

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.82.51.002

Психологические детерминанты асертивности личности

Слабкая Диана Николаевна

Старший научный сотрудник,
Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения наказаний России,
125130, Российская Федерация, Москва, ул. Нарвская, 15-а;
e-mail: sdn10.70@mail.ru

Аннотация

В современном мире асертивность, по мнению некоторых практикующих психологов является одним из ключевых качеств успешной личности. Указанный феномен позволяет эффективно выражать свои мысли и чувства, устанавливать социальные границы в отношениях с окружающими людьми, достигать поставленных целей и решать конфликтные ситуации. Однако не всем индивидам дано быть асертивными, и этому могут способствовать различные психологические факторы. В представленном материале предпринята попытка рассмотреть основные психологические факторы, которые определяют уровень асертивности личности. Проанализировано влияние самооценки и эмоциональной устойчивости личности на возможность выражать свое мнение без нарушения интересов других людей. Также поднят вопрос о влиянии социокультурного контекста на формирование асертивных навыков. Описанные в статье условия оказывают значительное влияние на формирование асертивности личности. Семья, социум, культурные особенности и общественные условия могут как способствовать развитию асертивности, так и создавать ограничения для ее формирования и проявления. Дальнейшие исследования в этой области могут привести к созданию программ поддержки и тренингов для тех, кто стремится развить свою асертивность и достичь большего психологического благополучия. В конце статьи приведены ссылки на российские источники для более глубокого изучения данной тематики.

Для цитирования в научных исследованиях

Слабкая Д.Н. Психологические детерминанты асертивности личности // Психология. Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 9А. С. 5-11. DOI: 10.34670/AR.2023.82.51.002

Ключевые слова

Асертивность, индивид, особенности личности, психологические факторы, эмпатия, самооценка, самоуверенность, саморазвитие.

Введение

Однозначный понятийно-категориальный аппарат термина «ассертивность» с настоящее время отсутствует. Понятие «ассертивность» имеет сложное содержание, которое по общему правилу включает в себя такие аспекты как самоуверенность, умение выражать свое мнение, с учетом принципа «Шикана» [Слабкая, 2020], без нарушения прав и интересов других людей, умение говорить «нет», уверенность в своих способностях и др. Личности, обладающие высоким уровнем ассертивности, часто ощущают больше контроля над своей жизнью и испытывают меньше стресса в социальных ситуациях [Шейнов, 2014].

Следует указать, что в последнее время востребовано изучение ассертивности личности, этому феномену посвящен ряд публикаций.

Основная часть

Отметим, что впервые исследуемое понятие: «...нашло свое определение в трудах Э. Солтера в конце 50-х – начале 60-х годов XX века, и гласило, что «ассертивность – это способность человека конструктивно настаивать на своих правах, проявляя позитивное уважение к другим людям, при этом полностью являясь ответственным за свое поведение» [Зеленина, 2022].

Стремление к ассертивности может определяться различными психологическими факторами. Некоторые из них – это индивидуальные особенности личности, такие как уровень самооценки, эмоциональная устойчивость, степень внутренней мотивации [Лебедева, 2013]. Другие факторы связаны с социальной и культурной средой, в которой формируется личность: семья, школа, работа, общество. При этом психологические детерминанты ассертивности могут быть различными для каждого индивида и зависят от его индивидуального опыта и контекста.

Ассертивность – это способность выражать свои мысли, чувства и потребности открыто и уверенно, не нарушая права других людей. Она является важной характеристикой психологического здоровья и успешных межличностных отношений.

Приведем несколько иное мнение на исследуемый феномен. Так по мнению Боголепова С.: «...Русской культуре в принципе чуждо понятие ассертивного поведения. Россиянам исторически близки два основных образа действий: Агрессивный – делаю, что хочу, беру все, что можно и нельзя ...и пассивный – прогибаюсь и угождаю в робкой надежде, что мне что-то перепадет за мою услужливость...» [Боголепов, www]. Отчасти вторит ему Абрамов А.: «Ассертивность — это баланс между пассивным и агрессивным стилем общения» [РБК, www].

