



АССЕРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ. СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ

С. А. Гапонова¹, Н. С. Корнилова²

¹ *Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация*

² *Нижегородский институт управления – филиал РАНХиГС, Нижний Новгород, Российская Федерация*

АННОТАЦИЯ

Введение. Представлена краткая история появления понятий «ассертивность» и «ассертивное поведение», даются их определения. Показана важность ассертивного поведения для развития личности. Аргументируется необходимость исследования структурных компонентов ассертивного поведения.

Материалы и методы. В качестве методов исследования применялись: структурный анализ современной научной литературы по проблеме исследования, обобщение, сравнение, систематизация и интерпретация данных.

Результаты исследования. На основе анализа, сравнения и систематизации понятий ассертивности и ассертивного поведения, представленных в современной отечественной и зарубежной научной литературе, выделен комплекс наиболее значимых структурных составляющих ассертивного поведения. К ним следует отнести: уверенность в себе, автономность, ответственность, самоконтроль, коммуникативные умения, позитивные и толерантные установки, конструктивные способы решения конфликтов и спорных ситуаций. Представлена модель ассертивного поведения. Показано, что в работах, направленных на повышение ассертивности и ассертивного поведения, делается акцент на улучшение отдельных качеств личности, однако такой подход не даст оптимального результата, т.к. необходимо комплексное воздействие на все компоненты структуры ассертивного поведения.

Обсуждение и заключения. Изучение теоретических подходов к исследованию ассертивного поведения позволяет предложить расширенное определение этого понятия как целостного образования, обозначить его основные структурные элементы, разработать модель ассертивного поведения. Показано, что при разработке формирующих программ ассертивного поведения необходимо комплексное воздействие на все компоненты его структуры.

Ключевые слова: ассертивность, ассертивное поведение, уверенность в себе, автономность, ответственность, самоконтроль, коммуникативные умения, толерантность, конструктивные стратегии поведения в конфликте

Для цитирования: Гапонова С. А., Корнилова Н. С. Ассертивное поведение. Структурный анализ // Вестник Мининского университета. 2024. Т. 12, № 3. С. 13. DOI: 10.26795/2307-1281-2024-12-3-13.

ASSERTIVE BEHAVIOR. STRUCTURAL ANALYSIS

S. A. Gaponova¹, N. S. Kornilova²

¹*Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University),
Nizhny Novgorod, Russian Federation*

²*Nizhny Novgorod Institute of Management – Branch of RANEPa,
Nizhny Novgorod, Russian Federation*

ABSTRACT

Introduction. A brief history of the emergence of the concepts of “assertiveness” and «assertive behavior» is presented, and their definitions are given. The importance of assertive behavior for personality development is shown. Argues for the need to investigate the structural components of assertive behavior.

Materials and Methods. The research methods used were: structural analysis of modern scientific literature on the research problem, summarizing, comparing, systematizing and interpreting data.

Results. Based on the analysis, comparison and systematization of the concepts of assertiveness and assertive behavior presented in modern domestic and foreign scientific literature, a complex of the most significant structural components of assertive behavior is identified. These include: self-confidence, autonomy, responsibility, self-control, communication skills, positive and tolerant attitudes, constructive ways of resolving conflicts and disputes. A model of assertive behavior is presented. It is shown that in the works aimed at increasing assertiveness and assertive behavior, the emphasis is placed on improving individual personality traits, but this approach will not give an optimal result, since it is necessary to have a complex impact on all components of the assertive conduction structure.

Discussion and Conclusions. The study of theoretical approaches to the study of assertive behavior allows us to propose an expanded definition of this concept as a holistic entity, identify its main structural elements, and develop a model of assertive behavior. It is shown that when developing formative programs of assertive behavior it is necessary to have a complex impact on all components of its structure.

Keywords: assertiveness, assertive behavior, self-confidence, autonomy, responsibility, self-control, communicative skills, tolerance, constructive strategies of behavior in conflict

For citation: Gaponova S. A., Kornilova N. S. Assertive behavior. Structural analysis // Vestnik of Minin University. 2024. Vol. 12, no. 3. P. 13. DOI: 10.26795/2307-1281-2024-12-3-13.

Введение

В последнее время в научной психолого-педагогической и социологической литературе все чаще встречаются работы, посвященные проблеме асертивности и асертивному поведению.

Понятие «асертивность» впервые появилось в середине XX века благодаря трудам Э. Солтера (1949) и Дж. Вольпе (1958) и понималось в качестве характеристики личности, её способности конструктивно настаивать на своих правах, проявляя позитивное уважение к другим людям, при этом полностью являясь ответственным за свое поведение» [19, с. 56].

Позднее В. Капони и Т. Новак обозначали под ассертивностью интегративную личностную черту, которая проявлялась как независимость от внешних воздействий, от чужих суждений и оценок и способность к саморегуляции поведения [8]. Рюдигер и Рита Ульрихи под ассертивностью понимают настойчивость, самоутверждение, определенную способность иметь и реализовывать требования и запросы как к себе, так и другим [38].

Ассертивность имеет огромное значение для развития личности человека, особенно молодого возраста – школьников и студентов. Была обнаружена положительная связь ассертивного поведения с интеллектуальным уровнем школьников и с их адаптированностью в классном коллективе [29]. Дети, обладающие высокой ассертивностью, счастливее, честнее и увереннее в себе, чем другие дети, ими труднее манипулировать, став старше, они с большим успехом достигают своих целей [30].

