самоствердження» виявилось нелегкою справою, оскільки під асертивністю розуміють багатогранну палітру якостей.

У наукових працях вітчизняних психологів поняття «асертивність» частіше розглядається в контексті таких визначень, як незалежність, відповідальність, особиста позиція, етична переконаність, вміння протистояти груповому тиску (Є.П. Ільїн, Є.В. Хохлова, Н.Є. Харламенкова та ін.) Так, Є.П. Ільїн, розглядаючи асертивність у структурі контексту основного свого поняття – воля, підкреслює, що «...це узагальнене поняття, за яким ховається багато різних психологічних феноменів». Як зазначає у своєму дослідженні Є.В. Хохлова, асертивність – це здатність бути самим собою, виражена в потребах розвитку, з виробленою позицією ненасильства [6]. Під цим терміном стали розуміти певну особистісну автономію, незалежність від зовнішніх впливів та оцінок, здатність самостійно регулювати свою поведінку та вміння конструктивно знаходити вихід з проблемних ситуацій у спілкуванні. Як зазначає у своєму дослідженні Н.М. Подоляк, асертивність є гармонійним поєднанням певних рис особистості, що фактично складають її психологічний портрет [13].

У своїй книзі «Впненість у собі» Кейт Кінан підкреслює, що асертивність – це складна, багатокomпонентна якість особистості, розвиток якої пов'язаний з різними вміннями й здібностями. До таких якостей вона відносить: впевненість у собі, здатність до емпатії, вміння взяти на себе відповідальність за позитивні чи негативні ситуації в своєму житті, увага до оточуючих, їхніх інтересів, усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, переваг і недоліків характеру. Серед асертивних рис особистості Кейт виділяє

впевненість, автономність, незалежність від зовнішніх впливів і оцінок, здатність самостійно регулювати власну поведінку, які тісно пов'язані з почуттям гідності та самоповаги людини [8].

Як засвідчує С.В. Герасіна, проблемою сутності почуття самоповаги й гідності та їх розвитку займаються такі сучасні вітчизняні і зарубіжні вчені, як В.А. Семиченко, І.М. Толкунова, Л.М. Щетініна, А. Дойч, В. Каптоні, Т. Новак, Е. Махоні, А. Солтер, Е. Шостром та ін. [4; 5]. Самоповага, на їхню думку, акумулює такі характеристики, як почуття власної гідності й упевненості, уміння захищати власні права й інтереси, високий рівень домагань та мотивацію досягнень, що детермінуються рівнем асертивності [6; 7; 15; 25].

У дослідженні Л.Курганської підкреслюється, що асертивність як один з концептуальних чинників емоційного інтелекту вивчали М. Баркер, Р. Елберт і М. Еммонс, Р. Берон, Д. Річардсон, Ф. Бруно, Т. Пауелл, М. Сміт, А. Елліс, Ф. Ланж, Г. Фенстергейм, В.Г. Ромек, Є.П. Нікітін, Н.Є. Харламенкова, Є.В. Андрієнко та ін. [1; 14]. Асертивність – це самоствердження через конструктивну діяльність, досягнення майстерності безконфліктного спілкування. Погляди авторів збігаються в тому, що асертивна поведінка є «золотою серединою» між агресивним та пасивним стилями поведінки. Асертивна поведінка спрямована на те, щоб реалізація власних інтересів була умовою реалізації інтересів суб'єктів взаємодії, щоб за її допомогою запобігти виникненню конфліктів, а в конфліктній ситуації допомогти знайти конструктивне вирішення [1; 14].

Принципи асертивності – це емпіричні правила поведінки в суспільстві, спілкування з навколишніми. Причому спілкування це спирається на істинно гуманістичні начала, заперечується маніпуляція, жорстокість і агресія стосовно іншого. Можна сказати, що асертивність – це адекватна оцінка свого стану і поведінки, це шлях до самореалізації, саморозвитку. У психології тлумачення цього терміна значно ширше [21]. Поняття «асертивність» не існує само по собі, а включає достатньо широкий спектр суміжних понять, з якими має прямий і зворотний зв'язок. Прямий зв'язок складають такі поняття, як: асертивна поведінка, впевнена поведінка, ефективна комунікація, емоційна та соціальна компетентність, соціальна сміливість. Зворотний зв'язок – агресивна, пасивна поведінка, маніпуляція, невпевненість, соціальний страх, нерішучість та ін. [22].