Роль ассертивности в психологии личности заключается в том, что она способствует развитию человека как самостоятельной и независимой индивидуальности. Ассертивные люди обладают высокой самооценкой, уверенностью в себе и своих возможностях. Они проявляют активную позицию в общении с окружающими, умеют отстаивать свои интересы без агрессивности или подчинения.

Однако ассертивность – это не просто навык коммуникации, она имеет глубокие корни в психологических детерминантах личности. Изучение этих детерминант помогает более полно понять природу агрессивного и пассивного поведения, а также способствует разработке эффективных стратегий развития ассертивности [Покальчук, 2022].

Одним из ключевых факторов, влияющих на уровень ассертивности личности, является самооценка [Саитова, 2015]. Люди с низкой самооценкой часто испытывают трудности в выражении своих мыслей и потребностей, опасаясь отрицательной реакции окружающих. Они

склонны к повышенной подчиненности или агрессии. В то же время, люди с высокой самооценкой более уверены в себе и способны эффективно взаимодействовать без создания конфликтов.

Еще одним фактором, влияющим на асертивность личности, является степень принятия собственных эмоций [Лебедева, 2015]. Люди, которые не могут распознавать и признавать свои эмоции, испытывают трудности в выражении своих чувств. Это может приводить к пассивному или агрессивному поведению в общении с другими людьми. Способность осознавать и выражать свои эмоции является одним из ключевых аспектов асертивности.

Также важным фактором, влияющим на уровень асертивности личности, является способность устанавливать «границы» и отстаивать свои права. Люди с низкой асертивностью могут испытывать трудности в определении своих социально-поведенческих границ и зачастую подчиняются потребностям других, игнорируя свои собственные интересы.

Резюмируем: асертивность играет важную роль в психологии личности, способствует развитию самостоятельной и независимой индивидуальности субъекта, успешным межличностным отношениям и достижению жизненно важных целей. Понимание психологических детерминант асертивности помогает выработать эффективные стратегии ее развития. Важными факторами являются самооценка, способность принимать эмоции и устанавливать границы. Развитие этих навыков поможет повысить уровень асертивности личности и достичь большего успеха в общении с окружающими людьми.

Как уже отмечалось выше, асертивность является важным показателем психологического благополучия и успешного функционирования личности. Следует отметить, что развитие асертивности зависит от множества факторов, которые оказывают влияние на эффективное формирование данной качественной характеристики.

Один из основных факторов, определяющих уровень асертивности у человека, это социальная среда, в которой он вырос и развивался. Индивидуумы, пребывающие в поддерживающей и эмоционально стабильной обстановке, как правило проявляют асертивное поведение. Напротив, если человек вырос в конфликтной и (или) подавляющей среде, его способность быть асертивным значительно ограничена.

Также семейное окружение играет роль в формировании асертивности у личности. Семьи с демократическим стилем воспитания способствуют развитию адекватной самооценки и уверенности в себе, что является основой асертивного поведения [Орлова, 2017]. В то же время, авторитарные или перmissive (от английского «permissive» – позволительный), стили воспитания могут создавать препятствия для развития асертивности [Маркова, 2020].

Также значительное влияние на развитие асертивности оказывает образование, опыт и навыки общения. Индивид, имеющий навыки эффективного общения и умение конструктивно решать конфликты, часто проявляют более адекватное и уверенное поведение.

Один из ключевых психологических механизмов, определяющих асертивность личности, является самооценка. Люди с высокой самооценкой обладают стойкой верой в свои способности и формируют ориентацию на саморазвитие. Они не боятся выражать свое мнение и отстаивать свои права без агрессии или подчинения другим людям. Люди с высокой уверенностью в себе не боятся критики, они верят в свои способности и готовы принять ответственность за результат своих действий. Кроме того, они способны мотивированно отказывать другим людям без чувства вины или страха перед возможным конфликтом.

Низкая самооценка, как средство самозащиты, напротив может привести к пассивному или агрессивному поведению [Рогова, 2020].

Другим психологическим механизмом является эмпатия – способность понять и разделить эмоциональное состояние другого человека [Шнайдер, 2016]. Ассертивные люди проявляют эмпатию к окружающим и учитывают интересы других людей при выражении своих потребностей. Это позволяет им находить компромиссы и решать конфликты конструктивным, взаимовыгодным способом.