С. Пойразли с соавторами показал наличие связи между ассертивностью и академической успеваемостью студентов, которые, в свою очередь, относились с большим доверием к ассертивным преподавателям [35]. П. Сайх исследовал уровень ассертивности учащихся в ситуациях посттравматического стрессового расстройства и показал, что учащиеся с высоким уровнем ассертивности легче переносят эти ситуации [37]. Й. Лоунсбери с коллегами показали наличие связи ассертивности и удовлетворенности жизнью и карьерой [34].

В России термин «ассертивность» появился в научных трудах только в 1990-е годы и тоже стал популярным. В Большом психологическом словаре Б. Г. Мещерякова и В. П. Зинченко под ассертивностью понимается способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других, а под ассертивным поведением – конструктивный способ межличностного взаимодействия, являющийся альтернативой деструктивным способам – манипуляции и агрессии [16, с. 184].

Анализируя исследования отечественных и зарубежных ученых по проблеме ассертивности, представитель советской, а теперь белорусской социально-психологической научной школы В. П. Шейнов показывает, что как в работах русскоязычных психологов, так и психологов зарубежья изучается одна и та же предметная область, что позволяет сопоставлять полученные результаты и проводить кросскультурные исследования. Однако отмечает, что «основная масса накопленных знаний об ассертивности пока не востребована нашими исследователями» [24, с.107].

В то же время многообразие исследований ассертивного поведения, имеющееся в мировой научной литературе на текущий момент, создает противоречие между доказанным значением ассертивного поведения для развития личности и недостатком работ, посвященных исследованию этого феномена как целостного образования, имеющего определенную структуру и соотношение элементов (психологических качеств), его составляющих и формирующих.

Поэтому целью настоящей работы является проведение структурного анализа ассертивного поведения как целостного образования с выделением его основных компонентов на основе обобщения и систематизации современных научных взглядов и построение модели ассертивного поведения.

Материалы и методы

В качестве материала для исследования нами использовалась информация из российских и зарубежных источников литературы по проблеме ассертивности и

ассертивного поведения. В качестве методов исследования применялись: структурный анализ современной научной литературы, обобщение, сравнение, систематизация и интерпретация данных. Структурный анализ – это метод исследования, которое начинается с общего обзора проблемы и затем детализируется, приобретая соответствующую структуру.

Результаты исследования

В первых зарубежных исследованиях, проводимых в середине прошлого века, основное внимание уделялось отношению ассертивной личности к самой себе. Затем понятие ассертивности было дополнено отношениями индивида с окружающими людьми, включающими отстаивание собственных прав, выражение мыслей, эмоций и утверждений прямо, честно и справедливо, не нарушая прав других [2].

В настоящее время ассертивность рассматривают с трех позиций. С первой – ассертивность приближена к спонтанности, что подразумевает свободу в выражении своих эмоциональных состояний; со второй – ассертивность рассматривается как настойчивость с точки зрения проявления упорства в деятельности; с третьей – ассертивность рассматривается как адекватность, когда человек демонстрирует поведение согласно сложившейся ситуации [9].

Растущее многообразие межкультурного взаимодействия, а также взаимодействия различных субкультур должно быть нацелено на взаимное сосуществование и диалог с одновременным сохранением при этом собственной индивидуальности, собственной позиции и мнения. Этому и способствует ассертивность как качество личности и ассертивное поведение как проявление данного качества во взаимодействии для получения планируемого результата [19].

Л. М. Зеленина в своих работах предложила связать ассертивность с характером, поскольку только сильный характер дает возможность отстаивать свои интересы, быть ответственным за свой выбор в определенных жизненных условиях и обстоятельствах, уважать мнение другого и его стремление к самоутверждению [7].

В работах А. М. Прихожан отмечается связь понятия ассертивности с уверенностью и самоутверждением, которые реализуются, по мнению автора, в отстаивании своего права на удовлетворение потребностей личности, не ущемляя прав и потребностей других людей, в отсутствии желания самоутверждаться за счет других и отстаивании личной свободы в выборе целей и средств [15].

В работах В. П. Шейнова показано, что «ассертивность положительно коррелирует с экстраверсией, коммуникативными умениями, самоэффективностью, самоуважением, конструктивной агрессивностью и отрицательно – с нейротизмом, тревожностью, депрессией и зависимым стилем поведения» и не зависит от возраста [26, с. 158].

И. В. Лебедева рассматривает ассертивность как интегральное качество личности, определяющее в значительной мере, успешность в жизни и деятельности, благодаря наличию следующих компонентов: целеустремленность, уверенность в себе, самостоятельность, независимость, инициативность, самоконтроль, эмоциональная стабильность, настойчивость, решительность, требовательность к себе и другим, рефлексивность [10].

Параллельно с исследованиями ассертивности появились работы по исследованию ассертивного поведения, понимаемого как средство конструктивной реализации ассертивности личности в межличностном взаимодействии.

В отечественной психологии под поведением понимается «присущее живым существам взаимодействие с окружающей средой, опосредованное внешней (двигательной) и внутренней (психической) активностью» [16, с. 523].

