

## АСЕРТИВНОСТЬ – НАВЫК УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

### ASSERTIVENESS IS THE SKILL OF SELF-CONFIDENCE

**E. Pokalchuk  
C. Vorobyova**

*Summary:* In this article, the concept of assertiveness is considered as a skill of self-confidence. Within the framework of assertive behavior, personal strength is manifested not in domination or suppression of the enemy, but in soft influence. A person who is confident in his abilities is usually based on an assessment of opportunities, the situation and a forecast of a possible result. This quality has the appearance of external calm; it is easier for such a person to communicate with other people without feeling the need to suppress their will. Assertiveness involves self-control, which can also be called a sign or even a skill of self-confidence. A trait is a characteristic, and a skill is a dynamic phenomenon that can be formed and developed. Assertiveness, that is, the ability to defend one's boundaries, one's own opinion and give an adequate assessment of what is happening, can simultaneously be called both a sign and a skill of self-confidence.

*Keywords:* assertiveness, assertive behavior, self-confidence, personality, communication, self-control.

**Покальчук Елена Вячеславовна**

*Аспирант, Тихоокеанский государственный университет,  
(г. Хабаровск, Россия)  
slyxai.elena@mail.ru*

**Воробьева Клариса Ивановна**

*Доктор психологических наук, профессор, Тихоокеанский  
государственный университет, (г. Хабаровск, Россия)  
Klarisav2011@mail.ru*

*Аннотация:* В данной статье понятие асертивность рассматривается как навык уверенности в себе. В рамках асертивного поведения сила личности проявляется не в доминировании или подавлении противника, а в мягком воздействии. Уверенный в своих силах человек обычно основывается на оценке возможностей, ситуации и прогнозе возможного результата. Это качество имеет вид внешнего спокойствия, такой личности легче коммуницировать с другими людьми, не испытывая потребности в подавлении их воли. Асертивность предусматривает самоконтроль, что также можно назвать признаком или даже навыком уверенности в себе. Признак – это характеристика, а навык – это динамическое явление, которое возможно формировать и развивать. Асертивность, то есть умение отстаивать свои границы, собственное мнение и давать адекватную оценку происходящему, одновременно можно назвать и признаком, и навыком уверенности в себе.

*Ключевые слова:* асертивность, асертивное поведение, уверенность в себе, личность, коммуникация, самоконтроль.

### Актуальность исследования

**А**ктуальность исследования заключается в необходимости исследования такого понятия, как «асертивность». Формирование личности человека проходит на протяжении всей его жизни, в процессе чего индивид обретает зрелость и уверенность. Самоутверждение и проявление себя в обществе требует твердости, решительности в защите своих личных границ и отражения «атак» извне.

Существует 3 формы поведения: пассивная, агрессивная и асертивная. При пассивном поведении человек, как правило, предпочитает принять точку зрения другого человека, промолчать, согласиться и избежать споров и конфликтов. Данная позиция указывает на неуверенность в себе, так как личность осознанно позволяет другим доминировать над собой и обесценивает собственные интересы.

Агрессивное поведение, в свою очередь, проявляется в форме абьюзивных действий, личность также не способна донести конструктивно свою точку зрения или видение ситуации. Формами проявления агрессии являются манипуляции, шантаж, давление. Это также показатель неуверенности в себе, со стороны создается впечатление, что агрессор сомневается в своей правоте,

но упорно пытается доказать обратное.

Асертивность, в свою очередь, подразумевает независимость от чужого мнения. Такая личность четко осознает степень своей ответственности за собственные действия, адекватно оценивает свои возможности и не стремится возвыситься в глазах других.

**Цель** – рассмотреть асертивность как навык уверенности в себе.

### Задачи

1. Ознакомиться с теоретическими аспектами понятий «уверенность» и «асертивность».
2. Проанализировать свойства асертивной личности.
3. Обозначить связь между асертивностью и уверенностью в себе.