Следующим психологическим механизмом можно назвать умение устанавливать границы. Ассертивный индивид знает свои права и обязанности, и готов защитить свои социально-поведенческие границы. Такие люди конкретно и открыто выражают свою позицию, отказываясь от некорректных требований без агрессии или подчинения.

Следует отметить, что перечисленные психологические механизмы развиваются через определенные жизненные ситуации и опыт. Развитие таких механизмов является важным для достижения адекватного социального функционирования и успешных межличностных отношений.

Необходимо также указать на влияние социум и общественных условий на ассертивность личности. Как уже отмечалось ассертивность включает в себя умение отстаивать свои интересы, говорить «нет» и устанавливать границы. Однако, ассертивное поведение может быть подвержено влиянию различных психологических детерминантов.

Социальная среда играет значительную роль в формировании ассертивного поведения. Семейное окружение является одним из основных факторов, определяющих степень агрессивности или социальной приспособленности индивида [Реан, 2019]. Изучение динамики семейных отношений их воздействия на развитие ассертивности является востребованным направлением психологической науки.

Групповое пространство (социум) также оказывает непосредственное влияние на формирование ассертивного поведения личности. Взаимодействие с различными социальными группами может повлиять на способность человека выразить свою точку зрения и защитить свои права. Например, позитивный опыт взаимодействия с поддерживающей и доверительной группой (коллективом) способствуют укреплению ассертивных навыков индивида.

Также оказать влияние на исследуемый феномен могут культурные особенности. В различных культурах существуют свои нормы морали и нравственности, т.е. стандарты поведения, которые могут ограничивать возможности выражения собственных мыслей и потребностей. Например, в некоторых культурах более ценится конформное поведение (от латинского *conform is* – сходный, подобный, т.е. сообразующий свое поведение с мнением окружающих), а проявление ассертивности может рассматриваться как неуважение к старшим и (или) оскорбление старейшин. Такие культурные ограничения могут затруднять формирование ассертивного поведения.

Общественные условия также имеют значение для формирования ассертивности личности. Наличие социальной поддержки и возможность доступа к образованию и информационному контенту способствуют развитию ассертивных навыков.

Заключение

Вышеуказанные условия оказывают значительное влияние на формирование ассертивности личности. Семья, социум, культурные особенности и общественные условия могут как способствовать развитию ассертивности, так и создавать ограничения для ее формирования и проявления. Дальнейшие исследования в этой области могут привести к созданию программ

поддержки и тренингов для тех, кто стремится развить свою асертивность и достичь большего психологического благополучия.