Ассертивное поведение – это поведение нового типа, при котором человек свободно заявляет о своих чувствах, желаниях и потребностях четко и обоснованно, с уважительным отношением к собеседнику. В современном психологическом словаре оно определяется как конструктивный способ межличностного взаимодействия, являющийся альтернативой деструктивным способам – манипуляции и агрессии [16].

При таком поведении желаемый результат достигается открыто и целенаправленно без нарушения прав другой личности. Реализуется такое поведение благодаря умению выслушать, понять и принять, выстроить аргументированный ответ, расширить степень свободы и творчества, ответственно подходить к решению вопросов, что в конечном итоге приводит к саморазвитию личности.

В современной литературе существуют различные толкования основных характеристик-составляющих ассертивного поведения. Постараемся выделить и рассмотреть наиболее часто встречающиеся характеристики при описании ассертивного поведения, представленные в работах отечественных и зарубежных авторов.

Так, К. В. Бойкова и И. А. Маврина определяют ассертивное поведение как определенный способ действия открытого и последовательного отстаивания человеком своих интересов, целей, намерений при одновременном уважительном отношении к направленности личности окружающих. Кроме того, авторы считают, что для данного поведения необходима уверенность в себе и позитивные установки [2]. В. Г. Ромек, рассматривая ассертивность с точки зрения трех уровней: поведенческого, когнитивного и эмоционального, считает ассертивное поведение результатом особого стиля уверенного поведения, при котором навыки уверенности развиты настолько, что дают возможность быстро менять стратегию и планы поведения с учетом возникшей социальной ситуации и условий, а также установленных социальных норм [17].

Рюдигер и Рита Ульрихи, обсуждая ассертивную личность, под уверенностью в себе понимают возможность индивида предъявлять требования и запросы во взаимодействии с социальным окружением и добиваться их осуществления, иметь и проявлять личные установки и требования, обладать социальными навыками их реализации [38]. А. Лазарус при анализе ассертивности вносит в понятие уверенности такие составляющие, как способность сказать «нет», попросить о помощи и обратиться с просьбой, способность выразить негативные и позитивные эмоции и чувства, а также выстроить продуктивное общение [32].

Следующим качеством личности, которое наиболее часто в научных исследованиях связывают с ассертивным поведением, является автономность. Р. и Р. Ульрихи описывают ее как возможность самостоятельно и независимо принимать решения в отношении своих чувств и потребностей [38]. С. С. Степанов также считает, что для ассертивности характерна независимость от оценок и влияний внешнего окружения, самостоятельность в регулировании своего поведения; автономность в ассертивном поведении способствует независимому принятию решений, которое воспринимается человеком как собственное, а не навязанное извне [20].

При ассертивном поведении автономность проявляется в виде навыков эффективного взаимодействия, противостояния психологическому манипулированию, независимой коммуникации, аргументированного отстаивания своей точки зрения. Гибкость,

мобильность, самостоятельность построения задач и логических цепочек, наличие эмоциональной зрелости и уверенности в правильности принятого решения наряду с адекватным восприятием конструктивной критики, направленность на мотивацию достижения и внутренний локус контроля характеризуют проявление автономности при асертивном поведении.

Авторы самой известной методики исследования асертивности В. Каппони и Т. Новак считают ее тестовыми показателями уверенность и автономность [8]. В наших работах также обнаружена связь асертивности с уверенностью и автономностью [4].

Многие авторы указывают на связь автономности с ответственностью. Рассматривая понятие «ответственность», К. А. Абульханова-Славская понимает под ней «самостоятельное, добровольное осуществление необходимости в границах и формах, определяемых самим субъектом», что указывает на проявление асертивности через независимое принятие решений [1]. Асертивные люди отличаются способностью не зависеть от внешних оценок и влияний, самостоятельно регулировать поведенческие особенности и отвечать за последствия [24]. Н. М. Зеленина в своем определении асертивности также подчеркивает в нем умение отвечать за осуществленный выбор [7]. Готовность принимать собственные решения и брать за них ответственность считает основным признаком асертивности А. Бандура [28]. В. П. Шейнов обнаружил тесную связь между асертивностью и интернальностью, которая характеризует независимость и ответственность личности за себя и свои поступки [27].

При анализе качеств, необходимых для асертивного поведения, И. В. Лебедевой называется самоконтроль [10]. Самоконтроль отражает способность асертивной личности к самоуправлению своими эмоциями и поведением в ситуациях взаимодействия, гибкость поведения и возможность контролировать вспышки агрессии, адекватно выражать эмоциональное состояние. По мнению Г. С. Никифорова, самоконтроль пронизывает всю сферу психических явлений, связанных с процессами самоуправления и саморегулирования [11]. И. А. Фурманов в качестве ведущего критерия самоконтроля использует асертивность, при этом асертивная стратегия поведения предполагает активные методы контроля, обоюдовыгодные решения и асертивное мышление [21]. В. Каппони и Т. Новак также внесли в определение асертивности наряду с автономией и независимостью от внешних влияний способность к саморегуляции поведения [8].

Эффективность межличностного взаимодействия обусловлена не только способностью контролировать себя, но и наличием коммуникативных умений.

