

УДК 159.9.016.1

## ПОНЯТИЯ «АССЕРТИВНОСТЬ» И «САМООТНОШЕНИЕ» В ПСИХОЛОГИИ

Ю.И. ТЕЛУШКИНА

*(Представлено: канд. ист. наук, доц. С.В. АНДРИЕВСКАЯ)*

*Рассматривается трактовка понятий «ассертивность» и «самоотношение» различными учёными, школами и направлениями психологической науки. Проанализированы составные компоненты данных сложных понятий.*

**Введение.** Интерес к теме ассертивного поведения проявился в середине XX в. Тогда в конце 50-х - начале 60-х гг. в трудах американского психолога А.Солтера [1] была сформулирована концепция ассертивности, в которой нашли своё отражение основные положения гуманистической психологии.

Ассертивность является важным личностным качеством, необходимым для результативной деятельности человека. Это умение отстаивать себя - свои собственные позиции, достигать своих целей, преодолевать трудности, быть решительным, но без ущерба для прав других и уметь контролировать агрессивные побуждения. Ассертивность является частью личного потенциала. Это необходимое условие для самореализации.

Самоотношение личности понимается как сложное когнитивно-аффективное образование, зрелость которого определяется качеством взаимосвязи и степенью согласованности его составляющих. Его структура рассматривается как состоящая из двух компонентов: рационального отношения к себе как субъекту социальной активности («образ - Я» или категориальное «Я») и эмоционально-ценностного отношения к себе – переживания и оценки собственной значимости как субъекта социальной активности, образующих рефлексивное «Я».

**Основная часть.** Ассертивный человек отличается высоким уровнем мотивации достижения успеха в деятельности, готовностью принимать решения в ситуациях неопределенности, конструктивным подходом к решению проблем, стремлением сделать что-то быстро и хорошо, достичь высокого уровня в различных сферах деятельности человека.

В психологическом словаре ассертивность рассматривается как способность человека организовывать своё поведение, умение формулировать свои желания и требования, добиваться их удовлетворения, «слышать» то, чего хотят окружающие, с уважением и любовью относиться к себе. Ассертивно вести себя – это значит решать определенный вопрос или проблему, осознавая и понимая других людей, вовлеченных в нее, не ущемлять их деловые интересы, разумно и умело защищать интересы своей стороны.

Ассертивное поведение – это конструктивный способ межличностного взаимодействия, выступающего альтернативой деструктивным типам поведения – манипуляции и агрессии. Такая альтернатива особенно актуальна ввиду того, что манипулятивные отношения весьма распространены в современном обществе и, к сожалению, имеют тенденцию к всё большему распространению. Росту манипулятивных отношений способствовали социальные потрясения последних десятилетий. Они привели к печальным последствиям, как в общественном, так и в индивидуальном сознании у немалой части общества.

Одним из важнейших отношений социального бытия человека является его отношение к себе. Любое проявление человека как социального субъекта сопровождается включением в данный процесс его самоотношения.

В психологии имеется большое количество теоретического и экспериментального материала по изучению самоотношения как объекта психологического анализа, раскрыты механизмы его формирования, особенности функционирования и строения. Особое внимание психологи уделяют изучению проблемы влияния самоотношения на поведение человека.

Несмотря на то, что самоотношение интенсивно изучается как отечественными психологами, так и зарубежными, в психологии до сих пор нет единого подхода к определению термина «самоотношение».

Анализ работ, посвященных изучению отношения человека к себе, позволяет говорить о большом разнообразии используемых для описания его содержания психологических категорий. К наиболее употребляемым категориям можно отнести четыре: «общая» или «глобальная самооценка», «самоуважение», «самоотношение» и «эмоционально-ценностное отношение к себе». Первый термин являлся наиболее используемым в западной психологии с конца XIX до 60-х годов XX века, а затем был вытеснен термином «самоуважение».

