

УДК 159.923 + 159.9.019.4 + 316.613.434

П 44

*Наталія ПОДОЛЯК*

## **ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ АСЕРТИВНИХ І НЕАСЕРТИВНИХ ОСІБ**

*У статті презентовано результати емпіричного дослідження взаємозв'язку показників асертивності особистості з показниками самоактуалізації. Дослідження самоактуалізації дало змогу отримати важливу інформацію про асертивні прояви особистості та внутрішній особистісний потенціал її саморозвитку.*

***Ключові слова:** асертивність, показники асертивності, самоактуалізація, саморозвиток.*

**Постановка проблеми.** Сучасний стан розвитку суспільства висуває певні вимоги до людини, яка має бути соціально активною, сміливою, ініціативною, усвідомлювати свої реальні заслуги і можливості, вміти заявляти про себе, реалізовувати власні плани та розкривати свої потенційні можливості. Нездатність людини ставити та втілювати в життя власні цілі, потреби, бажання, прагнення, інтереси й почуття призводить до невдоволення життям, нездатності планувати власне майбутнє, появи соціального страху.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення асертивності та її функцій, що забезпечують здатність особистості до відстоювання своїх прав, власної позиції без посягання на інтереси інших людей, до самоактуалізації та розкриття внутрішнього особистісного потенціалу саморозвитку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема асертивності опосередковано досліджувалася у контексті гуманістичної та

екзистенційної психології з позицій протиставлення асертивності агресії і маніпуляціям. У результаті розробки цієї проблеми відбулося остаточне розмежування понять “впевнена”, “маніпулятивна” і “агресивна” поведінка. У цьому контексті упевненість розумілася як комплексне утворення у структурі “Я”, котре тісно пов’язане з самоактуалізацією, потребою у самоуправлінні і збереженні власної цінності, що супроводжується відчуттям ідентичності і внутрішньої узгодженості. Е. Фромм [6], Ф. Перлз [4], Е. Шостром [7; 8] розглядають упевненість як невід’ємну частину прийняття себе, що передбачає правильний самоаналіз і адекватний рівень домагань.

Відповідно до уявлень гуманістичної психології, всі люди перебувають у процесі безперервного становлення, що дає можливість реалізувати свої потенційні можливості та здібності. Вони обирають життєвий шлях і беруть на себе відповідальність за свою “самість” (selfhood) і свої досягнення у житті. Для того, щоб досягнути всього, люди мають бути функціонально автономними (за Г. Олпортом), або самоусвідомлювальними (self-aware) (за Р. Меєм [3]). Згідно з А. Маслоу [3], “Я” має досягнути спонтанної інтеграції, а потім зайнятися актуалізацією власного потенціалу, використовуючи власний “інстинктоїд” (instinktoid). На відміну від такої біологічної характеристики самоактуалізації, Р. Мей стверджує, що процес становлення здійснюється не через біологічні механізми, а через протистояння тривогам, що виникають в умовах життєдіяльності і через самоусвідомлення. За Р. Меєм, причиною тривоги і невпевненості може бути почуття провини, що виникає внаслідок нездатності виконати свої обов’язки; усвідомлення власної свободи вибору також викликає страх і породжує тривогу. Прийняття власного страху, болю та провини як буття у світі, як самого життя, має дати можливість людині усвідомити власну свободу і використовувати її для здійснення життєвого вибору і не дозволяти іншим приймати рішення за себе. Тривога, на його думку, неминуче присутня в людському житті. Бути людиною – означає бути стривоженою, стверджує цей американський дослідник [3]. Р. Мей, розрізняючи невротичну стривоженість і феномен звичайної тривоги, визначає

звичайну тривогу як реакцію людської істоти на загрозу її існуванню або цінностям, які індивід ототожнює зі своїм буттям. У ході життєдіяльності кожна людина переживає різні загрози такого типу. Звичайна тривога, на думку Р. Мея, може мати різні джерела: наприклад, екзистенціальну вразливість стосовно можливих катаклізмів у природі, хвороб, смерті тощо. Джерелом тривоги можуть бути і явища соціально-психологічного характеру: усвідомлення неможливості задоволення потреби самореалізації. Невротична ж тривога, за Р. Меєм, суттєво відрізняється від тривоги звичайної. Вона – наслідок неадекватної реакції на об’єктивну загрозу. Така тривога негативно впливає на психіку індивіда і є руйнівною. За умови переважання у психологічному стані невротичної тривоги, люди стають уразливими до можливих загроз їхньому існуванню. Підґрунтям невротичної провини Р. Мей вважає уяву людини. Саме в уяві людина засуджує власні дії, спрямовані проти інших людей, соціальних правил, норм, цінностей та наказів батьків. “Звичайна” провинна – це “заклик до совісті”, який спонукає людину зважати насамперед на етичність й моральність своєї поведінки. Усвідомлена індивідом тривога, на думку Р. Мейя, може бути використана для інтеграції “Я” людської істоти [3].