Э. Солтер показывает, что асертивность проявляет себя не только в самореализации и независимости, но и в конструктивном межличностном взаимодействии [19]. А. Лазарус отмечает, что лица, демонстрирующие асертивное поведение, умеют устанавливать контакт, поддерживать беседу на любую тему и в любой ситуации, заканчивать разговор по своему усмотрению [32].

Асертивный человек умеет тактично и методично настаивать на собственном мнении, приводя веские аргументы и при необходимости вежливо предоставлять обратную связь [9]. Многие исследователи в области психологии и педагогики считают асертивное поведение одним из методов конструктивного общения, поэтому особое внимание в программах по развитию асертивных навыков уделяется обучению коммуникативной компетентности, умению тактично и методично настаивать на собственном мнении, приводя веские аргументы, и при необходимости вежливо предоставлять обратную связь [10]. Коммуникативные умения и навыки способствуют личностно ориентированному

взаимодействию, применению коммуникативных стратегий, уместных в каждой конкретной ситуации, методов психологического воздействия, правил и приемов рефлексивного слушания, проявлению уважения к личности партнера, стремлению понять его. Они необходимы для выяснения позиции собеседника, установления взаимопонимания и выстраивания взаимодействия и, таким образом, обеспечивают более легкое приспособление к поведению собеседника.

Толерантность в составе асертивного поведения как особое отношение к людям выражается в уважении к собеседнику в ситуации общения, заинтересованности и умении защищать свои права, сохранять собственную идентичность и устойчивость к влиянию со стороны представителей иной культуры [14]. Л. Г. Почебут и Д. С. Безносков подчеркивают, что «в межкультурном взаимодействии могут быть использованы две стратегии поведения – толерантность и асертивность. Эти стратегии не противоречат друг другу, поскольку асертивность как более широкая стратегия включает в себя толерантность» [14, с. 13].

Асертивность при толерантном отношении имеет три основных значения: уверенность в себе и готовность принимать ответственность за свои действия; конструктивный подход к решению проблем; желание не ущемлять чужих интересов. Проявление толерантности в асертивном поведении зависит от умения выйти за пределы своего «Я», уровня принятия индивидуальности другого, от возможности проявить контроль за своими эмоциональными реакциями, от желания найти положительное даже в неблагоприятно складывающихся ситуациях. Асертивное поведение у толерантного человека будет выглядеть, с одной стороны, как уверенная настойчивость в отстаивании своих прав, интересов и мнений, с другой – как внутренняя возможность не сердиться, если что-то в поведении другого не нравится. С. А. Селивановой показано, что высокие показатели асертивного поведения способствуют возможности достижения согласия в общении с другими людьми через принятие отличающихся от собственных мировоззрения, оценок, ценностных ориентаций, характера поведения, что невозможно сделать без толерантности, реализуемой в процессе общения. Проявления толерантности в общении при асертивном поведении реализуют себя в самостоятельности и праве на собственную индивидуальность – «не переделывать и не перевоспитывать» [18].

Нахождение совместности и общности интересов, склонность к сотрудничеству может послужить хорошей базой асертивному поведению. О. И. Дубровина с соавторами рассматривает асертивность как ресурс конфликтонезависимого поведения [6]. С. И. Петровым отмечается, что асертивный тип поведения проявляется у лиц, которые характеризуются ответственностью, высоким уровнем самоконтроля и используют конструктивные варианты поведения в конфликте по типу сотрудничества и компромисса [13]. Реализуя стратегию сотрудничества, асертивный человек стремится объективно описать причины конфликта, адекватно выразить свои эмоции, уделяя особое значение позиции другой стороны. Компромисс предполагает расположенность участников к решению конфликта на основе взаимных послаблений, обоюдную ответственность, что свойственно асертивному поведению.

Подводя итог обзору исследований отечественных и зарубежных ученых по проблеме асертивного поведения, можно сделать вывод о том, что асертивное поведение – это целостное образование, имеющее определенную структуру, включающую целый ряд качеств личности, к важнейшим из которых следует отнести следующие: уверенность в себе, автономность, личную ответственность, самоконтроль, хорошо развитые коммуникативные

умения, позитивные и толерантные установки, конструктивные способы решения конфликтов (рисунок 1).



Рисунок 1 – Компоненты асертивного поведения



Figure 1 – Components of assertive behavior

В таблице 1 представлена модель асертивного поведения, отражающая наиболее важные характеристики и проявления его основных структурных компонентов.

