

БЕЛОВА
Анастасия
Алексеевна

бакалавриат, Петрозаводский государственный университет
(Петрозаводск, Россия),
nastyabellova@gmail.com

АССЕРТИВНОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Научный руководитель:

Сафронова Екатерина
Александровна

Рецензент:

Оксина Ирина Юрьевна

Статья поступила: 10.11.2023;

Принята к публикации:

28.03.2024;

Размещена в сети: 30.03.2024.

Аннотация. Ассертивность в общении играет значимую роль в повседневной жизни людей. Ассертивность означает умение выражать свои мысли и потребности чётко и уверенно, не нарушая права и чувства других людей. В статье представлены результаты исследования ассертивности, а также способы её развития. Для изучения ассертивности использовалась методика «тест на ассертивность» В. Каппони и Т. Новак (адаптация А. Агаркова). Выборка включала 79 студентов Петрозаводского и Санкт-Петербургского экономического университетов. Результаты исследования подчёркивают важность обучения ассертивному общению среди студентов.

Ключевые слова: ассертивность, агрессивность, пассивность, межличностное взаимодействие, поведение человека

Для цитирования: Белова А. А. Ассертивность как компонент межличностного взаимодействия // StudArctic Forum. 2024. Т. 9, № 1. С. 101–109.

Согласно классификации Р.Е. Альберти и М.Л. Эммонса, существует три типа поведения в общении, при котором люди открыто воздействуют друг на друга: агрессивность, пассивность и ассертивность [Корягина: 308]:

- *агрессивность* – тип поведения, при котором человек стремится демонстрировать своё превосходство в общении и способен нарушать права другого человека. Часто такое поведение проявляется через оскорбления или угрозу. Чрезмерная агрессивность может приводить к конфликтам и напряжению между собеседниками;

- *пассивным* считается поведение, следуя которому человек не способен надёжно отстаивать свои границы, из-за чего в последующем возможно появление неразрешённых проблем или разочарования. Человек с пассивным типом поведения не способен выражать свои истинные мысли, чувства и эмоции. Он склонен избегать конфликтов и критики, поэтому предпочитает уступать другим и подавлять свои собственные потребности и интересы, чтобы не попадать в стрессовые ситуации;

- *ассертивность* выражается в умении человеком излагать свои мысли и эмоции, сохраняя при этом уважение по отношению к себе и другим людям. Придерживаясь этого типа поведения, человек способен открыто и конструктивно доносить свои потребности и желания, не задевая права других людей. Ассертивность помогает людям в диалоге слышать и учитывать мнение оппонента, стремясь при этом к взаимопониманию и решению проблем.

Какими способами можно узнать тип поведения человека в общении? Существует несколько способов [Лебедева]; [Почебут]:

- 1) *Наблюдение.* Для того чтобы определить, насколько человек ассертивен в общении, следует обратить внимание на его способность открыто высказывать своё мнение и

устанавливать личные границы. Ассертивное поведение выражается во внутреннем и внешнем спокойствии, в ответственности за проявление своих чувств, правильном оценивании своих действий.

- 2) *Тесты и опросы.* Существует множество тестов и опросников на ассертивность. Например, тест психологов В. Каппони и Т.Новак (адаптация А. Агаркова, 2001), существующий в двух версиях. Первая версия теста состоит из 24 вопросов, где необходимо отвечать на утверждения «да» или нет». Вторая, чуть более сокращённая версия теста, содержит в себе 20 утверждений.

Существует множество факторов, которые влияют на выбор человека придерживаться того или иного типа поведения в общении. Например, уровень ассертивности напрямую зависит от уверенности в себе и самооценки [Алексеева]. Люди, обладающие здоровой самооценкой и уверенностью в себе, чаще остальных выражают свои истинные мысли и эмоции, не боясь осуждения или отвержения. Культурная и социальная среда также играют большую роль в выборе человеком типа поведения [Почебут]. Так, стереотипы или ценности, которых придерживается человек, влияют на его ассертивность. Например, если человек опирается на большое количество негативных стереотипов, то он склонен проявлять агрессивный тип поведения в общении. В то же время значимым фактором, влияющим на ассертивность, являются навыки коммуникации [Альберти: 23]. Такие навыки, как умение уважать, слушать других людей и использовать оптимальные способы верно доносить свои чувства и мысли, развиваются с пополнением багажа опыта общения.

