

АСЕРТИВНОСТЬ И КОНГРУЭНТНОСТЬ — ВАЖНЕЙШИЕ СВОЙСТВА ЗРЕЛОЙ ЛИЧНОСТИ

Вербина Галина Георгиевна

*К.псх.н., доцент, Чувашский государственный
университет имени И. Н. Ульянова
verbina.galia@yandex.ru*

ASSERTIVENESS AND CONGRUENCY AS MAJOR TRAITS OF THE MATURE PERSONALITY

G. Verbina

Summary. The article deals with such concepts as assertiveness and congruence. Both of these concepts are the main properties of a mature personality. The concept of assertiveness by A. Salter, E. Bern is presented, in which assertive behavior is considered as the opposite of such destructive actions as aggressive and manipulative behavior. The concept of "maturity", which is widely described in Gestalt psychology, is revealed. Maturity lies in the fact that the individual is free from external regulation, she is autonomous, and she herself determines the directions and methods of personal growth. A person takes responsibility for his choice and for his existence in this world. The article traces the connection between assertiveness and congruence, which characterizes a mature personality. A mature person is ready for self-disclosure, for self-realization and for self-actualization. The personality traits of an assertive and congruent person are given. Assertive personality — persistent, self-sufficient, self-confident, purposeful, flexible in communication. Congruence is the inner harmony of a person, which is expressed in the unity of words and actions. A mature person is able to be in balance with himself and the world around him, to be himself, to exercise his "I", to realize his needs, inclinations, desires and feelings.

Keywords: maturity, assertiveness, assertive behavior, congruency, personality balance, mature personality.

Аннотация. В статье рассматриваются такие понятия, как асертивность и конгруэнтность. Оба этих понятия являются основными свойствами зрелой личности. Представлена концепция асертивности А. Солтера, Э. Берна, в которой асертивное поведение рассматривается как противоположность таким деструктивным действиям, как агрессивному и манипулятивному поведению. Раскрывается понятие «зрелость», которое широко описано в гештальтпсихологии. Зрелость заключается в том, что личность свободна от внешнего регулирования, она — автономна и сама определяет направления и способы личностного роста. Личность берет ответственность за свой выбор и за свое существование в этом мире. В статье прослеживается связь между асертивностью и конгруэнтностью, характеризующая зрелую личность. Зрелая личность готова к самораскрытию, к самореализации и к самоактуализации. Приводятся личностные черты асертивного и конгруэнтного человека. Асертивная личность — настойчивая, самодостаточная, уверенная в себе, целеустремленная, гибкая в общении. Конгруэнтность — это внутренняя гармония человека, которая выражается в единстве слов и действий. Зрелая личность способна находиться в равновесии с самой собой и окружающим миром, быть самой собой, осуществлять свое «Я», реализовывать свои потребности, склонности, желания и чувства.

Ключевые слова: зрелость, асертивность, асертивное поведение, конгруэнтность, внутренняя гармония, зрелая личность.

«Зрелость» в гештальтпсихологии тесно связана со здоровьем личности. Здоровая личность свободно контактирует с другими, она — аутентична, открыта. Зрелая личность всегда ответственна за совершаемые ею действия, принимает ответственность на себя за свои чувства и за свою жизнь в целом. Зрелая личность готова к самораскрытию, к самореализации и к самоактуализации. Она осознанно идет на «контакт-уход», не используя при этом защитные механизмы: интроекцию, проекцию, конфлуэнцию, прекрасно осознает свою внешнюю и внутреннюю зоны. Зрелая личность готова к саморазвитию, удовлетворяя при этом свои потребности и развивая эмоциональную зрелость без использования манипуляции [1]. Зрелость проявляется тогда, когда личность не испытывает желания постоянно «гнаться» за счастьем, осознавая, что тем самым, она будет ставить себя в ситуации незавершенности. Зрелость заключается в том, что личность свободна от внеш-