Таблица 1 – Модель ассертивного поведения

Ассертивное поведение		
Компоненты	Определение (характеристика)	Проявления (признаки)
Уверенность в себе	способность индивидуума предъявлять требования и запросы во взаимодействии с социальным окружением и добиваться их осуществления	- адекватная самооценка; - спонтанность; - прямое и честное выражение собственного мнения, эмоций и чувств; - способность сказать «нет»; - умение инициировать общение; - оптимизм, самоэффективность
Автономность	качество личности, характеризующее её стремление к самоактуализации, и раскрытию способностей к самостоятельной деятельности, принятию решений и независимости	- независимость, самостоятельность; - спонтанность, искренность; - самодетерминация; - осознание своего идеального образа Я-концепции; - ответственность за принятие решения
Внутренняя ответственность	высшая форма саморегуляции, выражающаяся в осознании и использовании себя как причины изменений в себе и внешнем мире	- точность, пунктуальность; - верность личности в исполнении обязанностей; - готовность отвечать за последствия своих действий; - самостоятельность, самоконтроль; - видение конечной цели поставленной задачи и выполняемого дела
Самоконтроль	способность к самоуправлению своими эмоциями и поведением, гибкость поведения и контроль за вспышками агрессии; адекватное выражение эмоционального состояния	- управление эмоциями; - самообладание; - стрессоустойчивость
Коммуникативные умения	умение правильно, грамотно, доходчиво объяснить свою мысль и адекватно воспринимать информацию от партнеров по общению	- выстраивание диалога; - рефлексивное слушание; - децентрация в общении; - ценностное отношение к взаимодействию в процессе коммуникации; - установление равноправных отношений; - коммуникативные положительные установки
Толерантность в общении	характеристика поведения личности, позволяющая снижать разногласия и противоречия, выстраивать конструктивное взаимодействие в процессе общения на основе понимания иной точки зрения с сохранением собственной внутренней позиции	- эмпатия, доброта, забота; - сопереживание и чуткость; - готовность к принятию индивидуальности; - персональный подход к собеседнику; - направленность на понимание другого с точки зрения ценности каждого человека;

		- признание права за другим иметь свою точку зрения и воспринимать ее
Конструктивное решение конфликтов	принятие обоснованных решений и развитие отношений между субъектами конфликта, позитивная структура, динамика и результативность социально-психологического взаимодействия	- демонстрация сотрудничества и согласия; - продуктивное разрешение конфликтов; - направленность на конструктивное обсуждение проблемы, рассмотрение оппонента как союзника в поиске решения; - адекватное выражение своих эмоций; - расположенность участников к решению конфликта на основе взаимных послаблений

Table 1 – Model of assertive behavior

Assertive behavior		
Components	Definition/Characteristics	Manifestations and signs
«Proper» assertiveness	ability to constructively insist on their rights, showing positive respect for others, independence from external influences, other people's judgments and evaluations	- open expression of opinion, confident and dignified assertion of one's own rights without infringing on the rights of another; - ability to maintain a stable position under negative influences and to resist other people's opinions; - expressiveness and emotionality of speech; - ability to establish contact
Self-confidence	the ability of an individual to make demands and requests in interaction with the social environment and to achieve their realization	- adequate self-esteem; - spontaneity; - direct and honest expression of one's own opinion, emotions and feelings; - ability to say «no»; - ability to initiate communication; - optimism, self-efficacy
Autonomy	the quality of personality, characterizing its aspiration to self-actualization, and disclosure of abilities for independent activity, decision-making and independence	- independence, autonomy; - spontaneity, sincerity; - self-determination; - awareness of one's ideal image of self-concept; - responsibility for decision-making
Internal responsibility	the highest form of self-regulation, expressed in the awareness and use of oneself as the cause of changes in oneself and the outside world	- accuracy, punctuality, - loyalty to the person in the performance of duties; - willingness to be responsible for the consequences of their actions; - independence, self-control;

		- vision of the ultimate goal of the task and the task being performed
Self-control	the ability to self-manage one's emotions and behavior, flexibility of behavior and control over outbursts of aggression; adequate expression of an emotional state	- emotion management; - self-control; - stress tolerance
Communication skills	the ability to correctly, competently, intelligibly explain your thoughts and adequately perceive information from communication partners	- building a dialogue; - reflexive listening; - decentralization in communication; - value attitude to interaction in the communication process; - establishment of equal relations; - communicative positive attitudes
Tolerance in communication	a characteristic of personality behavior that allows reducing disagreements and contradictions, building constructive interaction in the process of communication based on understanding a different point of view while maintaining one's own internal position	- empathy, kindness, care; - empathy and sensitivity; - willingness to accept individuality; - personal approach to the interlocutor; - focus on understanding the other in terms of the value of each person; - recognition of the right for others to have their own point of view and perceive it
Constructive conflict resolution	making informed decisions and developing relations between the subjects of conflict, positive structure, dynamics and effectiveness of socio-psychological interaction	- demonstration of cooperation and agreement; - productive conflict resolution; - focus on constructive discussion of the problem, considering the opponent as an ally in the search for a solution; - adequate expression of your emotions; - the willingness of the participants to resolve the conflict on the basis of mutual indulgences

Исследование проблемы ассертивного поведения будет неполным без обращения к аспектам, связанным с обучением ассертивности. Так, родоначальник этого направления А. Солтер еще в начале 60-х годов прошлого века в тренинге ассертивности предлагал обучать снижению тревожности, беспокойства [19]. У Дж. Вейтлауфа с соавторами тренинг ассертивности направлен на уменьшение враждебности и агрессивности [40], у Е. В. Хохловой – на снижение агрессивности, подозрительности по отношению к людям, повышение уверенности в себе и альтруизма [22]. М. Гупта с соавторами повышал в тренинге уровень самооценки учащихся [31]. И. М. Пацек предложил проводить тренинги ассертивности для ранней профилактики девиантного поведения у детей младшего школьного возраста [12]. А. Ю. Горохов и Ю. В. Макаров использовали тренинг ассертивного поведения для коррекции самооценки подростков [5]. Разработаны программы тренингов ассертивности, направленные на преодоление конфликтов, на формирование уверенности себе и конструктивного поведения в межличностных отношениях без проявления агрессивности и пр. [10, 33]. В последнее время число тренингов ассертивности и

ассертивного поведения, проводимых в нашей стране, существенно выросло, о чем свидетельствуют предложения в интернете, хотя публикаций о результатах в научных журналах появляется немного.