Библиография

1. Боголепов С. Асертивность как стиль жизни. URL: <https://apteka.ru/blog/articles/psixologiya/assertivnost5f322c2207642248c30e9a96/?ysclid=lo6xoot0fe571165683>
2. Зеленина Н.М. Асертивность: проблема определения понятия // *Universum: психология и образование*. 2022. 6 (96). URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/13865>
3. Казберов П.Н. Состояние теоретико-методологического обоснования психологической работы по противодействию распространению экстремизма среди осужденных в исправительных учреждениях // *Современные проблемы науки и образования*. 2015. № 2-1. С. 677.
4. Лебедева И.В. Мотивационные и ценностно-смысловые детерминанты асертивности личности // *Современные исследования социальных проблем*. 2013. № 4. С. 6.
5. Лебедева И.В. Психологические детерминанты асертивности личности: дис. ... канд. психол. наук. М., 2015. 205 с.
6. Маркова Н.М. Особенности и проявления авторитаризма в детско-родительских отношениях // *Мир науки. Педагогика и психология*. 2020. № 3. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/06PSMN320.pdf>
7. Орлова А.В. Стиль семейного воспитания как фактор, влияющий на развитие уверенности у детей школьного возраста // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2017. Т. 6. № 3 (20). С. 316-318.
8. Покальчук Е.В. Асертивность как мотивационный компонент жизнестойкости субъекта // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. 2022. № 5-1 (68). С. 150-157.
9. РБК. URL: <https://trends.rbc.ru/trends/education/5fdc65a59a7947eb3f4ee6d2>
10. Реан А.А., Коновалов И.А. Проявление агрессивности подростков в зависимости от пола и социально-экономического статуса семьи // *Национальный психологический журнал*. 2019. № 1 (33). С. 23-33.
11. Рогова Е.Е. Особенности проявления агрессии у подростков с разным уровнем самооценки // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2020. № 12 (190). С. 360-363.
12. Сайтова М.А. Роль самооценки в достижении жизненного успеха // *Национальная Ассоциация Ученых*. 2015. № 3-5 (8). С. 103-105.
13. Слабкая Д.Н., Новиков А.В. Несоблюдение принципа «шикана» как злоупотребление процессуальным правом в гражданском судопроизводстве Российской Федерации // *Вопросы российского и международного права*. 2020. Том 10. № 8А. С. 39-45.
14. Солтер Э. Условно-рефлекторная терапия. СПб.: Речь, 2000. 185 с.
15. Суслов Ю.Е. Предубеждения сотрудников уголовно-исполнительной системы в отношении психологической деятельности // *Вопросы российского и международного права*. 2018. Т. 8. № 7А. С. 166-173.
16. Шейнов В.П. Асертивность индивида и его здоровье // *Российский гуманитарный журнал*. 2014. Т. 3. № 4. С. 256-274.
17. Шнайдер М.И. Эмпатия как форма отражения другого человека // *Гуманизация образования*. 2016. № 2. С. 60-65.

Psychological determinants of personality assertiveness

Diana N. Slabkaya

Senior Researcher,
Scientific-Research Institute of the Federal Penitentiary Service of the Russian Federation,
125130, 15-a, Narvskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: sdn10.70@mail.ru

Abstract

In the modern world, assertiveness, but according to some practicing psychologists, is one of the key qualities of a successful person. This phenomenon allows you to effectively express your

thoughts and feelings, set social boundaries in relationships with other people, achieve your goals and resolve conflict situations. However, not all individuals are given the ability to be assertive, and various psychological factors can contribute to this. The presented material attempts to consider the main psychological factors that determine the level of assertiveness of an individual. The influence of self-esteem and emotional stability of the individual on the ability to express one's opinion without violating the interests of other people is analyzed. The question is also raised about the influence of the sociocultural context on the formation of assertive skills. The conditions described in the article have a significant impact on the formation of assertiveness of the individual. Family, society, cultural characteristics and social conditions can both contribute to the development of assertiveness and create restrictions on its formation and manifestation. Further research in this area could lead to the creation of support and training programs for those seeking to develop their assertiveness and achieve greater psychological well-being. At the end of the article there are links to Russian sources for a more in-depth study of this topic.

For citation

Slabkaya D.N. (2023) Psikhologicheskie determinanty assertivnosti lichnosti [Psychological determinants of personality assertiveness]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (9A), pp. 5-11. DOI: 10.34670/AR.2023.82.51.002

Keywords

Assertiveness, individual, personality traits, psychological factors, empathy, self-esteem, self-confidence, self-development.

