

## **ЗВ'ЯЗОК АСЕРТИВНОСТІ З ПОКАЗНИКАМИ ЛОКУСУ КАУЗАЛЬНОСТІ У СИТУАЦІЇ СПІЛКУВАННЯ**

Асертивність (англ. — assertiveness) — навичка у спілкуванні, яка передбачає неагресивне відстоювання власних інтересів без утискання інтересів співбесідника. Вона дозволяє спілкуватись людям з різними світоглядними позиціями неконфліктно, запобігати маніпуляціям та будувати рівноправні стосунки. Концептуальною основою асертивності є 10 тверджень про кордони між правами та обов'язками суб'єкта по відношенню до себе, та до оточення. Серед них є такі твердження як: «тільки ви маєте право оцінювати свою поведінку, емоції, думки, і брати за них відповідальність», «ви маєте право не пояснювати і не виправдовувати причини своєї поведінки перед іншими», «ви маєте право робити помилки, і нести за них відповідальність», «ви маєте право змінити свою думку».

Використання цих тверджень, як поведінкових установок, може передбачати наявність домінуючого у структурі особистості інтернального локусу контролю. Локус контролю — компонент особистості, що визначає схильність людини пояснювати свій успіх або невдачі як результат її впливу, або впливу навколишніх обставин. В цій характеристиці важливо саме здатність людини правильно встановити причино наслідковий зв'язок, і тим самим вміти класифікувати життєві події на ті, на які вона може вплинути і змінити — за що відповідає інтернальний локус, і ті, які є за межами її впливу — екстернальний. Локус контролю є частиною особистості, асертивність — це навичка, яка може бути натренованою спочатку свідомо — як уміння, але з практикою використання стати повноцінною навичкою і використовуватись без свідомої координації.

Тренінги на розвиток асертивності використовують структуру постановки ситуації і вибору можливої реакції на них, що дозволяє вийти із моноваріантного мислення, і розглянути інші форми поведінки. Тобто, навчання навичці



відбувається тільки в процесі її використання. Але, на відміну від локусу каузальності, рівень розвитку навички виміряти складніше. Її важко достовірно визначити використовуючи тестування, і Д. Д'юнінг, пояснює це таким чином:

1. Людина не може отримувати повний зворотній зв'язок проте, наскільки гарно вона має розвинену навичку від інших людей, що важливо, особливо якщо це уміння стосується спілкування - сфера, де ця навичка застосовується. Оскільки зворотній зв'язок не є непостійним, і люди не схильні його давати, це не дає можливості систематично прослідковувати наскільки вправно використовується навичка;

2. Неправильний пошук причинно-наслідкових зв'язків. Між ситуацією, в якій використовувалась навичка, і результатом її впливу, міг пройти певний проміжок часу. Це призводить до того, що результат впливу може бути помічений не той, який був насправді, а той що стався швидше, і ніяк не був пов'язаний з використаною навичкою. Також, коли людина відповідає на питання у тестуванні — може пригадати тільки ті випадки, коли навичка була використана вдало, або навпаки, оскільки пам'ять зберігає інформацію неповною, і здебільшого емоції отримані від подій, ніж фактичні події;

Аби уникнути таких проблем, варто використати метод експерименту та спостереження, для того, щоб дослідити, наскільки розвинена навичка асертивності в момент її прояву, тобто під час спілкування на теми зі співрозмовником, який має інакші на погляди на предмет розмови, згідно з її змістом. Також, використовуючи отримані данні можна порівняти з результатами класичного опитувальника М. Дж. Сміта.

## Список використаних джерел

1. Cambridge Advanced Learner's Dictionary [Електронний ресурс] / Cambridge University Press //1. — 1995. — Режим доступу до ресурсу: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/assertive>.

2. Interview with David Dunning, PhD., professor of



psychology at Cornell University [Электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа до ресурсу: <https://news.gallup.com/businessjournal/102319/can-evaluate-your-own-abilities.aspx>.

3. Manuel J. S. When I Say No, I Feel Guilty: How To Cope Using the Skills of Systematic Assertiveness Therapy / Manuel Smith L. – New York: Bontam books, 1975. 283 с.

4. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement [Электронный ресурс] / Julian Rotter. – 1996. – Режим доступа до ресурсу: [https://pdfs.semanticscholar.org/161c/b7ac92d7571042bb11ebdaaa1175be8079f8.pdf?\\_ga=2.253432329.1235940414.1577072716-1600937073.1577072716](https://pdfs.semanticscholar.org/161c/b7ac92d7571042bb11ebdaaa1175be8079f8.pdf?_ga=2.253432329.1235940414.1577072716-1600937073.1577072716).