Следует подчеркнуть, что большинство авторов в рамках повышения ассертивности направляли свои усилия на улучшение отдельных личностных качеств. На наш взгляд, такой подход при проведении мероприятий по формированию ассертивного поведения не даст оптимального эффекта: необходимо комплексное воздействие на все его структурные компоненты.

Обсуждение и заключения

Структурный анализ и систематизация исследований, посвященных ассертивному поведению, позволяет нам предложить расширенное определение этого понятия как целостного образования и обозначить его основные компоненты.

Ассертивное поведение – это многокомпонентная структура, позволяющая достигать результатов без агрессии и манипулирования благодаря конструктивным стратегиям поведения; демонстрировать уважение и понимание другого за счет толерантных, позитивных установок; проявлять дружелюбие, общительность, умение слушать в процессе равноправного диалога, передавать свои мысли, мнения, потребности, чувства в открытой форме и надлежащей манере и другие коммуникативные навыки; умение управлять эмоциями, самообладание, самоконтроль; целеустремленность и инициативность как проявление автономности; самоуважение, отстаивание своего мнения, реализация себя как личности, достижение цели, которое дает уверенность в себе; самостоятельное принятие решений, ответственность за них и за все происходящее.

Основными компонентами в структуре ассертивного поведения являются: уверенность в себе, автономность, личная ответственность, самоконтроль, хорошо развитые коммуникативные умения, позитивные и толерантные установки и конструктивные способы решения конфликтов и спорных ситуаций.

При разработке программ, направленных на формирование ассертивного поведения, оптимальный эффект может быть достигнут при комплексном воздействии на все его структурные компоненты.

Список использованных источников

1. Абульханова-Славская К. С. Стратегия жизни. Москва: Мысль, 1991. 299 с.
2. Бойкова К. В., Маврина И. А. Ассертивное поведение: история и современные подходы к проблеме // Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы современной науки, достижения и инновации: сборник статей по материалам I международной научно-практической конференции. Том 1. Часть 2. Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-издательский центр «Вестник науки», 2019. С. 67-77.
3. Большой психологический словарь / сост. Б. В. Мещеряков, В. В. Зинченко. Москва: Олма-пресс, 2004. 985 с.
4. Гапонова С. А., Корнилова Н. С. Ассертивное поведение студентов управленческого профиля // Научно-педагогическое обозрение. 2023. № 3(49). С. 122-129.

5. Горохов А. Ю., Макаров Ю. В. Социально-психологический тренинг как метод формирования асертивного поведения у подростков // Психология человека в образовании. 2019. Т. 1, № 1. С. 91-96.
6. Дубровина О. И., Володина К. А., Ершова А. Н. Асертивность как ресурс конфликтонезависимого поведения подростков // Электронный научный архив УрФУ: [сайт]. 2019. URL: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/76417/1/978-5-7996-2702-7_045.pdf (дата обращения: 07.03.2024).
7. Зеленина Н. М. Исторический анализ возникновения понятия «асертивность» // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2022. № 11(2). С. 63-65.
8. Каппони В., Новак Т. Как делать все по-своему, или Асертивность – в жизнь. Санкт-Петербург: Питер, 1995. 190 с.
9. Крючков В. И. Три точки зрения на асертивность // Обучение персонала. 2007. № 5. С. 16-21.
10. Лебедева И. В. Развитие асертивности и асертивного поведения личности // Вестник БГУ. 2010. № 5. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-assertivnosti-i-assertivnogo-povedeniya-lichnosti> (дата обращения: 05.02.2024).
11. Никифоров Г. С. Психология самоконтроля. Санкт-Петербург: Скифия, 2020. 232 с.
12. Пацка И. М. Тренинг асертивности как форма ранней профилактики девиантного поведения у детей младшего школьного возраста // Вестник БГУ. 2012. № 1(2). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trening-assertivnosti-kak-forma-ranney-profilaktiki-deviantnogo-povedeniya-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 06.03.2024).
13. Петров С. И. Асертивное поведение спортсмена как способ реагирования на конфликтную ситуацию // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. № 12(118). С. 273-277.
14. Почебут Л. Г., Безносков Д. С. Асертивность и толерантность в межкультурном взаимодействии // Социальная психология и общество. 2017. Т. 8, № 3. С. 8-19. <https://doi.org/10.17759/sps.2017080302>.
15. Прихожан А. М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. Москва: ТЦ «Сфера», 2000. 198 с.
16. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряковой. 2-изд. Москва: АСТ, 2016. 811 с.
17. Ромек В. Г. Уверенность в себе, как социально-психологическая характеристика личности: дис. ... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону: Изд-во РГУ, 1997. 242 с.
18. Селиванова С. А. Взаимосвязь асертивности личности с коммуникативной толерантностью у студентов технического вуза // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8, № 1А. С. 160-168.
19. Солтер Э. Условно-рефлекторная терапия. Санкт-Петербург: Речь, 2000. 185 с.
20. Степанов С. С. Популярная психологическая энциклопедия. Москва: Эксмо, 2005. 672 с.
21. Фурманов И. А. Стратегии коммуникативного контроля в межличностном взаимодействии // Белорусский психологический журнал. 2004. № 1. С. 14-20.
22. Хохлова Е. В. Конструктивная агрессивность в формировании навыков асертивного поведения студентов вуза: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Нижний Новгород, 2008. 26 с.
23. Хэссон Д. Обрести уверенность в себе. Что означает быть асертивным. Москва: Претекст, 2010. 523 с.

