

УДК 159.9

АССЕРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ КОММУНИКАЦИИ

В. А. Карташова

курсант 4 курса ФПСП

Омской академии МВД России

Научный руководитель: И. А. Кузнецова,

преподаватель кафедры психологии и педагогики

в деятельности органов внутренних дел

Омской академии МВД России,

кандидат юридических наук

Актуальность изучения ассертивного поведения личности характеризуется тем, что процесс коммуникации между людьми, условия жизни и иные факторы определяют модель социальных взаимоотношений, иногда формируя процесс коммуникации в более категоричном формате. Нам видится, что это детерминировано отсутствием или недостаточным развитием навыков построения конструктивного разговора и изложения собственной позиции без нарушения личных границ другого человека.

Ассертивное общение — это способность коммуницировать таким образом, чтобы учитывать и уважать мнение и права других людей и в то же время уметь отстаивать собственные права, потребности и границы [1]. Обращаясь к исследованиям ассертивного поведения, следует отметить, что А. А. Леонтьев и А. А. Битько определяют его как некую характеристику личности, которая включает в себя следующие качества: эмпатия, умение брать на себя ответственность и осознавать собственные сильные и слабые стороны [2; 3].

В психологии под ассертивным поведением понимается позитивное, искреннее и доступное объяснение своих мыслей, отстаивание личных границ, интересов, прав, мнения, чувств, мировоззрения [4].

Представляется, что ключевыми проблемами взаимодействия людей как в личных, так и в профессиональных взаимоотношениях являются:

- неумение конструктивно изложить и аргументировать собственные убеждения и права;
- неумение открыто говорить о своей точке зрения и отстаивать личные интересы;
- агрессивное или манипулятивное поведение в отношении оппонента.

Каким образом возможно выстраивать коммуникацию в конструктивном ключе? Полагаем, это достижимо посредством формирования самоосознаваемого поведения, включающего умения и навыки:

- формулировать, транслировать и аргументировать личностные притязания;
 - говорить «нет», когда внешние требования диссонируют с собственными интересами и убеждениями;
 - не только слушать, но и слышать оппонента;
 - не зависеть от внешних оценок;
 - гибко мыслить;
 - проявлять свои эмоции конструктивно.
-

1. Язык мой — друг мой. Что такое ассертивная коммуникация и зачем она нужна [Электронный ресурс]. URL: <https://teletype.in/@purecognitions/tqZert20lw5> (дата обращения: 15.01.2023). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

2. Ассертивность. Общение и деятельность общения / А. А. Леонтьев [и др.]. СПб. : Питер, 2008. С. 160–215. [Вернуться к статье](#)

3. Битько А. А. Ассертивность: понять другого, достичь своего // Управление персоналом. 2007. № 7. С. 24–28. [Вернуться к статье](#)

4. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК. 2003. 672 с. [Вернуться к статье](#)