References

1. Bogolepov S. *Assertivnost' kak stil' zhizni* [Assertiveness as a lifestyle]. Available at: <https://apteka.ru/blog/articles/psixologiya/assertivnost5f322c2207642248c30e9a96/?ysclid=lo6xoot0fe571165683> [Accessed 09/09/2023]
2. Kazberov P.N. (2015) Sostoyanie teoretiko-metodologicheskogo obosnovaniya psikhologicheskoi raboty po protivodeistviyu rasprostraneniyu ekstremizma sredi osuzhdennykh v ispravitel'nykh uchrezhdeniyakh [The state of the theoretical and methodological substantiation of psychological work to counter the spread of extremism among convicts in correctional institutions]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 2-1, p. 677.
3. Lebedeva I.V. (2013) Motivatsionnye i tsennostno-smyslovye determinanty assertivnosti lichnosti [Motivational and value-semantic determinants of personality assertiveness]. *Sovremennye issledovaniya sotsial'nykh problem* [Modern studies of social problems], 4, p. 6.
4. Lebedeva I.V. (2015) *Psikhologicheskie determinanty assertivnosti lichnosti. Doct. Dis.* [Psychological determinants of personality assertiveness. Doct. Dis.]. Moscow.
5. Markova N.M. (2020) Osobennosti i proyavleniya avtoritarizma v detsko-roditel'skikh otnosheniyakh [Features and manifestations of authoritarianism in parent-child relationships]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya* [World of Science. Pedagogy and psychology], 3. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/06PSMN320.pdf> [Accessed 09/09/2023]
6. Orlova A.V. (2017) Stil' semeinogo vospitaniya kak faktor, vliyayushchii na razvitie uverennosti u detei shkol'nogo vozrasta [Family education style as a factor influencing the development of confidence in school-age children]. *Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya* [Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology], 6, 3 (20), pp. 316-318.
7. Pokal'chuk E.V. (2022) Assertivnost' kak motivatsionnyi komponent zhiznestoikosti sub"ekta [Assertiveness as a motivational component of a subject's vitality]. *Mezhdunarodnyi zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk* [International Journal of Humanities and Natural Science], 5-1 (68), pp. 150-157.
8. *RBK* [RosBusinessConsulting]. Available at: <https://trends.rbc.ru/trends/education/5fdc65a59a7947eb3f4ee6d2> [Accessed 09/09/2023]

9. Rean A.A., Konovalov I.A. (2019) Proyavlenie agressivnosti podrostkov v zavisimosti ot pola i sotsial'no-ekonomicheskogo statusa sem'i [Manifestation of aggressiveness in adolescents depending on gender and socio-economic status of the family]. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal* [National psychological journal], 1 (33), pp. 23-33.
10. Rogova E.E. (2020) Osobennosti proyavleniya agressii u podrostkov s raznym urovnem samootsenki [Features of the manifestation of aggression in adolescents with different levels of self-esteem]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [News of the Lesgaft University], 12 (190), pp. 360-363.
11. Saitova M.A. (2015) Rol' samootsenki v dostizhenii zhiznennogo uspekha [The role of self-esteem in achieving success in life]. *Natsional'naya Assotsiatsiya Uchenykh* [National Association of Scientists], 3-5 (8), pp. 103-105.
12. Sheinov V.P. (2014) Assertivnost' individa i ego zdorov'e [Assertiveness of the individual and his health]. *Rossiiskii gumanitarnyi zhurnal* [Russian Humanitarian Journal], 3, 4, pp. 256-274.
13. Shnaider M.I. (2016) Empatiya kak forma otrazheniya drugogo cheloveka [Empathy as a form of reflection of another person]. *Gumanizatsiya obrazovaniya* [Humanization of education], 2, pp. 60-65.
14. Slabkaya D.N., Novikov A.V. (2020) Nesoblyudenie printsipa "shikana" kak zloupotreblenie protsessual'nym pravom v grazhdanskom sudoproizvodstve Rossiiskoi Federatsii [The failure to comply with the chicane principle as abuse of procedural rights in the civil procedure of the Russian Federation]. *Voprosy rossiiskogo i mezhdunarodnogo prava* [Matters of Russian and International Law], 10 (8A), pp. 39-45. DOI: 10.34670/AR.2020.20.82.007
15. Solter E. (2000) *Uslovno-reflektornaya terapiya* [Conditioned reflex therapy]. St. Petersburg: Rech' Publ.
16. Suslov Yu.E., Novikov A.V., Kulakova S.V. (2018) Predubezhdeniya sotrudnikov ugovovno-ispolnitel'noi sistemy v otnoshenii psikhologicheskoi deyatel'nosti [Prejudices of the staff of the penal system against psychological activities]. *Voprosy rossiiskogo i mezhdunarodnogo prava* [Matters of Russian and International Law], 8 (7A), pp. 166-173
17. Zelenina N.M. (2022) Assertivnost': problema opredeleniya ponyatiya [Assertiveness: the problem of defining the concept]. *Universum: psikhologiya i obrazovanie* [Universum: psychology and education], 6 (96). Available at: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/13865> [Accessed 09/09/2023]