

АССЕРТИВНОСТЬ: КЛЮЧ К СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

Аннотация. Рассмотрены актуальные вопросы, связанные с проблемой преодоления стресса. Проанализированы сущность и содержание понятия "асертивность". Дано авторское определение этого понятия. Проведена диагностика асертивности в студенческой группе. Предложены рекомендации для развития асертивности и принятия себя, своих желаний и решений.

Анотація. Розглянуто актуальні питання, пов'язані з проблемою подолання стресу. Проаналізовано сутність та зміст поняття "асертивність". Надано авторське визначення поняття. Проведено діагностику асертивності в групі. Запропоновано рекомендації для розвитку асертивності та прийняття себе, своїх бажань і рішень.

Annotation. The author studies the essence and content of the assertiveness concept presenting her own definition. The results of diagnosing the assertiveness in the group have been given. The author offers guidelines for developing the assertiveness and accepting oneself, one's own desires and decisions.

Ключевые слова: стресс, асертивность, статистика и развитие асертивности в Украине.

На данном этапе развития общества глобальной проблемой всего человечества является стресс. По статистике в США (стране, которая первой осознала проблему стресса) 90 % населения постоянно находится в состоянии сильного стресса. Из них 60 % испытывает стресс 1 – 2 раза в неделю, 30 % – почти каждый день. По данным американских ученых 2/3 всех визитов к врачу вызваны симптомами, в основе которых лежит стресс. Многие крупные корпорации тратят сотни миллионов долларов на медицинские пособия, вызванные стрессом. В итоге экономические потери от стресса в США превышают 300 млрд долларов ежегодно; 40 млн из 147 млн рабочих в странах Европейского союза страдают от стрессов, что ежегодно обходится обществу в 19 млрд долларов США [1]. Актуальной эта проблема является и для Украины: 42 % украинцев оценивают уровень стресса на работе как средний, 30 % – как высокий и 9 % – как очень высокий. Не сталкиваются со стрессом на работе лишь 3 % украинцев [2]. Вышеизложенное является лишь мизерной долей того, что происходит на самом деле. Для преодоления сложившегося состояния необходимо обратиться к понятию "асертивность", который можно считать встроеным механизмом предохранения от стресса.

Проблемами асертивности занимались такие ученые-психологи как: Е. Кристофф, К. Келли, Д. Вольпе, А. Ланге, А. Лазарус, В. Ромек, Е. Крукович и др. Они изучали проблемы асертивного поведения, в то время как американский психолог А. Солтер в своих трудах оформил концепцию асертивности. Напротив, Ромек В. Г. в своих трудах изучал проявления неуверенности человека и ее преодоления. Толкования понятия "асертивность" представлены в таблице.

Таблица

Сущность и содержание понятия "асертивность"

Автор	Определение	Комментарий
1	2	3
Краткий толковый психолого-психиатрический словарь [3]	Самоутверждение без бахвальства или ложной скромности. Уверенная защита своих интересов или своей точки зрения с учетом мнений других людей	Одно из самых точных формулировок. Однако некорректно использовано понятие "самоутверждение", которое несет отличный смысл от того, что подразумевает простое следование своим желаниям и потребностям
М. Леонтьев [4]	Способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него	Асертивность ассоциируется с самостоятельностью. Из этой дефиниции четко выплывает ассоциация понятия "асертивность" с элементарным поведением взрослого человека

	и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других. Ассертивным называется прямое, открытое поведение, не имеющее целью причинить вред другим людям	наиболее полное и охватывает все аспекты комплексного понятия "ассертивность". Можно добавить, что это "прямое и открытое поведение" направлено на достижение какой-то цели
--	--	---

Окончание таблицы

1	2	3
С. Степанов [6]	Термин, заимствованный из английского языка, где он выступает производным от глагола <i>assert</i> – настаивать на своем, отстаивать свои права	Из этой дефиниции ассертивность понимается как простая целеустремленность и умение добиться своего. Автор не учел условий, при которых необходимо "настаивать на своем", а именно – не ущемляя других, неся ответственность за свой выбор
А. Азовская [7]	Ассертивность (англ. <i>assertoneself</i> – отстаивать свои права) – свобода от чужой воли, самоопределенность. Это когда ты делаешь то, что ты хочешь, ни в чем не ущемляя окружающих людей	Это толкование немного неполное. Стоит дополнить, в контексте ответственности личности за свои поступки

Анализ литературы позволяет дать определение понятия "ассертивность". Таким образом, ассертивность (от англ. *assert* – отстаивать свои права) – способность человека следовать своим желаниям и потребностям, отстаивать свою точку зрения, свои интересы, с учетом мнений и не ущемляя окружающих людей.

Из всего вышеприведенного можно сделать вывод, что стресс является прямым последствием недостаточного уровня ассертивности, ведь человек находится в стрессовом состоянии, когда ставит себя в неподходящие для него рамки, а люди ставят себя в них как раз из-за неумения отказаться.

Диагностика ассертивности проводилась с помощью анкетирования 20 студентов. Анкета состояла из 20 вопросов, на которые необходимо было ответить положительно, если человек согласен с высказыванием, и, соответственно, отрицательно – если нет. На рисунке приведены полученные данные.