Ассертивность – это относительно новое понятие, которое успешно разрабатывается психологами. Являясь интегральной характеристикой активной, настойчивой личности, которая утверждается в словах и делах, является результативной, конкурентоспособной, открытой и инициативной, это понятие очень

востребовано в современном обществе. Ассертивность как субъектное качество личности позволяет человеку успешно адаптироваться в разной социокультурной среде, не приспособляясь к ее условиям, а создавая творческие взаимоотношения на основе расширения свободы и ответственности.

Ассертивность характеризуется умениями выйти за пределы своего «Я», находить в неблагоприятно складывающейся ситуации позитивные моменты, способностью к социальной и личностной адаптации в существующих условиях и проявляется в любой ситуации независимо от характера ее содержания. Ассертивность как качество зрелой личности характеризует способность человека изменить свое поведение в совместной деятельности, общении и познании в позитивном направлении, выражается в ощущении внутренней силы, умении личностного самовыражения, раскрепощенности, ответственности за свое поведение, за результаты своих действий.

Ассертивный человек отличается высоким уровнем мотивации достижения успеха в деятельности, готовностью принимать решения в ситуациях неопределенности, конструктивным подходом к решению проблем, стремлением сделать что-то быстро и хорошо, достичь высокого уровня в различных сферах деятельности человека.

Ассертивность – это термин, заимствованный из английского языка, выступает производным от глагола *assert* - настаивать на своем, отстаивать свои права.

Концепция А.Солтера [1] и впитала в себя ключевые положения входившей в ту пору в моду гуманистической психологии. Согласно определению Э. Солтера, «ассертивность – это способность человека конструктивно настаивать на своих правах, проявляя позитивное уважение к другим людям, при этом полностью являясь ответственным за свое поведение». [1]. В теории Солтера ассертивное поведение рассматривается как оптимальный, конструктивный способ межличностного взаимодействия в противовес двум самым распространенным деструктивным способам — манипуляции и агрессии.

Термин «ассертивность» попал в русский язык в середине 90-х годов XX века после публикации книги «Как делать все по-своему, или ассертивность – в жизнь!» В. Каппони и Т. Новака [2].

В психологическом словаре ассертивность рассматривается как гармоничное объединение свойств личности человека, проявление его знаний о природе человека, умений и навыков общения, этически допустимого в конкретной ситуации, проявление в форме конкретных действий мировоззренческой позиции позитивной направленности. Ассертивность – это способность человека организовывать своё поведение, умение формулировать свои желания и требования, добиваться их удовлетворения, «слышать» то, чего хотят окружающие, с уважением и любовью относиться к себе. Ассертивно вести себя – это значит решать определенный вопрос или проблему, осознавая и понимая других людей, вовлеченных в нее, не ущемлять их деловые интересы, разумно и умело защищать интересы своей стороны.

Существует три похода, рассматривающих ассертивность с различных позиций. Согласно первому ассертивность проявляется в спонтанности поведения. Ассертивный человек сам выражает чувства и мысли, не ограничивает себя ритуалами и условностями.

С другой стороны, ассертивность – это адекватность. В данном случае ассертивное поведение проявляется в том, что человек легко подстраивает своё поведение в процессе взаимодействия с окружающими согласно принятым нормам и правилам, реагируя на конкретные обстоятельства.

В то же время, ассертивный человек не даёт собой манипулировать, а также, общаясь с другими людьми, не манипулирует ими. Исходя из этого, ассертивность подразумевает три компонента:

- 1) возможность защиты и отстаивания собственных прав и интересов;
- 2) возможность формулировать и отстаивать собственное мнение;
- 3) возможность выражать свои чувства и эмоции.

Некоторые исследователи делают акцент на аспекте социальных взаимодействий в ассертивности. Они отмечают, что ассертивное поведение – это наиболее конструктивный метод межличностного взаимодействия, предоставляющий возможность противостоять агрессии манипуляциям. К примеру, определяют ассертивность как «самоутверждение через конструктивную деятельность» [2].

Исходя из третьей точки зрения, ассертивность – это настойчивость, что проявляется в виде упорства человека. Р. Мэй и Р. Ульрих [3] под ассертивность понимают способность индивидуума предъявлять требования и запросы во взаимодействии с окружающими людьми и добиваться их осуществления. Ассертивность – это естественность и независимость от внешних влияний и оценок, а также способность человека самостоятельно регулировать собственное поведение и нести за него ответственность, настаивать на своих правах, не попирая при этом прав других.