В нашем исследовании изучалась ассертивность (или другие преобладающие типы поведения в общении) студентов психологического и педагогического, а также технического профилей обучения. Студенты психологического и педагогического факультета обычно обладают пониманием психологических процессов, имеют предрасположенность к проявлению эмпатии. Во время межличностной коммуникации обращают внимание на аспекты проявления эмоциональной стороны взаимодействия, склонны проявлять интерес и уважение к другому человеку [Федорова].

Студенты технических профилей обучения часто имеют хорошо развитое логическое мышление. Они склонны к анализу, систематизации информации, выражению своих идей в виде логических и последовательных аргументов [Соломина]. В отличие от некоторых других специализаций, студенты технического направления иногда испытывают трудности в развитии социальных навыков. Они могут иметь некоторые трудности в выражении эмоций или восприятии невербальных сигналов. Однако это не относится ко всем студентам данного направления, и многие из них могут быть вполне социально адаптированы [Булатова].

Важно помнить, что каждый студент уникален и может иметь свои особенности психологического портрета и развитости навыков коммуникации. У каждого человека, вне зависимости от направленности деятельности, проявляется в общении его преобладающий тип поведения.

Для исследования типа поведения в общении студентов психологического и технического профилей обучения нами была использована методика «Тест на ассертивность» В. Каппони и Т.Новак (адаптация А. Агаркова, 2001), которая включает 20 утверждений, на каждое из которых респонденту необходимо выбрать один из четырёх вариантов ответа: «абсолютно не про меня», «практически не касается меня», «не всегда, но часто такое происходит», «это про меня».

Цель проведения методики – исследование преобладающего типа поведения в общении у студентов психологического и технического профилей обучения. Задачи исследования:

- 1) Определить тип поведения (пассивный, ассертивный, агрессивный) студентов

психологического и технического профилей обучения на основе результатов тестирования.

- 2) Сравнить распределение типов поведения между студентами психологического и технического профилей обучения.
- 3) Систематизировать рекомендации по развитию асертивного поведения у студентов для улучшения их коммуникативных навыков.

Актуальность данного исследования состоит в том, что изучение типов поведения в общении может обеспечить более эффективное взаимодействие студентов как в учебной среде, так и в будущей профессиональной деятельности. Понимание собственного стиля общения и уровня асертивности поможет студентам улучшить качество своего общения, уменьшить конфликты и достигать более гармоничных взаимоотношений. Асертивность способствует повышению самооценки и уверенности у студентов, что влияет на их психологическое благополучие и способность эффективно решать возникающие проблемы.

Если по тесту на асертивность респондент набирает меньше 45 баллов, то его тип поведения можно охарактеризовать как *пассивный*, который характеризуется чрезмерной уступчивостью, страхом выражения своего мнения, которое может не сходиться с мнением окружающих. При наборе 45-60 баллов тип поведения определяется как *асертивный*, при котором человек считает значимыми своё мнение и мнение другого человека, стремится к нахождению компромиссов и грамотному отстаиванию личных границ. Если респондент набирает больше 60 баллов, то это характеризует его тип поведения в общении как агрессивный – человек склонен подавлять другого человека и стремиться к превосходству над собеседником, в результате чего могут возникать конфликты.

Выборка исследования включала 70 студентов ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет» и 9 студентов ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет», из которых 53 обучаются по гуманитарному профилю, а 26 – по техническому.

В результате проведения опроса получились следующие данные.