### Анализ исследований и публикаций

Понятие асертивности, как самостоятельного свойства и как компонента структуры других категорий изучалось во многих работах, в качестве теоретической базы нашей статьи были использованы исследования таких учёных: Л.Ф. Алексеевой, И.В. Лебедевой, А.П. Монаховой, В.П. Шейнова и др.

## Основные результаты

Категория уверенности в себе в последнее время пользуется большой популярностью как в научной сфере, так и в качестве направления различного рода тренингов, коуч-проектов и т.п. На данный момент всё ещё не существует единого определения «уверенности в себе», что оставляет пространство для дальнейшего изучения.

Уверенность можно исследовать с позиций разных дисциплин, а именно: психология, социология, философия и биология. В нашем случае, мы акцентируем внимание именно на психологии.

В одной из трактовок уверенность в себе – это готовность субъекта преодолевать сложные задачи, оценивая степень риска и вероятность неудачи. Если эта уверенность не обоснована, то имеет место самоуверенность, что может быть как отрицательным, так и положительным фактором, в зависимости от результата.

Уверенность также подразумевает веру в свои силы, успех и имеет ряд проявлений:

- ощущение силы и правоты;
- проявление чёткой, твердой позиции;
- проявление решительности;
- самоконтроль и независимость.

Уверенный в себе человек располагает нужными личностными ресурсами, которые позволяют ему побороть сомнения, тревогу и страхи. П.А. Рудик [6] и В.И. Селиванов [7] называют уверенность совокупностью основных волевых качеств, без которых любая деятельность не будет эффективной.

Позитивная оценка является ядром уверенности в себе, так как определяет самоотношение личности и оценку своих действий. Самооценка человека, безусловно, должна быть адекватной, но именно позитивная оценка вселяет веру в свои силы, возможности [3].

Стоит отметить, несмотря на большое количество научных исследований уверенности в себе, чётких критериев, по которым эту величину можно было бы измерить, ещё не разработано. Уверенностью в себе можно считать именно позитивные оценки собственных навыков и способностей, необходимых для достижения важных целей [5].

Уверенность в себе тесно связана понятием ассертивности, и некоторые учёные, например, А. Бандура, называют эти понятия практически тождественными. Ассертивные люди, как и уверенные в себе проявляют самоэффективность в анализе различного рода ситуаций [2].

Самоэффективность индивида проявляется подраз-

умеет наличие следующих умений:

- осознание содержания проблемы;
- моделирование альтернативных ситуаций;
- выбор релевантных средств достижения цели;
- прогнозирование исхода принятия решения;
- реализация принятия решения;
- самоконтроль.

Ассертивные люди – это самоэффективные личности, так как они наиболее способны к адаптации, прогнозированию результатов предстоящих действий, отличаются гибкостью, способностью выбирать нестандартные способы решения проблем.

По нашему мнению, эти понятия стоит рассматривать в одном ключе, но всё же между ними нельзя с уверенностью поставить знак равенства. Ассертивность, как и уверенность можно прививать и развивать, это в основном приобретённые свойства, связанные с процессом становления личности.

Уверенный человек всегда чётко осознаёт свои действия, его сложно сбить с толку и трудно им манипулировать. Ассертивное поведение также отличается стойкостью к манипулированию, но при этом без стремления доминирования над другими людьми.

Американский психолог А. Солтер предложил программу для работы с пациентами, которые имели ограниченный репертуар поведения, потому что испытывали чувство неполноценности. Эти пациенты, по мнению автора, сталкиваются с трудностями в реализации своих желаний и не могут открыто показать свои эмоции [9].

Учёный отметил, что ассертивность охватывает все сферы коммуникативной деятельности человека. Это качество проявляется в речи, поведении, умении находить баланс и компромисс, адекватности самооценки, невербальных способах (жесты, мимика), отношению к себе и окружающим, в умении проявлять обаяние и импровизацию в поведении [9].

Ассертивность – это «позитивный эгоцентризм», личность сосредоточена на себе, своих действиях, интересах, но в отличие от обычного эгоизма ассертивный человек не является абьюзером [1].