Кожна життєва ситуація передбачає й диктує свій стиль поведінки та дій людини. Успіх не може бути гарантований і за умови, коли стиль сформовано на основі дій в певній конкретній ситуації, а потім механічно перенесено на іншу. У міжособистісній взаємодії проявляються чотири типи поведінки, а саме: *агресивний тип поведінки*, коли людина своєю поведінкою демонструє вторгнення на особисту територію іншого, порушення чужих прав; *пасивний тип поведінки*, коли дії індивіда ведуть до обмеження своїх власних інтересів і прав; змішаний тип, що включає пасивно-агресивні реакції та *асертивний тип поведінки*, який демонструє вміння виражати почуття, думки та переконання відкрито, чесно, не порушуючи прав інших людей [5].

Для того щоб досягти успішної взаємодії в тій чи іншій діяльності, необхідно знати і чітко усвідомлювати свої потреби, бажання, мотиви, цілі, бути впевненими в собі, вміти розрізняти типові поведінкові реакції та розуміти відмінності між ними.

Людина, яка пасивно реагує в тій чи іншій ситуації, схильна придушувати свої бажання, не користуватися свободою вибору. Зазвичай вона не відстоює свої інтереси, підпадає під волю інших. Здебільшого пасивні люди намагаються уникнути неприємних ситуацій, та, зіткнувшись з проявом агресії, можуть втратити рівновагу. У відповідь на прояв агресії поведінка пасивної людини, через страх поглибити свій стан, зазвичай, стає ще більш пасивною. Спілкуватися з такою людиною непросто, адже оточуючим не зрозуміло, що насправді вона хоче. Схильні до пасивної поведінки люди вважають, що таким чином вони можуть уникнути вирішення проблем і спорів.

Людина, що схильна до агресивного типу поведінки, роздратована, якщо щось йде не за планом, не задумуючись вступає у конфлікт. Агресивна поведінка, зазвичай, негативно сприймається оточенням. Вона може добиватися свого, але досить високою ціною, або нічого не досягти, оскільки оточуючі, відчуваючи, що з ними поводяться зверхньо, як правило, відмовляються від співробітництва з нею. Складність спілкування з людиною, що постійно реагує агресивно, можна пояснити тим, що її агресія спрямована не проти них особисто, а на досягнення мети. Незадоволеність «агресора» досить помітна, адже його поведінка відрізняється нестриманістю. Йому здається, що абсолютно всі, навіть досить незначні ситуації, потребують його енергійного втручання [8].

Необхідно зазначити, що і пасивний, і агресивний тип поведінки слід вважати захисною реакцією людини, яка з якихось причин невпевнена в собі або відчуває певну загрозу ззовні. Оскільки включення захисних механізмів відбувається на підсвідомому рівні, людина тривалий час може не усвідомлювати тих чи інших власних поведінкових реакцій і, відповідно, не знати, як конструктивно поводитися у разі неочікуваної або неадекватної реакції у відповідь.

Оскільки агресивна поведінка – це поведінка, яка демонструє вторгнення на особисту територію іншого, нехтування чужими правами, а пасивна поведінка є поведінкою, що призводить до обмеження своїх власних інтересів і прав, то лише асертивна поведінка є поведінкою, що включає вміння виражати почуття, думки та переконання відкрито, чесно, не порушуючи прав інших людей. Отже, ми можемо чітко визначити три основні типи поведінки: агресивну, пасивну та асертивну, перші дві з яких є деструктивними, а остання – конструктивною формами взаємодії.

Як зазначає у своєму дослідженні Н.М. Подоляк, аналіз літератури та результати емпіричних досліджень надають можливість скласти загальну характеристику і описати психологічний портрет особистості з різною специфікою поведінкових реакцій у міжособистісній взаємодії. Автор описує широкий спектр рис особистості осіб з різними проявами асертивності та асертивної поведінки. Він підкреслює, що асертивна особистість – людина завжди чесна з собою і з іншими; захищає власні права, поважаючи права інших; здатна до соціального і емоційного самовираження; впевнена в собі і здатна поводитися раціонально, при спілкуванні

дивиться в очі (підтримує контакт очима); розслаблена, легко рухається. Асертивна поведінка допомагає досягти поставлених цілей, не завдаючи збитків іншим. Людина робить вибір і відповідає за свої вчинки. Такого роду поведінка може вселити внутрішню впевненість і надати сил [13].