него регулирования, она — автономна и сама определяет направления и способы личностного роста. Личность берет ответственность за свой выбор и за свое существование в этом мире. Все сказанное выше выражается в ощущениях и эмоциях личности, которая чувствует себя не как жертва, а как субъект своего личного жизненного опыта, что дает возможность личности осознавать свои состояния и поступки и нести за них ответственность [2]. Развитие личности происходит при использовании большого количества индивидуальных ресурсов, а также преодолевая страх из-за отсутствия поддержки извне, не бояться и уметь рисковать. Если личности удастся достичь зрелости, тогда у нее отпадает необходимость манипулировать другими, чтобы удовлетворить свои потребности и желания. Зрелая личность может обеспечить все стороны своего существования сама в открытом общении. Зрелая личность поддерживает потребность в саморазвитии, в познании способов достижения изменений,

в повышении профессиональной и личностной компетентностей, а также умений и навыков самому совершать необходимые изменения. Зрелость — это когда личность сама принимает ответственность за ход и результаты своего психологического роста.

Ассертивность — основное свойство зрелой личности. Ассертивный человек способен выдвигать и достигать собственных целей в жизни, удовлетворять свои потребности, осуществлять свои желания, притязания и интересы, понимать свои чувства и эмоции и адекватно вести себя в отношении своего окружения. «Ассертивность» включает в себя: 1) субъективную установку на самого себя, т.е. имеет собственные притязания; 2) социальную готовность и имеет способность ее успешно реализовывать, т.е. управляет личностными притязаниями; 3) владеет свободой от социального страха, т.е. не нуждается в поддержке внешнего окружения, способен регистрировать и замечать собственные притязания. Ассертивное поведение — это не значит подавлять агрессивные чувства, но ассертивное поведение дает возможность осуществлять редукцию агрессивного поведения и способствует исчезновению поводов для агрессии. Исследователи данного феномена сформировали четыре основных категории ассертивного поведения: 1) следует уметь корректно требовать; 2) уметь корректно отказывать и критиковать; 3) развивать способность устанавливать контакт; 4) быть аутентичным и открыто обращать внимание на себя, собственные цели и интересы и иногда позволять себе ошибки [3].

В рамках гуманистической психологии в 50–60-е годы 20-го века была создана концепция ассертивности. А. Солтер, Э. Берн и др. внесли свой вклад в формирование данной теории. В теории А. Солтера ассертивное поведение рассматривается как противоположность таким деструктивным действиям, как агрессивному и манипулятивному поведению. А. Солтер подчеркивал, что традиционные механизмы социализации могут формировать уязвимую перед манипуляциями со стороны других людей личность человека. Задача состоит в том, чтобы развить ассертивность как личностную черту, которая предусматривает: человек должен отдавать себе отчет в том, насколько его поведение определяется собственными наклонностями и побуждениями, а насколько является навязанным чужими установками. В трансактном анализе Э. Берн предлагает каждой личности, прежде всего, разобраться в самой себе: осознать, кем и когда прописаны основные линии сценария жизни, а также устраивает ли данный сценарий, а если нет, то в каком направлении следует его откорректировать [4].

Ассертивность — свойство лидирующей личности с определенным темпераментом, характером, группой

крови и стилем поведения. Ассертивная личность — настойчивая, самодостаточная, уверенная в себе, целеустремленная, гибкая в общении. Ассертивный человек выражает свои чувства, мысли, потребности и убеждения открыто, стараясь при этом не ущемлять интересы окружающих. Ассертивное поведение предусматривает не только то, чтобы продемонстрировать окружающим твердость своих убеждений и установок, но и в умении достигать компромисса между разными убеждениями. Ассертивным можно считать человека, который не приспособливается под требования другого человека, не теряет личность, а также не пользуется чужой слабостью. Умение внимательно выслушать человека, понять его точку зрения и его мотивацию — одно из главных правил ассертивного поведения. К основным правилам ассертивного поведения относятся также: эффективное ведение диалога; демонстрация самоуважения и уважение к другим; умение достигать компромисса; умение демонстрировать уверенность и позитивную установку; умение принять ответственность на себя. Можно сказать, что ассертивность держится на балансе.