У своїх працях Р. Мей створює своєрідну психологічну модель існування людини в сучасному світі, яку вважає “онтологічною умовою” такого існування. Ця модель містить поняття центрованості (здатності усвідомлювати себе окремим і незалежним центром усього навколишнього, ствердження себе в цій якості); самоствердження – (спроможності реалізовувати свої потенційні можливості при виборі життєвого шляху); співучасті (здатності співвідносити себе з іншими людьми, оскільки невротичні симптоми, на думку Р. Мея, з’являються внаслідок домінування і схильності до перебільшеної центрованості, або, навпаки, перебільшеної співучасті з іншими); самоусвідомлення (спроможності адекватно оцінювати самого себе, свої бажання і потреби, здатності формувати уявлення про себе, до прийняття життєво важливих рішень і доцільних дій); тривоги (яка, згідно з Р. Меєм, відкриває шлях до розуміння можливості небуття людини).

Він вважає визначальною характеристикою людини інтенційність, тобто спрямованість людського буття за власні межі. Інтенційність, поєднана з прийняттям життя таким, як воно є, з максимально повним проживанням його та відкритістю світові, характеризує сутність психічного здоров'я. Душевне здоров'я передбачає почуття особистої відповідальності й свободи творення власного життя. Передумовою й виявом здоров'я є "ствердження себе, суспільства і Всесвіту" в їхній неподільності: саме соціальну "інтегрованість" вважають критерієм "цілісності" [3].

Ще один представник цього напрямку А. Маслоу пов'язує "здоровий глузд" зі здатністю індивіда до самоактуалізації. Він наголошує на спроможності таких людей до чіткого та усвідомленого розмежування реального й ілюзорного, індивідуального та загального у їхньому існуванні. Йдеться про те, що люди, які самоактуалізуються (самоздійснюються), набагато краще за інших відрізняють нове, конкретне та індивідуальне від загального, абстрактного та стереотипного. Тому вони здатні жити в реальному світі, а не в тій штучній суміші понять, абстракцій, очікувань, переконань, стереотипів, яку більшість людей сприймають за реальність [1].

Інший бік такого прозорого та ясного усвідомлення і самоусвідомлення виявляється, згідно з А. Маслоу, у спроможності людини долати особисті страхи та здатності активно протистояти несприятливим обставинам (так само, як і здатності впевнено почуватися за обставин невизначених).

А. Маслоу головною характеристикою особистості вважав прагнення до самоактуалізації, що виявляється у тенденції до творчості, у потребі приносити людям добро. Потреба в самоактуалізації своїх можливостей, як стверджував учений, властива здоровій людині. Якщо особистість знає рівень свого прагнення до самоактуалізації, вона завжди може більш чітко визначити стратегію життєвого шляху і оцінити свої успіхи. На думку А. Маслоу, особистості, що самоактуалізується, притаманне прийняття реальності та комфортне ставлення до неї; професійна захопленість улюбленою справою, орієнтація на задачу, на справу; автономність, незалежність від

соціального середовища, самостійність суджень; здатність до розуміння інших людей, увага, доброзичливість у ставленні до людей; постійна новизна, свіжість оцінок, відкритість досвіду; розрізнення мети та засобів, зла і добра; спонтанність, природність поведінки; саморозвиток, прояв здібностей, потенційних можливостей, творчість у всіх сферах життя; готовність до розв’язання нових проблем, до усвідомлення проблем, свого досвіду, розуміння своїх можливостей [1]; [2].

По суті, гуманістичне трактування “здорової, зрілої” особистості співвідноситься і з поняттям “асертивної особистості”, що і дало підставу звернутися до вищеописаних теорій. Проблеми відповідальності за власну життєдіяльність, упевненості, автономії, самоусвідомлення, самоактуалізації, власної ідентичності та реалізації свого потенціалу, що досліджувалися представниками гуманістичної психології, у смисловому контексті тісно переплітаються з проблемою асертивності і дають ключ до глибшого розуміння показників, джерел та меж асертивності, що й потребує більш ретельного дослідження.