Разом із тим, неасертивна особистість може вдаватися до активних чи пасивних дій, що відповідно проявляються в агресивній чи уникаючій формах. Слід звернути увагу на те, як автор детально описує особистість, що активно демонструє неасертивність у поведінці: «поводиться агресивно, особливо, коли намагається нав'язати свою думку іншим; завжди приймає рішення за інших; звинувачує їх у всьому, незважаючи на їхні почуття; поводить вороже і ображає інших, непередбачено «вибухає» (при спілкуванні нахилена вперед, показує пальцем, пронизуючи або пильно дивиться в очі іншій людині, говорить без зупинки)» [13]. Дійсно, агресивна поведінка допомагає досягти поставлених цілей, проте – за рахунок інших людей. Застосування агресивної тактики, врешті-решт, призводить до того, що люди перестають співпрацювати з такою особистістю.

Інша річ – пасивна форма поведінки. Пасивна неасертивна особистість прагне уникнути конфлікту шляхом збереження «статус-кво», дозволяє іншим приймати за неї рішення, на словах погоджується з тим, що говорять інші (незалежно від того, що при цьому відчуває), тягне час, щоб уникнути необхідності розв'язувати проблему чи приймати рішення – завжди стоїть позаду (сидить в останніх рядах); мало або взагалі не дивиться в очі; посміхається, навіть будучи засмученою; говорить таким тоном, наче просить пробачення; боязка; невпевнена в собі, переживає почуття, що її «використали»; почуття скривдженості; людина неспокійна; розчарована. Пасивна поведінка не допомагає досягти поставлених цілей, людина відчувається жертвою і звинувачує інших за те, що відбувається з нею, дозволяє іншим робити вибір за неї, часто вибирає цей тип поведінки, щоб не брати на себе відповідальність. Вона не ризикує, не акцентує на собі увагу, щоб мати змогу завжди «викрутитися» [13].

Отже, асертивна людина характеризується чітким викладом своїх переконань, який поєднується з увагою і повагою до думок і почуттів інших, неасертивна – характеризується агресивною, пасивною або агресивно-пасивною спрямованістю в поведінці.

У своєму дослідженні Н.М. Подоляк узагальнює портрет асертивної особистості, де основними характеристиками є впевненість у собі, емоційна стійкість, наполегливість, здатність висловлювати наявну емоційну енергію інтегрованими, а не імпульсивними каналами, незалежність, свобода у власних проявах і поведінці, емоційна холодність, не схильність до афектів, неупередженість, відкритість, пряmlinійність, орієнтація на власну думку, схильність брати на себе відповідальність, прагнення до соціальних контактів.

Асертивна людина володіє здатністю домовлятися і знаходити компромісний розв'язок проблеми, такій людині властиве позитивне ставлення до навколишніх, позитивне сприймання проблемних ситуацій і адекватна самооцінка [17].

Особливо цікавим постає той аспект асертивності, який пов'язаний із здатністю долати конфлікти та запобігати їх появі, оскільки проблема асертивної поведінки дуже тісно пов'язана із особистою відповідальністю. За С. Стаут, асертивна особистість – це «людина, що відповідає за власну поведінку, демонструє самоповагу і повагу до інших, позитивна, слухає, розуміє і намагається дійти до робочого компромісу» [19]. Основними складовими асертивності С. Стаут вважає наявність самоповаги та поваги до інших, а також здатність прийняти на себе відповідальність за свою поведінку. «За своєю суттю асертивність – це філософія особистісної відповідальності. Тобто ми відповідальні за власну поведінку й не маємо права винуватити інших людей за нашу реакцію на їхню поведінку». Для того щоб ефективно діяти в тій чи іншій ситуації, важливі такі складові асертивності, як уміння уважно слухати й прагнення зрозуміти погляд іншої людини, упевненість та позитивна налаштованість на справу [19]. Асертивність містить певний рівень конструктивної агресії, що дозволяє досягати своєї мети, не порушуючи морально-етичних норм.

С. Стайн та Г. Бук виділяють в асертивності три основні складові: здатність адекватно висловлювати почуття; здатність відкрито висловлювати переконання і думки; здатність захищати свої особисті права [18]. Асертивні люди здатні висловити свою позицію в конфліктній ситуації без агресії, не ображаючи опонента. Звісно, навички асертивності не з'являються без належної праці над ними.