Эти подходы указывают на родство понятий «ассертивность», «спонтанность», «адекватность», «настойчивость».

Часто ассертивное поведение описывается как конструктивный способ взаимодействия, в противовес двум деструктивным способам – агрессии и манипуляции.

Если рассматривать природу ассертивности, то можно предположить, что она является биологическим, изначально присущим человеку, качеством. На это опирается и концепция ассертивности, которую

выдвинул Э. Солтер [1]. Он же впервые описал ассертивность как качество, присущее психически здоровой личности и, исходя из работ И.П. Павлова об условных рефлексах, дал объяснение возникновению неуверенного поведения. Им были выдвинуты следующие характеристики здоровой, уверенной в себе личности: спонтанность в выражении эмоций и чувств; умение принимать похвалу, как адекватную оценку своих способностей и качеств; конгруэнтность и экспрессивность поведения и речи; использование местоимения «Я» как отсутствие попыток спрятаться за неопределенными формулировками; эмоциональность речи: спонтанное, подлинное, искреннее и открытое выражение в речи всех испытываемых чувств; умение противостоять и отразить атаку.

Именно Э. Солтер первым в своей теории определил ассертивное поведение как самый эффективный и конструктивный способ межличностного взаимодействия в противовес распространенным ранее деструктивным способам: агрессии и манипуляции. Его концепция опиралась на положения гуманистической психологии.

По определению Р. Фричи, ассертивный человек – тот, кто отвечает за собственное поведение, демонстрирует самоуважение и уважение к другим, позитивен, слушает, понимает и пытается достичь рабочего компромисса.

Основной составляющей ассертивности является наличие самоуважения и уважения к другим людям.

Ассертивное поведение предполагает развитие уверенности и позитивной установки.

Согласно А. Вайнер и В. Высоцкому уверенность в себе – стабильная личностная характеристика, обусловленная такими качествами как мотивация достижений, волевой самоконтроль, низкая тревожность.

На основе своего клинического опыта А.А. Лазарус [4] выделил четыре важнейших класса поведения, которые объединяет понятие уверенного, «ассертивного» поведения содержательно:

- способность сказать «нет»;
- способность открыто говорить о чувствах и требованиях;
- способность устанавливать контакты, начинать и оканчивать беседу;
- способность открыто выражать позитивные и негативные чувства.

Исходя из принципа активности, в психологии ассертивность субъекта проявляется в принятии решения действовать в условиях неопределённости (риска) с максимальным использованием собственного личностно интеллектуального потенциала.

Позитивная ассертивность, как компонент субъектности, реально проявляется в предприимчивости человека при наличии свободы действий в пределах законов социума, при соблюдении правовых и этических норм.

Шейнов В.П. [3] определяет ассертивность как человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других. Ассертивным называется прямое, открытое поведение, не имеющее целью причинить вред другим людям. Он провёл больше количество исследований, где была выявлена связь ассертивности с социальным самоконтролем, коммуникативным самоконтролем, удовлетворенностью трудом и жизнью в целом, с удовлетворенностью браком, связь со стратегиями поведения в конфликте и т.п. Было выявлено, что ассертивность положительно коррелирует с экстраверсией, коммуникативными умениями, самоэффективностью, самоуважением, конструктивной агрессивностью и отрицательно — с нейротизмом, тревожностью, депрессией и зависимым стилем поведения [3].

На основе проведённых исследований Шейнов сделал вывод о том, что же представляет из себя ассертивная личность. По его мнению ассертивная личность характеризуется следующими особенностями: уверенность в себе, отстаивание своих прав, прямота, откровенность, независимость от внешних воздействий, направленность на взаимодействие с окружающими, отрицательное отношение к манипулированию, интернальность не только мужчин, но и женщин; самодостаточность в части общения; независимость ассертивности от возраста у взрослого человека; лучшая защищенность от манипуляций и большая мотивация к достижению успеха; экстравертированность, коммуникативные умения, самоэффективность, самоуважение, конструктивная агрессивность; отсутствие склонности к тревожности, депрессии, нейротизму и зависимому поведению.