*Метою статті* є презентація результатів вивчення індивідуально-психологічних особливостей асертивності особистості у співвідношенні з показниками самоактуалізації. Особлива увага акцентована на виявленні специфіки самоактуалізації у асертивних і неасертивних осіб.

Теоретичне обґрунтування взаємозв’язку між особливостями самоактуалізації та асертивності спонукало нас до проведення емпіричної перевірки зазначеної залежності. Вибірку дослідження склали 70 студентів старших курсів Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка віком 20 – 26 років та слухачі відділення перепідготовки кадрів зі спеціальності “Психологія” факультету післядипломної освіти та роботи з іноземними громадянами кількістю 50 осіб віком 24 – 30 років Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського та 120 студентів цього університету віком 20 – 26 років.

Відповідно до емпіричних завдань, було використано методику “Самоактуалізаційний тест (САМОАЛ)” А.Ф. Лазукіна, в адаптації Н.Ф. Каліної, що спрямована на вивчення показників самоактуалізації

особистості, які гіпотетично пов'язані з показниками асертивності, а також методики, що спрямовані на вивчення показників асертивності: “Розміщення себе на шкалах асертивності” (модифікація процедури Т. Дембо – С. Рубінштейн) та оригінальний “Тест-опитувальник компонентів асертивності” (ТОКАС) (О.П. Саннікова, О.І. Санніков, Н.М. Подоляк) [5].

У таблиці 1 надано значущі коефіцієнти кореляцій між показниками асертивності та властивостями особистості, що вивчалися за допомогою тесту самоактуалізації (САМОАЛ) А.Ф. Лазукіна, в адаптації Н.Ф. Каліної.

*Таблиця 1*

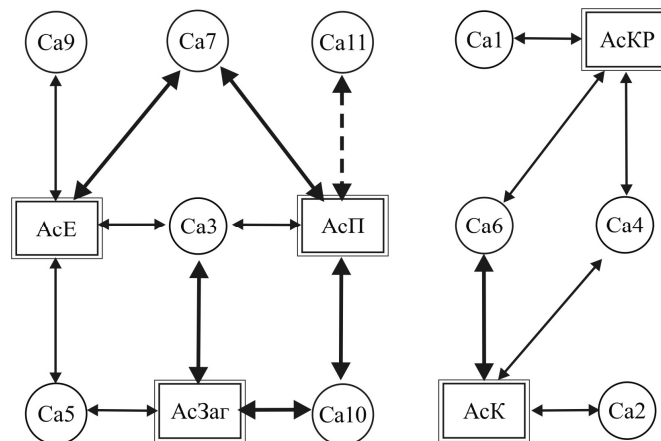
*Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками асертивності та самоактуалізації*

Показники самоактуалізації	Показники асертивності				
	АсЕ	АсК	АсП	АсКР	АсЗаг
Са1				140*	
Са2		179*			
Са3	141*		141*		200**
Са4		162*		171*	
Са5	176*				145*
Са6		188**		147*	
Са7	183**		207**		
Са9	146*				
Са10			235**		188**
Са11			-193**		

**Примітка:** 1) умовні позначення: показники самоактуалізації: Са1 – орієнтація у часі, Са2 – цінності, Са3 – погляд на природу людини, Са4 – потреба в пізнанні, Са5 – прагнення до творчості (креативність), Са6 – автономність, Са7 – спонтанність, Са9 – аутосимпатія, Са10 – контактність, Са11 – гнучкість у спілкуванні.

Як видно з таблиці 1, найчастіше значущі додатні зв'язки як на рівні 5% ( $p \leq 0,05$ ), так і на рівні 1% ( $p \leq 0,01$ ) показники асертивності мають з показником Са3.