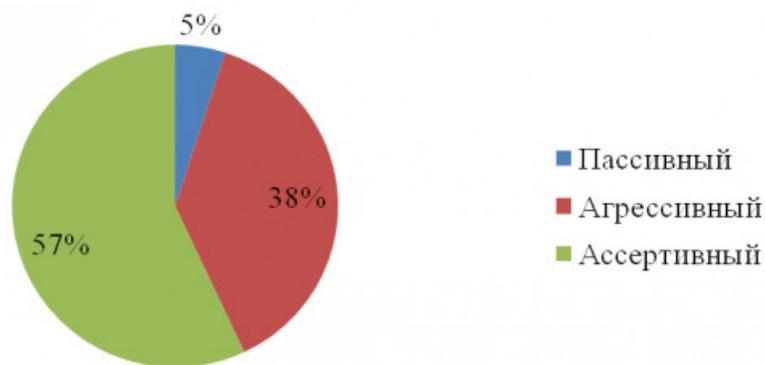


Диаграмма 1. Преобладающие типы поведения у студентов гуманитарного профиля

Результаты исследования показывают явное различие в преобладающих типах поведения в общении среди студентов гуманитарного и технического профилей. У студентов гуманитарного профиля больше половины респондентов имеют высокий уровень асертивности (57 %), что указывает на способность эффективно выражать своё мнение и потребности без нарушения прав других людей. В то же время 38 % студентов гуманитарного профиля имеют агрессивный тип поведения в общении, и всего 5 % студентов проявляют пассивный тип общения (см. диаграмму 1).

Среди студентов технического профиля выявились другие показатели. В этой группе студентов наблюдается преобладание агрессивного типа общения (58 %), что может

свидетельствовать о необходимости развития ассертивных навыков и работы над управлением эмоциями. 27 % студентов проявляют ассертивный тип поведения и у 15 % встречается пассивный тип поведения в общении (см. диаграмму 2).

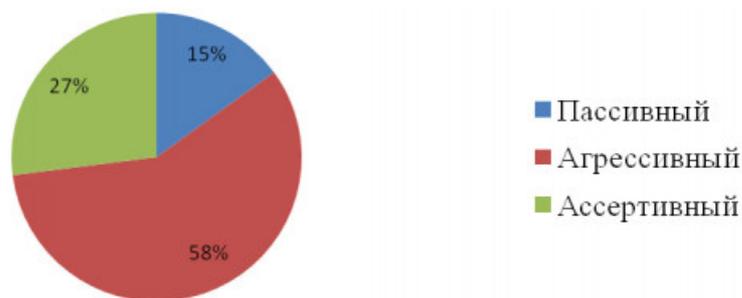


Диаграмма 2. Преобладающие типы поведения в общении у студентов технического профиля

Помимо этого, наблюдалась тенденция низкого показателя пассивного типа общения у студентов и гуманитарного, и технического профилей, что говорит об отсутствии страха перед конфликтами и умении высказывать своё мнение и потребности другим людям у большей части респондентов.

Несмотря на это, большая часть студентов всё же имеют агрессивный тип поведения в общении. Это может проявляться в негативном и конфликтном подходе к общению, часто включая выражение гнева, доминирование, угрозы или нарушение прав других людей [Хохлов: 101].

Так, можно сделать вывод, что студенты гуманитарного профиля в большинстве случаев проявляют ассертивный тип поведения, в то время как студенты технического профиля чаще характеризуются агрессивным стилем общения. В связи с преобладанием агрессивного типа поведения у студентов технического профиля, существует потребность в развитии ассертивных навыков и управлении эмоциями для улучшения качества и эффективности их коммуникативного взаимодействия. Но всё же среди студентов как гуманитарного, так и технического направлений встречаются все три типа поведения в общении. Эти результаты подчёркивают важность обучения ассертивному общению как студентам гуманитарных, так и технических специальностей, что будет способствовать эффективной коммуникации и разрешению конфликтов в учебной и профессиональной среде.

Ассертивность играет значимую роль в выстраивании конструктивных диалогов. Развитие ассертивности имеет следующие значимые аспекты в контексте межличностного общения [Белоконь]; [Шейнов 2014 (а): 258]:

- 1) Ассертивность помогает человеку устанавливать свои персональные границы. Это позволяет защищать себя от манипуляций и неуместного вмешательства в общение.
- 2) Открытое выражение своих мыслей и эмоций способно не только улучшать взаимопонимание, но и нивелировать конфликты. Ассертивность позволяет человеку успешно решать проблемы и находить компромиссы.
- 3) Уверенное поведение, не склоняющееся в пассивность или агрессивность, способствует развитию здоровой самооценки.
- 4) Ассертивный стиль поведения в общении может способствовать повышению эффективности работы в группе.