Отношение к себе является одним из важнейших отношений социального бытия человека. Любое проявление человека как социального субъекта сопровождается включением в данный процесс его самоотношения.

В современной психологии отсутствует единый подход к определению такого феномена как отношение человека к себе. Не смотря на то, что он активно изучается как отечественными, так и зарубежными исследователями.

Существует большое разнообразие психологических категорий, которые используются для описания содержания отношения человека к себе. Можно назвать такие понятия как обобщенная самооценка, самоуважение, самопринятие, эмоционально-ценностное отношение к себе, собственно самоотношение, самоуверенность, чувство собственного достоинства, самоудовлетворение, аутосимпатия, самоценность и др.

Определённая Р. Бернсом целостная Я-концепция рассматривается как совокупность всех представлений индивида о себе, сопряжённая с их оценкой. Описательную составляющую Я-концепции чаще всего называют образом «Я» или представлением о себе, то есть самоотношением. Согласно Р. Бернсу, Я-концепция у человека возникает в процессе социального взаимодействия как неизбежный и всегда уникальный результат психического развития. Она оставляет неизгладимый отпечаток во всех жизненных проявлениях человека – с самого детства до глубокой старости.

Впервые термин «самоотношение» был введён в 1974 году Н.И. Сарджвеладзе [5]. Он детально разработал концептуальную модель самоотношения как социальной установки. Согласно его утверждениям самоотношение включает в себя когнитивный, эмоциональный и конативный (относящийся к интрапсихическим и интерпсихическим процессам регуляции поведения) компоненты. Также можно говорить и тенденции согласованности между этими компонентами. Самоотношение ощущается субъектом как некое общее интегральное чувство «за» или «против» собственного «Я» [5].

В отечественной психологии понимание самоотношения как установочного образования нашло свое отражение в работах исследователей теории диспозиционной регуляции социального поведения В.А. Ядова и теории установок Д.Н. Узнадзе [6].

Близким по содержанию к самоуважению как установочному образованию является категория «самоотношение», разработанная в рамках теории «отношений» А.Ф. Лазурского – В.Н. Мясищева. Самоотношение рассматривается здесь – это единство содержательных и динамических аспектов личности, мера осознания и качество эмоционально-ценностного принятия себя как инициативного и ответственного начала социальной активности.

Исследователи (Н.И. Сарджвеладзе, В.А. Ядов, Д.Н. Узнадзе), которые определяют самоотношение личности как установочное образование, делают акцент на его месте в системе саморегуляции. При чём саморегуляция понимается как процесс организации личностью своего поведения, в который включены результаты самопознания и эмоционально-ценностного отношения к себе.

К.Роджерс разделил общее отношение к себе на самооценку (отношение к себе как носителю определенных свойств и достоинств) и самопринятие (принятие себя в целом, вне зависимости от своих свойств и достоинств). Чаще всего самооценка по какому-либо качеству основывается на сравнении своих достижений с достижениями других людей. Самопринятие можно понимать в качестве стиля отношения к себе, общей жизненной установки, формирующейся в процессе онтогенеза, а также путем сознательных усилий.

Самым устоявшимся в психологии является термин «глобальная самооценка». Она стала предметом психологического анализа благодаря изданным в конце XIX века работам У. Джеймса.

У. Джеймс разделил самооценку на 2 типа: самодовольство и недовольство собой. Он также сделал вывод о том, что важным компонентом образа «Я» личности является самоуважение - определяется отношением действительных её достижений к тому, на что человек рассчитывает [6].

Согласно М. Розенбергу самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу «Я». Следовательно, низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности.

Глобальная самооценка является тем психологическим понятием, в котором наиболее детально отображена такая сторона отношения человека к себе как его чувство в адрес «Я». Являясь частью ядра личности, самооценка является важным регулятором ее поведения. Человек, уже зная кое-что о себе, присматривается к другому человеку, сравнивает себя с ним, предполагает, что и тот не безразличен к его личностным качествам, поступкам, проявлениям, и все это входит в самооценку личности и определяет ее психологическое самочувствие.