Показник АсЕ додатно на 1% ( $p \leq 0,01$ ) рівні пов'язаний з показником С7, решта зв'язків знаходяться на 5% ( $p \leq 0,05$ ) рівні з такими показниками як Са3, Са5, Са9. Якісний компонент асертивності АсК виявляє додатний зв'язок на 1% рівні з показником Са6, а з показниками Са2 та Са4 виявляється додатний зв'язок на 5% рівні. Показник АсП додатно на 1% рівні пов'язаний з такими параметрами самоактуалізації як Са7 та Са10 і на 5% рівні з показником Са3. Виявлено, що показник АсП (поведінковий компонент асертивності) має від'ємний зв'язок з параметром Са11 (гнучкість у спілкуванні) на 1% рівні, тобто поведінковий компонент асертивності від'ємно значущо пов'язаний з гнучкістю у спілкуванні. Показник АсКР додатно на 5% ( $p \leq 0,05$ ) рівні виявив зв'язок з параметрами Са1, Са4, та Са6. Загальний показник якісних компонентів асертивності (АсЗаг) на 1% ( $p \leq 0,01$ ) рівні пов'язаний з показниками Са3 та Са10 і на 5% ( $p \leq 0,05$ ) – з показником Са5.



*Рис. 1. Кореляційна плеяда показників асертивності та самоактуалізації*

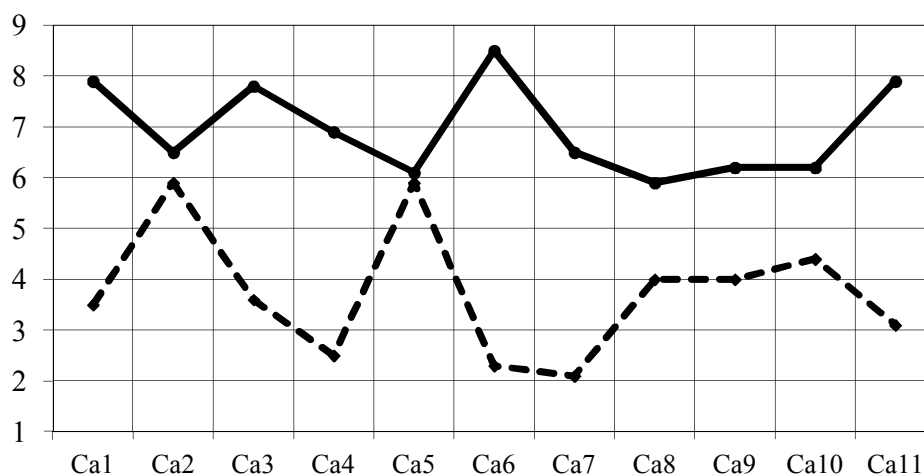
На рис. 1 зображена кореляційна плеяда, створена на основі таблиці 1. Отже, усі значущі додатні кореляційні зв'язки створили дві групи поєднань: перша об'єднує показники самоактуалізації навколо показників асертивності АсЕ, АсП, АсЗаг, друга – навколо показників АсКР та АсК.

Загалом можна констатувати, що прояви певних показників асертивності супроводжуються такими характеристиками як позитивний погляд на природу людини, прагнення до творчості, контактність.

Емоційна асертивність виявляється разом зі спонтанністю та аутосимпатією, а когнітивна та контроль-регулятивна – супроводжується автономністю.

Окрім кількісного, застосовано якісний аналіз і досліджено індивідуально-психологічні особливості асертивності. За допомогою методу “асів” виділено групи осіб із певним якісно-кількісним поєднанням показників асертивності, а саме, виділено групи осіб з високими та низькими значеннями якісних показників асертивності. Використання методу “профілів” дало змогу вивчити психологічні особливості представників виділених груп осіб. Згідно із загальною процедурою створення психологічних профілів, був побудований профіль самоактуалізації у представників груп асертивних і неасертивних осіб (див. рис. 2).

Стени



— As3ag+	7,9	6,5	7,8	6,9	6,1	8,5	6,5	5,9	6,2	6,2	8,0
- - As3ag-	3,5	5,9	3,6	2,5	5,9	2,3	2,1	4,0	4,0	4,3	3,1

**Рис. 2.** Зведені профілі показників самоактуалізації у представників груп осіб з максимальними АмЗаг+ (n=17) та мінімальними АсЗаг- (n=28) значеннями загального показника асертивності

**Примітка:** список умовних скорочень показників самоактуалізації: Ca1 – орієнтація у часі, Ca2 – цінності, Ca3 – погляд на природу людини, Ca4 – потреба в пізнанні, Ca5 – прагнення до творчості (креативність), Ca6 – автономність, Ca7 – спонтанність, Ca8 – само розуміння, Ca9 – аутосимпатія, Ca10 – контактність, Ca11 – гнучкість у спілкуванні.