Так развитие ассертивности становится важным фактором для улучшения взаимодействия с другими людьми, качества межличностного общения, достижения профессиональных и личных целей.

Существует множество способов и упражнений для развития асертивности. Сперва важно обратить внимание на свой текущий тип поведения в общении. Для этого можно использовать опросник В. Каппони и Т. Новак [Каппони: 235]. В результате выполнения методики вы, соответственно, определите свой преобладающий тип поведения в общении: агрессивный, пассивный или асертивный. Исходя из этого, вы сможете осознать свои сильные или слабые стороны в общении и начать изменять поведение ближе к асертивному в случае, если результат теста показал склонность вести себя пассивно или агрессивно.

Для развития асертивности требуется комплексный подход, направленный на проработку и внутренних высказываний, которые возникают в моменты противоречивых ситуаций, и направленный на работу с действиями, которые человек совершает, находясь в межличностном контакте. Для этого следует наблюдать за своим поведением в той или иной ситуации и регулярно задавать себе вопросы «почему я поступил именно так в той ситуации?», «как следовало бы мне поступить тогда, чтобы избежать конфликта?». Благодаря регулярной рефлексии своих действий и мыслей появится возможность обнаружить уязвимые для себя ситуации, в которых следовало бы вести себя иначе для достижения своих целей. После этого можно постепенно включать в повседневную жизнь асертивные навыки. Делать это следует постепенно. Несколько упражнений, направленных на последовательное внедрение асертивного поведения в свою жизнь:

«Постановка личных границ». Личные границы – это понимание своего собственного «Я» как отдельной личности от окружающих её людей [Шкляева]. Это является основой в становлении асертивного стиля поведения. Для выполнения упражнения необходимо определить, что для вас является важным и неприемлемым в отношениях с другими людьми и выписать основные правила общения. Каждый раз, когда вы ощущаете, что ваши личные границы нарушены или вам сложно сказать "нет", запишите это событие или ситуацию в свой блокнот, обозначая, что конкретно превышено в вашей сфере границ. Затем выделите несколько минут, чтобы проанализировать, как вы могли бы отреагировать в этой ситуации, чтобы защитить свои личные границы и сказать «нет» вежливо и грамотно. Придумайте одну или несколько альтернативных реакций на эту ситуацию. После этого, практикуйте в уме различные ответы, представляя, что вы находитесь в такой же ситуации и отражаете любые попытки нарушения ваших границ. Представляйте, как вы уверенно и решительно отстаиваете свои личные границы, говоря «нет» тому, что вы не хотите или не можете сделать.

Повторяйте это упражнение регулярно, добавляя новые ситуации и реакции в свой блокнот.

Упражнение «Сообщение от себя» [Хохлов: 231]. Важно уметь говорить о своих потребностях, не переходя на личности с другим человеком. Для этого важно использовать конструкции «Я-сообщения», в которых вы преимущественно высказываете своё отношение к действиям человека, а не упрекаете собеседника в том, что вам не нравится. Например, можно указать на то, что вам не нравятся колкие шутки человека в вашу сторону двумя способами: 1) «Ты постоянно говоришь неприятные шутки в мою сторону. Больше не буду общаться с тобой!». 2) «Я чувствую себя некомфортно, когда ты пускаешь шутки на мой счет или критикуешь меня в присутствии других. Если ты продолжишь так шутить в мою сторону, я буду вынужден прекратить наш диалог». В первом случае оппонент может вступить в конфронтацию, продолжить вести себя агрессивно. Во втором случае мы даём собеседнику свою оценку ситуации с возможностью выбора для собеседника: продолжать вести себя также, но при этом не добиваться своего результата (потому что вы просто прекратите диалог в таком случае) или изменить своё поведение, прекратив неприятно шутить.