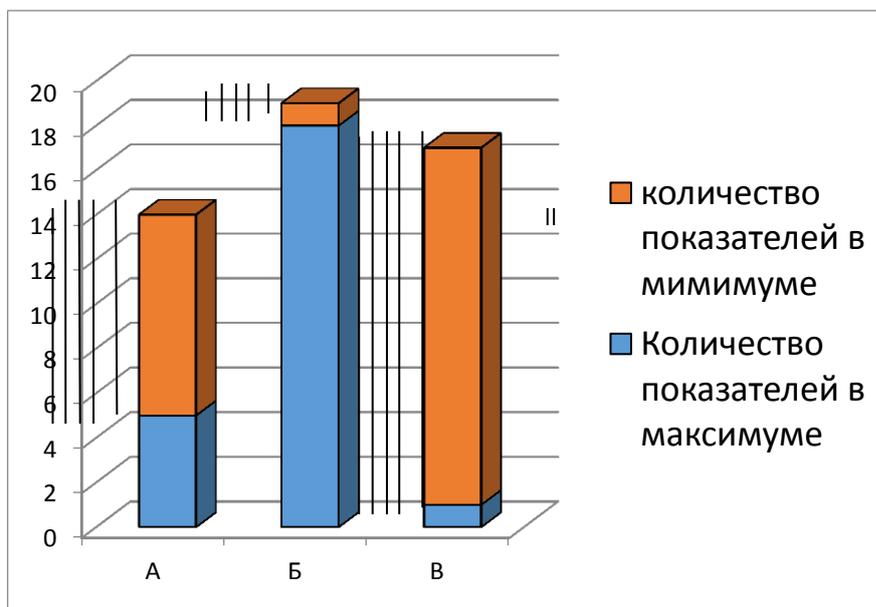


Рис. Результаты анкетирования

Итак, у каждого студента должно получиться два показателя: минимум по показателю А, Б или В и максимум по одному из этих же показателей. Максимальное значение показателя А свидетельствует о том, что человек имеет хорошее представление об ассертивности, показателя Б – знания присутствуют, но человек их не использует, а максимальное значение показателя В – о недостаточных знаниях об ассертивности у респондента. Минимальное значение показателя А характеризует личность как

человека, который часто не прислушивается к себе и очень раним. Минимальное значение показателя Б свидетельствует о том, что человеку нужно научиться асертивности, а минимальное значение показателя В – человек переоценивает себя и ведет не вполне искренне. Результаты анкетирования показали, что у 19 из 20 человек присутствует внутреннее понимание асертивности и они готовы ею хорошо овладеть, они пользуются своими знаниями крайне редко. К тому же приблизительно 50 % из них переоценивают и ведут себя не вполне искренне и сильно переживают по поводу неудач.

Поскольку неумение использовать асертивность для своего блага – большая проблема, то было необходимо разработать рекомендации для развития асертивности и принятия себя, своих желаний и решений, а также их последствий – поймите самого себя: чего вы хотите, а чего нет; прислушивайтесь к окружающим, но не позволяйте чужому мнению становиться решающим; действуя, обращайтесь внимание так же на желания окружающих и старайтесь их не ущемлять.

Подводя итог, следует отметить, что сделав свой шаг на пути к овладению асертивностью, снижается уровень стресса жизни. А чем меньше личность находится в стрессовом состоянии, тем здоровее и счастливее она себя чувствует. Так что, действительно ли асертивность – ключ к счастливой жизни, зависит от того, насколько личность сама готова этим ключом воспользоваться.

Научн. рук. Полубедова А. А.

Литература: 1. Проект о жизни. Стресс [Электронный ресурс] // Статистика стресса. – Режим доступа : <http://lossofsoul.com/STRESS/statistics.htm>. 2. Только 3 % украинцев не считают свою работу стрессовой [Электронный ресурс] // Газета "Донбас". – 07.12.2011. – Режим доступа : <http://donbass.ua/news/jobs-and-education/2011/12/07/tolko-3-ukraincev-ne-schitajut-svoju-rabotu-stressovoi.html>. 3. Александровский Ю. А. Асертивность [Текст] / Ю. А. Александровский // Регистр лекарственных средств России (РЛС) ; Краткий толковый психолого-психиатрический словарь. – М., 2008. – С. 17–18. 4. Леонтьев А. Асертивность. Биологическое и социальное в психике человека / А. Леонтьев // Вопросы психологии. – 1960. – С. 122–123. 5. Мещерякова С. Асертивность [Текст] / С. Мещерякова // Межличностные отношения ребенка от рождения до семи лет. – М. : НПО "МОДЭК", 2001. – С. 213. 6. Степанов С. Асертивность [Текст] / С. Степанов // Популярная психологическая энциклопедия / главред. Е. Басова. – М. : ЭКСМО, 2005. – С. 58. 7. Азовская А. Манипулирование и асертивность [Электронный ресурс] / А. Азовская. – 1995. – Режим доступа : <http://kurdyumov.ru/esse/assert/assert00.php>.