Данный навык позволяет выразить уважение к окружающим, но при этом не обесценивания собственную значимость. Ассертивность также можно назвать свойством дипломатии, которое упрощает процесс общения, сохраняя компромисс между сторонами.

Ассертивная личность ведёт себя вежливо, структурировано, не теряя самообладания, доносит личное мнение до окружающих, используя конструктивные до-

воды. Это личность свободная от предрассудков, навязанных недостатками педагогики и воспитания.

Ассертивные и уверенные люди способны к саморефлексии, независимости от оценок окружающих. Если человеку не нужно что-то доказывать, чтоб повлиять на мнение окружающих, то и излишней эмоциональности и тревоги можно избежать, сохраняя при этом своё ментальное здоровье. Ассертивность является частью в комплексе навыков уверенности. Такое поведение позволяет самостоятельно регулировать свое поведение и осознавать свою ответственность [4].

Уверенность в себе можно изучать на основе схемы строения атома.



Рис. 1. Навыки уверенности в себе

Ядро – это позитивная самооценка; «электроны» – ассертивность, воля, самообладание, самоконтроль. Таким образом, уверенность в себе – это, как и атом неделимая частица характера человека и личностный ресурс.

### Заключение

Ассертивность – это комплексная характеристика человека, которая предполагает баланс между правами и ответственностью; между уважением к себе, своим желаниям и личным границам, а также аналогичным уважением к другим. Простыми словами, ассертивность – это так называемая «здоровая» уверенность в себе, лишенная агрессии в сторону других людей.

Ассертивное поведение представляет собой определенную конструктивную «золотую середину» между такими не совсем конструктивными видами поведения в межличностном общении как пассивность и агрессивность.

Ассертивное поведение предполагает уверенность в себе, ответственность за свои чувства, поступки. Подобная модель поведения дает возможность человеку жить полноценно и в эмоциональном, и в интеллектуальном плане. И это все потому, что мы позволяем себе такую роскошь как выражать то, что думаем и чувствуем.

Ассертивная личность обладает такими характеристиками:

- свобода выражения мыслей, чувств;
- умение общаться с людьми на всех уровнях;
- активная ориентация к жизни;
- самоуважение;
- независимость и уверенность;
- самообладание.

Итак, ассертивное поведение – это поведение, позволяющее человеку выражаться дипломатично, убедительно, не используя манипуляции, агрессию, давление для убеждения собеседника. Это качество играет большую роль, как в профессиональной деятельности, так и в межличностном общении.

Уверенность в себе подразумевает умение выражать внутреннюю силу. Свободные, жесткие движения без колебаний. Это способность владеть собой, поступать по собственному решению, без лишних сомнений, уважая при этом права других.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеева Л.Ф., Лебедева И.В. Ассертивность как основное свойство субъекта в психологии // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 1 (18). – С. 39-42.
2. Бандура А. Теория социального научения. – СПб: Евразия, 2000. – 320 с.
3. Лабунская В.А., Менджерицкая К.А., Бреус Е.Д. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция. – М., 2001. – 286 с.
4. Монахова А.П. Ассертивность – умение стоять на своем. – 2022. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://teledocor24.ru/article/400-52-assertivnost-umenie-stoyat-na-svoem/>
5. Ромек В.Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии // Психологический вестник. Ростов н/Д, 1996. Вып. 1. Ч. 2. С. 132-138
6. Рудик П.А. Психология. – М.: ФиС, 1976. – 239 с.

7. Селиванов В.И. Волевая регуляция активности личности // Психологический журнал. – 1982. – Т. 3. – № 4. – 19 с.
  8. Шейнов В.П. Взаимосвязи ассертивности с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2018. – № 2. – С. 147-161
  9. Salter A. Conditioned reflex therapy. – New York: Farrar, Straus & Giroux, 1949.
- 

© Покальчук Елена Вячеславовна (slyxai.elena@mail.ru), Воробьева Клариса Ивановна (Klarisav2011@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»