В начале XX века проблематика самоотношения рассматривалась в области социологии в рамках символического интеракционизма, представителями Ч. Кули и Д. Мидом. В 1912 году Ч. Кули было введено понятие «зеркальное Я», суть которого состоит в том, что социальное окружение и несомненно первичные и вторичные социальные группы, членом которых является индивид, определяют самоотношение человека. Согласно этой теории, представление индивида о том, каким его видят другие, сильно влияет на формирование его представления о самом себе.

Как и У. Джеймс, Д. Мид выделял «интегральное Я», которое включает в себя взаимодействие I (спонтанная психическая жизнь субъекта) и Me («обобщенная оценка индивида другими людьми»). Таким образом, в рамках символического интеракционизма самоотношение рассматривается, как представление человека о самом себе, полученное путем восприятия отношения и оценки значимого окружения.

В рамках неопрейдизма проблема самоотношения просматривается в работах Э. Эриксона. В своих работах он рассматривает такое понятие как «Эго-идентичность», которое по своему значению схоже с самоотношением. Он дает такое определение: «Эго-идентичность - это осознание того, что синтезирование «эго» обеспечивается тождеством человека самому себе и непрерывностью и что стиль индивидуальности совпадает с тождеством и непрерывностью того значения, которое придается значимым другим

в непосредственном окружении» [7]. Эриксон также утверждает, что его-идентичность является не просто суммой принятых индивидом ролей, но также и определёнными сочетаниями идентификаций и возможностей индивида, как они воспринимаются им на основе опыта взаимодействия с окружающим миром, а также знание о том, как реагируют на него другие.

В рамках теории личности проблема самоотношения рассматривалась Д. Леонтьевым. Он выделял в структуре личности инстанцию «Я», которую он определил, как «форму переживания человеком своей личности, форму, в которой личность открывается сама себе» [8]. «Я» имеет несколько граней, последней из которых является самоотношение или «смысл Я». Он также выделил такие существенные признаки самоотношения как положительно-негативный модус самовосприятия, самоуважение, которое обусловлено социокультурной оценкой внутренних качеств личности, самопринятие – независимое от внешней оценки эмоциональное отношение. Леонтьев также определил такие значимые характеристики самоотношения как степень целостности, интегрированности, автономности.

В.В. Столин рассматривает самоотношение как аффективный компонент самосознания, рассматривает его в качестве эмоционального компонента самосознания – смысла «Я». Он считал, что самоотношение может быть позитивным («Я» - условие, которое способствует самореализации), негативным («Я» - условие, которое препятствует самореализации) и конфликтным («Я» - условие, которое в одно и то же время и способствует, и препятствует самореализации). По утверждению В.В. Столина, в основе макроструктуры самоотношения как эмоционально-оценочной системы лежат три эмоциональных измерения: самоуважение, аутосимпатия и близость к себе (самоинтерес), которые за счёт аддитивности этой структуры интегрируются в общее чувство положительного или отрицательного отношения личности к себе. «Симпатия - антипатия» связана с непосредственным переживанием приязни или неприязни, безоценочной положительной либо отрицательной эмоции, расположенности либо нерасположенности. Измерение «уважение - неуважение» также относится к эмоциональной сфере отношения, но фиксирует более оценочный компонент отношения, предполагающий сравнение или внутреннее обоснование. Ось «близость - отдалённость» отражает переживание внутренней межличностной дистанции, субъективную близость к объекту отношения [8].

Согласно С.Р. Пантелееву, за феноменологическими различиями между двумя способами выражения смысла «Я» стоит более глубокое и содержательное отличие друг от друга двух подсистем самоотношения – самооценочной и эмоционально-ценностной, которые находятся в отношении взаимного превращения и различным образом связаны со смыслом «Я» субъекта. В случае оценки самоотношение определяется как «самоуважение», «чувство компетентности», «чувство эффективности». В роли эмоции самоотношение рассматривается как «аутосимпатия», «чувство собственного достоинства», «самоценность», «самопринятие». По своему содержанию обе подсистемы отличаются друг от друга и находятся в состоянии взаимного превращения [9].