24. Шейнов В. П. Ассертивное поведение: преимущества и восприятие // Современная зарубежная психология. 2014. Т. 3, № 2. С. 107-120. URL: https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2014_n2/70122 (дата обращения: 06.03.2024).
25. Шейнов В. П. Детерминанты ассертивного поведения // Психологический журнал. 2015. Т. 36, № 3, С. 28-37.
26. Шейнов В. П. Психология ассертивного поведения. Москва: Академия, 2021. 512 с.
27. Шамуратов А. М. Ассертивность как условие достижения целей // Вестник магистратуры. 2020. № 1-2. С. 23-24.
28. Bandura A. Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognition Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986.
29. Cartledge G., Milburn J. F. The case for teaching social skills in the classroom // Review of Educational Research. 1978. No. 1. Pp. 133-156.
30. Gökalan Z.B. İlköğretim okulu öğrencilerinin (12-14 yaş) benlik tasarımı, atılganlık ve kendini açma du..zeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. Selcuk University, Konya, 2000.
31. Gupta M., Hooda R.C., Kumar J. Effect of different techniques of assertiveness training on students self concept // Recent Researches in Education and Psychology. 2002. No. 7. Pp. 19-24.
32. Lazarus A. Behavior therapy and beyond. NeN Yorko: McGrawHill, 1971. 306 p.
33. Lewittes H. J., Bern S. L. Training women to be more assertive in mixed6sex task6orient6 ed discussions // Sex Roles. 1983. No. 9. Pp. 581-596.
34. Lounsbury J. W. Personality Characteristics of Business Majors as Defined by the Big Five and Narrow Personality Traits. N.Y., 2009.
35. Poyrazli S., Arbona C., Bullington R., Pisecco S. J. Adjustment problems of Turkish international student studying in the U.S. // College Student Journal. 2001. Vol. 35(1). Pp. 52-62.
36. Richmond V. P., McCroskey J. C. Reliability and separation of factors on the assertiveness6 responsiveness measure // Psychological Reports. 1990. Vol. 67. Pp. 449-450.
37. Saigh P. A. Anxiety, depression, and assertion across alternating intervals of stress // Journal of Abnormal Psychology. 1988. Vol. 97, no. 3. Pp. 338-341.
38. Soziale Kompetenz / R. Ullrich, R. Ullrich (Hrsg). Munchen: Pfeiffer, 1978.
39. Steven Stein J., Howard Book E. Emotional Intelligence and Your Success. Stoddart Publishing Co. Ltd., 2000. 296 p.
40. Weitlauf J. C., Smith R. E., Cervone D. Generalization effects of coping-skills training: influence of self-defense training on women's efficacy beliefs, assertiveness, and aggression // Journal of Applied Psychology. 2000. Vol. 85, no. 4. Pp. 625-633.

References

1. Abul'hanova-Slavskaya K. S. Strategy of life. Moscow, Mysl' Publ., 1991. 299 p. (In Russ.)
2. Bojkova K. V., Mavrina I. A. Assertive behavior: history and modern approaches to the problem. *Fundamental'nye i prikladnye nauchnye issledovaniya: aktual'nye voprosy sovremennoj nauki, dostizheniya i innovacii: sbornik statej po materialam I mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Tom 1. CHast' 2*. Ufa, Obshchestvo s ogranichennoj otvetstvennost'yu «Nauchno-izdatel'skij centr «Vestnik nauki» Publ., 2019. Pp. 67-77. (In Russ.)
3. Large psychological dictionary / compiled by B. V. Meshcheryakov, V. V. Zinchenko. Moscow, Olma-press Publ., 2004. 985 p. (In Russ.)
4. Gaponova S. A., Kornilova N. S. Assertive behavior of students majoring in management. *Nauchno-pedagogicheskoe obozrenie*, 2023, no. 3(49), pp. 122-129. (In Russ.)