Середня лінія ряду проходить через точку у 5,5 стена. Для вивчення характеристик самоактуалізації у асертивних і неасертивних осіб було здійснено ранжування показників самоактуалізації за ступенем відхилення від середньої лінії ряду. Результати надані у табл. 2. Слід зазначити, що показники зі знаком “+” розташовані у просторі додатних значень (вище 5 стена), зі знаком “-” розташовані у просторі від’ємних значень (нижче 5 стена).

Таблиця 2

***Ранжування показників самоактуалізації у осіб з високим та низьким рівнем асертивності***

Ранг	Групи осіб з різним рівнем асертивності	
	Група АсЗаг+ (max)	Група АсЗаг- (max)
1	Са6+ – автономність	Са7- – відсутність спонтанності
2	Са11+ – гнучкість у спілкуванні	Са6- – залежність від інших
3	Са1+ – орієнтація у часі	Са4- – низька потреба в пізнанні

Передовсім слід зазначити, що асертивним особам властива автономність (Са6+), що виявляється в автономності, незалежності, самодостатності. Така людина вільна, життєва (aliveness) і самопідтримувальна (self-support), за висловом Ф. Перлза, спрямована зсередини, проте це не означає відчуження і самоти [4]. Високі значення показника Са1 (орієнтація у часі) показують, наскільки людина живе теперішнім, не відкладаючи своє життя на “потім” і не намагаючись знайти притулок у минулому. Такі особистості добре розуміють екзистенційну цінність життя “тут і тепер”, здатні насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими радощами і не знецінюючи передчуттям прийдешніх успіхів. Високі значення показника Са11+ (гнучкість у спілкуванні), що діагностовано у асертивних осіб, свідчать про автентичну взаємодію з навколишніми, про здібності до саморозкриття у спілкуванні. Особистості з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні вдаватися до фальші або

маніпуляцій, не змішують саморозкриття з самопрезентацією, самовираженням.

Неасертивним особам властива відсутність спонтанності (Са7-), що свідчить про ригідність, невпевненість у своїй привабливості, в тому, що вони цікаві партнеру у спілкуванні та спілкування з ними може приносити задоволення. Такі особи залежні від думки інших (Са6-), тривожні, невротично занурені в минулі переживання із завищеним прагненням до досягнень, невпевнені в собі, мають низьку потребу в пізнанні (Са4-), не прагнуть до нових вражень.

Виявлено, що при наявності протилежних проявів за цілим комплексом показників, такі компоненти самоактуалізації, як Са2 (цінності) і Са5 прагнення до творчості, креативність (розташовані вище середньої лінії ряду) не мають ні візуальних, ні значущих відмінностей (за t-критерієм Ст'юдента). Отже, показники прагнення до творчості або креативність як неодмінний атрибут самоактуалізації, котру просто можна назвати творчим ставленням до життя, не є диференційованими для асертивних і неасертивних осіб, так само, як і Са2 (цінності). Це свідчить про те, що цінності особистості такі, як "істина", "добро", "краса", "цілісність", "відсутність роздвоєності", "життєвість", "унікальність", "справедливість", "порядок" властиві і асертивним, і неасертивним особам як риси, які належать до змістового рівня особистості і детерміновані середовищем.

**Висновки.** Самоактуалізація та асертивність – важливі конструкти особистісного становлення людини. Здатність до пошуку свого місця у світі, самореалізації, розкриття своїх потенційних можливостей визначається цілою низкою особистісних проявів, які забезпечують адекватність саморозвитку.

Проведене нами емпіричне дослідження дало змогу вивчити індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості у співвідношенні з особливостями її самоактуалізації. У результаті встановлено, що особам з високим рівнем асертивності притаманні автономність, незалежність, гнучкість у спілкуванні, орієнтованість на особистісне спілкування, хороша орієнтація в часі, здатність жити

“тут і тепер”. Крім того, вони характеризуються спонтанністю, життєрадісністю, самовпевненістю, саморозумінням, прийняттям себе, потребою в пізнанні.

Групу неасертивних осіб відрізняє низька аутосимпатія, відсутність спонтанності, залежність від думки інших. Такі особи тривожні, невротично занурені в минулі переживання із завищеним прагненням до досягнень, недовірливі, невпевнені у собі, мають низьку потребу в пізнанні, не прагнуть до нових вражень.