Согласно А.В. Петровскому самоотношение построено по принципу динамической иерархии, когда та или иная модальность эмоционального отношения может выступать в качестве ядерной структуры, можно сказать практически определяя содержание и выдержанность обобщённого устойчивого самоотношения. Вместе с тем содержание ядерной структуры определяется социальной средой, которая оказывает существенное влияние на иерархию ведущих деятельностей и мотивов [10].

**Выводы.** Ассертивность является относительно новым понятием в психологии. В современной психологической науке нет единой концепции, которая бы объединяла различные подходы к определению содержания термина «ассертивность».

Выделяют три подхода, рассматривающих ассертивность с различных позиций. Согласно первому ассертивность проявляется в спонтанности поведения. Согласно второму ассертивность – это адекватность, то есть ассертивное поведение проявляется в том, что человек легко подстраивает своё поведение в процессе взаимодействия с окружающими согласно принятым нормам и правилам, реагируя на конкретные обстоятельства. Исходя из третьей точки зрения, ассертивность – это настойчивость, что проявляется в виде упорства человека. Эти подходы указывают на родство понятий «ассертивность», «спонтанность», «адекватность», «настойчивость».

С точки зрения гуманистической психологии, ассертивность – это способность быть самим собой, в основе которой лежит биологически заложенная основа человеческой природы, проявляющаяся в потребностях роста и развития.

В сфере межличностных отношений ассертивность предполагает отказ от опоры на чужие мнения и оценки, культивирование спонтанного поведения в соответствии со своими собственными настроениями, побуждениями и интересами.

В определении термина «самоотношение» также нет единого мнения. Самоотношение активно изучается как зарубежными, так и отечественными исследователями. Также в психологии имеется большое количество психологических категорий, которые используются для описания содержания отношения человека к себе. К наиболее употребляемым категориям можно отнести четыре: «общая» или «гло-

бальная самооценка», «самоуважение», «самоотношение» и «эмоционально-ценностное отношение к себе».

Самоотношение является сложноструктурированным психическим образованием, состоящим из трёх компонентов: когнитивного, эмоционального и конативного. Оно выполняет функцию отображения себя, саморегуляции и самоконтроля, психологической защиты.

Большинство авторов отмечают неразрывную связь самоотношения личности с окружающей культурной и социальной средой, с её деятельностью, динамичность ее содержания, а также интеграцию разных ее составляющих в единое образование «Я».

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Солтер, Э. Условно-рефлекторная терапия / Э. Солтер. – СПб. : Речь, 2000. – 185 с.
2. Каппони, В. Как делать все по-своему, или ассертивность - в жизнь! / В. Каппони, Т. Новак. – СПб. : Речь, 1995. - 232 с.
3. Шейнов, В.П. Детерминанты ассертивного поведения / В.П. Шейнов // Психологический журнал. - 2015. – Т. 36. – № 3. – С. 28–37.
4. Лазарус, А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия (переводчик: Самигулина Г.М.) / А. Лазарус. – М. : Речь, 2001. – 256 с.
5. Сарджвеладзе, Н.И. Самоотношение личности // Психология самосознания: хрестоматия; под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара, 2003. – С. 45–47.
6. Поликарпов, В.А. Психология личности : курс лекций / В. А. Поликарпов, О. Г. Ксёнда. – Минск : БГУ, 2015. – 128 с.
7. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис : моногр. / Э. Эриксон ; под общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. – М., 1996. – 344 с.
8. Леонтьев, Д. А. Очерк психологии личности : моногр. / Д. А. Леонтьев. – М., 1993. – 43 с.
9. Пантелеев, С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантелеев. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1991. – 100 с.
10. Хватова, М.В. Самоотношение в структуре психологически здоровой личности / М.В. Хватова // Гаудеамус. – 2015. – № 1. – С. 9–12.