З такими позиціями схожі погляди А.А. Лазаруса [23; 24], який виділив чотири найважливіші аспекти впевненої поведінки на основі свого клінічного досвіду. А. Лазарус порівнює асертивність із соціальною компетентністю, емоційною свободою, що виявляється в умінні висловлювати свої бажання, почуття, вимоги, прохання, в здатності сказати «ні». Зовні це виражається у здатності відкрито заявляти про свої бажання і вимоги, у вираженні як позитивних, так і негативних почуттів, в умінні як починати розмову за власною ініціативою, так і закінчувати її, не поступаючись при цьому своїми інтересами [23; 24]. Він розглядає ці здібності не тільки в поєднанні з поведінкою, а й з когнітивною сферою особистості: установками, переконаннями, оцінками, життєвими смислами й життєвою філософією.

Як зазначає американський психолог М. Дойч, особистість, що поважає і цінує себе, має високий рівень асертивної поведінки, який полягає в тому, що в будь-якій ситуації асертивна особистість діє рішуче, чесно і дружелюбно. Він підкреслює, що саме рішучість особистості не дозволить опонентові маніпулювати нею або залакати її, а чесність не дозволить бути втягнутою в аморальну ситуацію, навіть коли її будуть провокувати на це, тоді як дружелюбність дасть зрозуміти опонентам, що така особистість поважає й цінує не тільки власну думку, а тому готова до конструктивної взаємодії [6].

На думку А.С. Хофмана [14], техніка асертивності допомагає здійснювати успішні соціальні контакти, досягати особистісної і професійної компетентності, мати змогу виражати себе безпосередньо і чітко. Вміння поводитися асертивно є важливим для самоповаги і пошани інших, для усвідомлення такої ж важливості власних думок, почуттів, як і іншої людини.

Розглянувши значну кількість наукових джерел та отримавши змістовний інформативний матеріал, можна виділити деякі суттєві моменти. Для того щоб виховати себе асертивною особистістю, людина повинна:

- володіти достатнім *емоційним самоаналізом*, щоб бути здатною визначати та усвідомлювати свої почуття ще до їх прояву;
- мати достатню *владу над своїми імпульсами*, щоб уміти виразити незгоду або гнів (якщо буде в цьому потреба) без афективних реакцій, задовольняти свої бажання доречним чином, з доречною силою;
- уміти відстоювати свої права, свою справу і свої глибокі переконання з почуттям власної гідності й відповідальності без порушення прав іншого, що часто призводить до конструктивного компромісу – ситуації «перемога за кожним».

## ВИСНОВКИ

Здійснений теоретичний аналіз сутності та змісту асертивності й асертивної поведінки в працях вітчизняних та зарубіжних психологів, дозволив зробити такі *висновки*.

Асертивність виступає найбільш ефективним способом взаємодії, оскільки серед різних стратегій поведінки асертивна поведінка демонструє витримку, такт, коректність та впевненість, яка може розглядатися як критерій віднесення людини до певного типу. Асертивна поведінка передбачає протидію маніпуляторам і виступає найбільш вдалою формою міжособистісної взаємодії, яка спирається на принцип гуманізму і веде до конструктивного розв'язання проблем.