Важно соблюдать следующую последовательность построения предложений в форме «Я-высказываний» [Патерсон: 146]: 1) обозначить чувства, которые вы испытываете, 2) указать на факты, которые вызывают у вас эти чувства, 3) объяснить, почему в данной ситуации вы испытываете эти эмоции, 4) выразить свои желания и предложения разрешения этой ситуации, чтобы в последующем не возникало конфликтов.

Попробуйте придумать сообщения для собеседника в формате «Я-высказываний» для следующих предложений: «Ты вечно не помогаешь мне с делами по дому!»; «Ты никогда не уделяешь мне достаточно внимания. Ты как будто бы иногда вообще забываешь, что я существую»; «Ты опять не сделал то, что я тебя просила? Это происходит уже не первый раз!»; «Ты постоянно опаздываешь!»

Если в высказывании собеседнику вы заходите с «ты», это звучит как нападение и обвинение, поэтому человек тут же становится агрессивным настроенным и готовится защищаться в ответ. А если вы честно и спокойно говорите от своего лица, собеседник становится предрасположен к разговору.

Регулярное выполнение упражнений на развитие ассертивности и проведение рефлексии взаимодействий с другими людьми поможет развить навык уверенного поведения в общении.

Список литературы

Алексеева Л.Ф. Ассертивность как основное свойство субъекта в психологии / Л.Ф. Алексеева, И.В. Лебедева // Вестник практической психологии образования. 2009. № 1. С. 39-42.

Альберти Р.Е. Умейте постоять за себя / Р.Е. Альберти, М.Л. Эммонс. Санкт-Петербург: Гуманитарное агенство, 1998. 84 с.

Белоконь В.И. Ассертивность как основа уверенной и полноценной жизни / В.И. Белоконь, И.Н. Крицкий // Юный учёный. 2023. № 66. С. 306-308.

Булатова Д.С. Современный студент технического вуза: элементы психологического портрета / Д.С. Булатова, А.А. Казбекова, Я.Л. Либерман // Педагогическое образование в России. 2016. № 4. С. 87-92.

Каппони В. Сам себе психолог / В. Каппони, Н. Томаш. Санкт-Петербург: Питер, 2021. 288 с.

Корягина Н.А. Психология общения: учебник и практикум для вузов / Н.А. Корягина, Н.В. Антонова, С.В. Овсянникова. Москва: Юрайт, 2023. 494 с.

Лебедева И.В. Развитие ассертивности и ассертивного поведения личности // Вестник Бурятского государственного университета. 2010. № 5. С. 127-132.

Патерсон Р.Дж. Ассертивность: как научиться выражать мысли и отстаивать интересы на работе и в отношениях с близкими. Москва: Диалектика-Вильямс, 2022. 288 с.

Почебут Л.Г. Ассертивность и толерантность в межкультурном взаимодействии / Л.Г. Почебут, Д.С. Безносков // Социальная психология и общество. 2017. Т. 8, № 3. С. 8-19.

Соломина А.А. Ценностные ориентации студентов экономического факультета и факультета гуманитарно-социальных наук // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2021. № 5. С. 70-75.

Федорова Ю.А. Социально-психологический портрет студента-психолога / Ю.А. Федорова, Г.Н. Хамидуллина // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. 2023. № 68. С. 156-159.

Хохлов А.А. Ассертивный человек. Восхождение к себе. Очерки по психологии пассивного, агрессивного и ассертивного поведения / А.А. Хохлов, А.Г. Портнова. Екатеринбург: Издательские решения, 2019. 373 с.

Шейнов В.П. Ассертивность индивида и его здоровье // Российский гуманитарный журнал. 2014. Т. 3. № 4. С. 256-274. (a)

Шейнов В.П. Ассертивное поведение: оценки и свойства // Российский психологический журнал. 2014. № 11. С. 55-67. (b)

Шкляева Д.С. Теоретические основы исследования психологической границы личности // Chronos. 2020. № 10. С. 52-56.