*Перспективу подальшого дослідження* вбачаємо у вивченні співвідношення показників змістово-особистісного і соціально-імперативного рівня асертивності та відповідних показників самоактуалізації.

### Література

1. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / Абрахам Гарольд Маслоу ; [пер. с англ. А.М. Татлыбаевой]. – СПб. : Евразия, 1997. – 430 с.
2. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / Абрахам Гарольд Маслоу ; [пер. с англ. А.М. Татлыбаевой]. – СПб. : Евразия 1999. – 478 с.
3. Мэй Р. Проблемы тревоги / Ролло Мэй. – М. : Издательство ЭКСМО-Пресс, 2001. – 432 с.
4. Перлз Ф. Опыты психологии самопознания (Практикум по гештальттерапии) / Фредерик Перлз. – Изд-во : Гиль-Эстель, 1993. – 240 с.
5. Саннікова О.П. Діагностика асертивності: результати апробації методики “ТОКАС” / Ольга Павлівна Саннікова, Олександр Ілліч Санніков, Наталія Михайлівна Подоляк // Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Тематичний спецвипуск: “Традиції та новації сучасної освіти в Україні”. – 2013. – № 3/СХІІІ. – С. 140 – 144.
6. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Эрих Фромм ; [вступ. ст. П.С. Гуревича]. – М. : АСТ-ЛТД, 1998. – 252 с.
7. Шостром Э. Человек-манипулятор [Электронный ресурс] / Эверетт Шостром. – Режим доступа : <http://www.koob.ru/shostrom/#books>.
8. Perls F. Gestalt Therapy / Frederick S. Perls, Ralph Franklin Hefferline, Paul Goodman. – California, 1969.

### References

1. Maslou A. Dal'nie predely chelovecheskoj psihiki / Abraham Garol'd Maslou ; [per. s angl. A.M. Tatlybaevoj]. – SPb. : Evrazija, 1997. – 430 s.
2. Maslou A.G. Motivacija i lichnost' / Abraham Garol'd Maslou ; [per. s angl. A.M. Tatlybaevoj]. – SPb. : Evrazija 1999. – 478 s.

3. Mjej R. Problemy trevogi / Rollo Mjej. – M. : Izdatel'stvo JeKSMO-Press, 2001. – 432 s.

4. Perlz F. Opyty psihologii samopoznaniya (Praktikum po geshtal'tterapii) / Frederik Perlz. – Izd-vo : Gil'-Jestel', 1993. – 240 s.

5. Sannikova O.P. Diagnostyka asertyvnosti : rezul'taty aprobacii' metodyky "TOKAS" / Ol'ga Pavlivna Sannikova, Oleksandr Illich Sannikov, Natalija Myhajlivna Podoljak // Nauka i osvita : Naukovo-praktychnyj zhurnal Pivdenного naukovoogo centru APN Ukrai'ny. Tematychnyj specvypusk : "Tradycii' ta novacii' suchasnoi' osvity v Ukrai'ni". – 2013. – № 3/SHIII. – S. 140 – 144.

6. Fromm Je. Anatomija chelovecheskoj destruktivnosti / Jerih Fromm ; [vstup. st. P.S. Gurevicha]. – M. : ACT-LTD, 1998. – 252 s.

7. Shostrom Je. Chelovek-manipuljator [Jelektronnyj resurs] / Jeverett Shostrom. – Rezhim dostupa : <http://www.koob.ru/shostrom/#books>.

8. Perls F. Gestalt Therapy / Frederick S. Perls, Ralph Franklin Hefferline, Paul Goodman. – California, 1969.

**Подоляк Наталия. Особенности самоактуализации асертивных и неасертивных** В данной статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи показателей асертивности личности с показателями самоактуализации. Исследование самоактуализации дало возможность получить важную информацию об асертивных проявлениях личности и о внутреннем личностном потенциале саморазвития.

**Ключевые слова:** асертивность, показатели асертивности, самоактуализация, саморазвитие.

**Podolyak Natalia. Features of self-actualization of assertive and nonassertive individuals.** In this article the results of an empiric research of indexes of assertiveness of the personality are presented with indexes of self-actualizations. The research of self-actualization enabled to get important information about the assertive displays of the personality and about internal personality potential of self-development.

**Keywords:** assertiveness, indexes of assertiveness, self-actualization, self-development.