Другое, не менее важное, свойство зрелой личности — конгруэнтность. Конгруэнтность — это внутренняя гармония человека, которая выражается в единстве слов и действий. Это определенное соответствие информации, передаваемой через вербальные и невербальные сигналы человека. Впервые понятие о конгруэнтности было обосновано американским психологом К. Роджерсом. Клиенто-центрированная психотерапия К. Роджерса исходит из предположения, что личности свойственна самодетерминация, саморегулирование, существование особой инстанции — внутреннего Я [5]. Наиболее остро ощущают нехватку конгруэнтности те люди, у которых происходит постоянное состояние борьбы с самим собой. Для достижения внутренней гармонии необходимо соблюдать равновесие между конгруэнтностью и не конгруэнтностью. Для того чтобы сохранить постоянный баланс, необходимо научиться замечать первые признаки дисбаланса и вовремя восстановить затронутое равновесие. А. Адлер называл познание и обретение самих себя «мужеством несовершенства», т.е. обладать умением мужественно принимать свои неудачи, и тогда человек будет «О-кей» [6].

Для того чтобы развить в себе конгруэнтность следует: быть искренним и честным по отношению не только к самому себе, но и к окружающим и всегда оставаться самим собой. Основными составляющими конгруэнтности являются искренность и честность, так как на подсознательном уровне ложь способна привести к дискомфортному внутреннему состоянию, при котором невозможно соблюдать гармонию между мыслями и действиями.

Выделяют следующие личностные черты характера конгруэнтного человека:

1. Всегда говорит правду, даже если она противоречит его общественному положению.
2. Открытый и у многих вызывает полное доверие к себе.
3. Общительный, со всеми находит общий язык.
4. Порядочный, на него можно положиться.
5. Всегда принимает ответственность за себя и свои действия.
6. Соблюдает социально адекватное поведение.
7. Конгруэнтная личность ценится в любой сфере деятельности.
8. Конгруэнтность — это состояние внутреннего спокойствия, равновесия, которое возникает, когда человек

не притворяется кем-то другим, он тот, кто есть на самом деле.

Таким образом, зрелая личность способна находиться в равновесии с самой собой и окружающим миром, быть самой собой, осуществлять свое «Я», реализовывать свои потребности, склонности, желания и чувства. Все выше сказанное — это путь гармоничной здоровой личности. Человек, который всячески и постоянно препятствует удовлетворению собственных потребностей, не осознает собственные притязания, отказывается от реализации своего «Я», со временем начинает следовать ценностям и установкам, навязанным извне, что, несомненно, приведет к нарушению процесса саморегуляции организма [10].

ЛИТЕРАТУРА

1. Вербина Г. Г. Психокоррекция в гештальттерапии. Конспект лекций. Чебоксары, 2008, 100 с.
2. Вербина Г. Г. Саморегуляция в гештальттерапии. Тамбов: Грамота, 2007, № 5 (5). С. 42–44.
3. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб, 1999, 743 с.
4. Ахвердова О. А., Суворова А. В., Козлова Э. М. Психотерапия: Учебное пособие. — Ч. 1 — Ставрополь. Изд-во СГУ, 2005, 320 С.
5. Добренков В. И., Кравченко А. И. Фундаментальная социология, том 1–9 и 11, М., 2001.
6. Качкина Л. С. Психолого-педагогические условия формирования социально-психологической компетентности сотрудников уголовно-исполнительной системы. Диссертация. Кемерово, 2012, 335с.
7. Реферат: Технологии гештальттерапии, 2011, 21 с. Сайт: [bestreferat, ru>referat-261986.html](http://bestreferat.ru/referat-261986.html).
8. Ромек В. Г. Понятие уверенности в себе в социальной психологии // Психологический вестник Ростовского государственного университета. Вып.1. Ч. 2. Ростов, 1996. С. 132–146.
9. Сечко А. В. Профессиональное выгорание летного состава ВВС Российской Федерации. Диссертация. М., 2006, 201с.
10. Харин С. С. Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт. Минск, издатель В. П. Ильин, 1998, 351 с.

© Вербина Галина Георгиевна (verbina.galia@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Чувашский государственный университет имени И. Н. Ульянова