Anastasia A. BELOVA

bachelor's degree, Petrozavodsk State University
(Petrozavodsk, Russia),
nastyabellova@gmail.com

ASSERTIVENESS AS A COMPONENT OF INTERPERSONAL INTERACTION

Scientific adviser:

Ekaterina A. Safronova

Reviewer:

Irina Oksina

Paper submitted on: 11/10/2023;

Accepted on: 03/28/2024;

Published online on: 03/30/2024.

Abstract. Assertiveness in communication undoubtedly plays a crucial role in individuals' daily interactions. Assertiveness refers to the ability to transparently and confidently articulate one's thoughts and needs while respecting the rights and emotions of others. This paper presents the findings of a study on assertiveness and explores methods for its cultivation. The research employed the "assertiveness test" developed by V. Capponi and T. Novak (adapted by A. Agarkov in 2001) to assess assertiveness levels among 79 students from Petrozavodsk State University and St. Petersburg State University of Economics. The results underscore the importance of teaching assertive communication to students.

Keywords: assertiveness, aggressiveness, passivity, interpersonal interaction, human behavior

For citation: Belova, A. A. Assertiveness as a Component of Interpersonal Interaction. *StudArctic Forum*. 2024, 9 (1): 101–109.

References

- Alekseeva L.F., Lebedeva I.V. Assertiveness as the main property of a subject in psychology. *Bulletin of Practical Psychology in Education*, 2009, No. 1, pp. 39-42. (In Russ.)
- Alberti R.E., Emmons M.L. *Learn how to stand up for yourself*. St. Petersburg, Humanitarian Agency, 1998, 84 p. (In Russ.)
- Belokon V.I., Kritsky I.N. Assertiveness as a foundation for a confident and full life. *Young Scientist*, 2023, No. 66, pp. 306-308. (In Russ.)
- Bulatova D.S., Kazbekova A.A., Liberman Ya.L. Contemporary students of higher education technical institution: elements of psychological portrait. *Pedagogical Education in Russia*, 2016, No. 4, pp. 87-92. (In Russ.)
- Capponi V., Novak T. *Self-psychologist*. St. Petersburg, Piter, 2021, 288 p. (In Russ.)
- Koryagina N.A., Antonova N.V., Ovsyannikova S.V. *Psychology of communication: Textbook and workbook for universities*. Moscow, Urait, 2023, 494 p. (In Russ.)
- Lebedeva I.V. Development of assertiveness and assertive behavior of a person. *BSU Bulletin*, 2010, No. 5, pp. 127-132. (In Russ.)
- Paterson R.J. *The assertiveness workbook: how to express your ideas and stand up for yourself at work and in relationships*. Moscow, Dialektika-Williams, 2022, 288 p. (In Russ.)
- Pochebut L.G., Beznosov D.S. Assertiveness and tolerance in cross-cultural interaction. *Social Psychology and Society*, 2017, Vol. 8, No. 3, pp. 8-19. (In Russ.)
- Solomina A.A. Value orientations of students of the Faculty of Economics and the Faculty of Humanities and Social Sciences. *Nauchnye trudy Moskovskogo gumanitarnogo universiteta*, 2021, No. 5, pp. 70-75. (In Russ.)
- Fedorova J.A., Khamidullina G.N. Socio-psychological portrait of a psychology student. *Bulletin of Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla*, 2023, No. 68, pp. 156-159. (In Russ.)
- Khokhlov A.A., Portnova A.G. *Assertive person. Ascent to oneself. Essays on the psychology of*

passive, aggressive, and assertive behavior. Yekaterinburg, Izdatelskiye resheniya, 2019, 373 p. (In Russ.)

Sheinov V.P. Individual assertiveness and health. *Liberal Arts in Russia*, 2014, Vol. 3, No. 4, pp. 256-274. (a) (In Russ.)

Sheinov V.P. Assertive behavior: evaluations and properties. *Russian Psychological Journal*, 2014, No. 11, pp. 55-67. (b) (In Russ.)

Shklyayeva D.S. Theoretical foundations of the study of the psychological boundaries of personality. *Chronos*, 2020, No. 10, pp. 52-56. (In Russ.)