Асертивна поведінка часто допомагає вирішити труднощі, які стають причиною стресу або неврозу і підвищують контроль людини над своїм життям. Отже, асертивний стиль поведінки можна вважати конструктивним як для трудової професійної діяльності, так і в особистому спілкуванні. Цей стиль дозволяє знаходити взаємоприйнятні рішення і зберігати конструктивні стосунки навіть у дуже складних конфліктних ситуаціях. Складнощі із застосуванням асертивності пов'язані з тим, що навички такої поведінки вимагають серйозної підготовки і практики, оскільки для більшості людей більш звичні інші стилі спілкування та взаємодії. Асертивність є інтегральною характеристикою особистості. Рівень асертивності найбільш глибоко характеризує індивідуальний стиль поведінки особистості щодо себе та оточуючих та включає адекватну мотивацію досягнень, почуття впевненості в собі, емоційно-ціннісні установки, які, інтегруючись, трансформуються в почуття власної гідності та самоповагу. Асертивність як поведінкова реакція дозволяє особистості адекватно оцінювати обставини і власну поведінку, адаптуватися до умов життєдіяльності, що змінюються, будувати відповідальні, творчі взаємовідносини з людьми, що оточують. Асертивність створює рівність у стосунках між людьми, необхідну гнучкість в поведінці для подолання труднощів, веде до успіху. Розвиток асертивності дає можливість людині здобути впевненість у собі, покращити навички спілкування, змінити агресію в поведінці на спокійнішу і раціональнішу взаємодію, навчитися відстоювати свої права, не порушуючи прав інших.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Андриенко Е.В. Социальная психология / Е.В. Андриенко. – М.: АCADEMIA, 2004. – 264 с.
2. Бех І.Д. Особистісно орієнтоване виховання / І.Д. Бех. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
3. Бутузова Л.П. Асертивність особистості як основа становлення безпечної поведінки в підлітковому віці / Л.П. Бутузова // Проблеми психологічної безпеки: особистість, суспільство, держава: м-ли Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 березня 2010 року, м. Одеса). – Одеса: СМІЛ, 2010. – С. 33–40.
4. Герасіна С.В. Психологічні особливості розвитку самоповаги в учнів професійно-технічних навчальних закладів / С.В. Герасіна // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: [зб. наук, праць]. – Вип. 8. – К.-Вінниця: Планер, 2005. – С. 125–132.
5. Герасіна С.В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді / С.В. Герасіна // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КІПУ імені Івана Огієнка. – К.: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка, 2010. – Випуск 10. – С. 139–149.
6. Дойч М. Разрешение конфликта (конструктивные и деструктивные процессы) / Мортон Дойч // Социально-политический журнал. – 1997. – №1. – С. 202–212.
7. Каппони В. Как делать все по-своему, или Ассертивность – в жизнь / В. Каппони, Т. Новак. – СПб.: Питер, 1995. – 186 с.
8. Кинан Кейт. Уверенность в себе / Кейт Кинан. – М.: ЭКСМО, 2006. – 80 с.
9. Кононко О.Л. Плекаємо в малечі почуття самовартісності: [навч.-метод. посіб. до Базової прогр. розв. дитини дошк. віку «Я у Світі»] / О.Л. Кононко. – К.: Наш час; Х.: Ранок, 2010. – 207 с.
10. Кривцова С.В. Тренінг: навички конструктивного взаємодія з підлітками / С.В. Кривцова, Е.А. Мухаматуліна. – М.: Генезис, 1997. – 192 с.
11. Пироженко Т. Особистість дошкільника: перспективи розвитку / Т. Пироженко. – Тернопіль: Мандрівець, 2010. – 136 с.
12. Пряжников Н.С. Психология труда и человеческого достоинства / Н.С. Пряжников. – М., 2001. – С. 461–467.
13. Подоляк Н.М. Психологічні особливості асертивності [Текст] / Н.М. Подоляк // Наука і освіта. – 2010. – №9. – С. 108–111.
14. Ромек В.Г. Поведенческая психотерапия: [учеб. пособ.] / В.Г. Ромек. – М.: Академия, 2002. – 192 с.
15. Семиченко В.А. Психология личности / В.А. Семиченко. – К.: Видавец Ешке О.М., 2001. – 427 с.
16. Семиченко В.А. Психология направленности: учеб.-метод. пособ. / В.А. Семиченко, А.М. Галус / Центральный ин-т последиплом. педаг. образован.; Хмельницкий ГПИ; Региональная лабор. соц.-пед. проблем адаптации студентов к условиям обучения в вузе. – Хмельницкий: ХГПИ, 2003. – 522 с.
17. Соціально-психологічний словник [ав.-уклад. У.М. Галіцький, О.В. Мірошник, В.В. Синявський]. – Донецьк, 2004. – 250 с.
18. Стайн С. Преимущество EQ. Эмоциональная культура и ваш успех / С. Стайн, Г. Бук. – М., 2007. – С. 20–22.
19. Стаут С. Управленческий тренинг / С. Стаут. – СПб.: Питер, 2002. – 153 с.
20. Хохлова Е.В. Конструктивная агрессивность в формировании навыков асертивного поведения студентов вуза: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Е.В. Хохлова. – Нижний Новгород, 2008. – 220 с.
21. Alberti, R.E. Your perfect Right: A Guide to Assertive Living (6th ed.) / R.E. Alberti & M.E. Emmons. – San Luis Obispo, CA: Impact Publishers.
22. Kjell, Erik Rudestam. Experiential Groups in Theory and Practice / Erik Rudestam Kjell. – Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1982.
23. Lazarus, A.A. Group therapy of phobic disorders by systematic desensitization / A.A. Lazarus // Journal of Abnormal and Social Psychology, 1961. – P. 504–510.
24. Lazarus, A.A. Behavior therapy in groups / In G.M. Gazda (Ed.), Basic approaches to group psychotherapy and group counseling / A.A. Lazarus. – Springfield: Charles C. Thomas, 1968.
25. Salter, A. Conditioned reflex therapy / A. Salter. – New York: Farrar, Straus & Giroux, 1949. – 245 p.