5. Gorohov A. YU., Makarov YU. V. Social and psychological training as a method of forming assertive behavior in adolescents. *Psihologiya cheloveka v obrazovanii*, 2019, vol. 1, no. 1, pp. 91-96. (In Russ.)
6. Dubrovina O. I., Volodina K. A., Ershova A. N. Assertiveness as a resource for conflict-independent behavior of adolescents. *Elektronnyj nauchnyj arhiv UrFU: [sajt]*. 2019. Available at: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/76417/1/978-5-7996-2702-7_045.pdf (accessed: 07.03.2024). (In Russ.)
7. Zelenina N. M. Historical analysis of the emergence of the concept of "assertiveness". *Sovremennaya nauka: aktual'nye problemy teorii i praktiki. Seriya: Gumanitarnye nauki*, 2022, no. 11(2), pp. 63-65. (In Russ.)
8. Kapponi V., Novak T. How to do everything your own way, or Assertiveness – into life. St. Petersburg, Piter Publ., 1995. 190 p. (In Russ.)
9. Kryuchkov V. I. Three points of view on assertiveness. *Obuchenie personala*, 2007, no. 5, pp. 16-21. (In Russ.)
10. Lebedeva I. V. Development of assertiveness and assertive behavior of the individual. *Vestnik BGU*, 2010, no. 5. Available at: <http://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-assertivnosti-i-assertivnogo-povedeniya-lichnosti> (accessed: 05.02.2024). (In Russ.)
11. Nikiforov G. S. Psychology of self-control. St. Petersburg, Skifiya Publ., 2020. 232 p. (In Russ.)
12. Paceka I. M. Assertiveness training as a form of early prevention of deviant behavior in primary school children. *Vestnik BGU*, 2012, no. 1(2). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/trening-assertivnosti-kak-forma-rannej-profilaktiki-deviantnogo-povedeniya-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (accessed: 06.03.2024). (In Russ.)
13. Petrov S. I. Assertive behavior of an athlete as a way of responding to a conflict situation. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta*, 2014, no. 12(118), pp. 273-277. (In Russ.)
14. Pochebut L. G., Beznosov D. S. Assertiveness and tolerance in intercultural interaction. *Social'naya psihologiya i obshchestvo*, 2017, vol. 8, no. 3, pp. 8-19, <https://doi.org/10.17759/sps.2017080302>. (In Russ.)
15. Prihozhan A. M. Psychology of a Loser: Self-Confidence Training. Moscow, TC "Sfera" Publ., 2000. 198 p. (In Russ.)
16. Psychological Dictionary / edited by V. P. Zinchenko, B. G. Meshcheryakova. 2nd ed. Moscow, AST Publ., 2016. 811 p. (In Russ.)
17. Romek V. G. Self-Confidence as a Socio-Psychological Characteristic of a Person: dissertation of the candidate of psychological sciences. Rostov-on-Don: RGU Publ., 1997. 242 p. (In Russ.)
18. Selivanova S. A. The relationship between personality assertiveness and communicative tolerance in students of a technical university. *Psihologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya*, 2019, vol. 8, no. 1A, pp. 160-168. (In Russ.)
19. Solter E. Conditioned reflex therapy. St. Petersburg, Rech' Publ., 2000. 185 p. (In Russ.)
20. Stepanov S. S. Popular psychological encyclopedia. Moscow, Eksmo Publ., 2005. 672 p. (In Russ.)
21. Furmanov I. A. Strategies of communicative control in interpersonal interaction. *Belorusskij psihologicheskij zhurnal*, 2004, no. 1, pp. 14-20. (In Russ.)
22. Hohlova E. V. Constructive aggressiveness in the formation of assertive behavior skills of university students: abstract of the dissertation of a candidate of psychological sciences. Nizhny Novgorod, 2008. 26 p. (In Russ.)

23. Hesson D. Gaining self-confidence. What does it mean to be assertive. Moscow, Pretekst Publ., 2010. 523 p. (In Russ.)
24. SHejnov V. P. Assertive behavior: advantages and perception. *Sovremennaya zarubezhnaya psihologiya*, 2014, vol. 3, no. 2, pp. 107-120. Available at: https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2014_n2/70122 (accessed: 06.03.2024). (In Russ.)
25. SHejnov V. P. Determinants of assertive behavior. *Psihologicheskij zhurnal*, 2015, vol. 36, no. 3, pp. 28-37. (In Russ.)
26. SHejnov V. P. Psychology of assertive behavior. Moscow, Akademiya Publ., 2021. 512 p. (In Russ.)
27. SHamuratov A. M. Assertiveness as a condition for achieving goals. *Vestnik magistratury*, 2020, no. 1-2, pp. 23-24. (In Russ.)
28. Bandura A. Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognition Theory. Englewood Cliffs, NJ, Prentice Hall, 1986.
29. Cartledge G., Milburn J. F. The case for teaching social skills in the classroom. *Review of Educational Research*, 1978, no. 1, pp. 133-156.
30. Gökalan Z.B. İlköğretim okulu öğrencilerinin (12-14 yaş) benlik tasarımı, atılganlık ve kendini açma du..zeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. Selcuk University, Konya, 2000.
31. Gupta M., Hooda R.C., Kumar J. Effect of different techniques of assertiveness training on students self concept. *Recent Researches in Education and Psychology*, 2002, no. 7, pp. 19-24.
32. Lazarus A. Behavior therapy and beyond. NeN Yorko, McGrawHill, 1971. 306 p.
33. Lewittes H. J., Bern S. L. Training women to be more assertive in mixed6sex task6orient6 ed discussions. *Sex Roles*, 1983, no. 9, pp. 581-596.
34. Lounsbury J. W. Personality Characteristics of Business Majors as Defined by the Big Five and Narrow Personality Traits. N.Y., 2009.
35. Poyrazli S., Arbona C., Bullington R., Pisecco S. J. Adjustment problems of Turkish international student studying in the U.S. *College Student Journal*, 2001, vol. 35(1), pp. 52-62.
36. Richmond V. P., McCroskey J. C. Reliability and separation of factors on the assertiveness6 responsiveness measure. *Psychological Reports*, 1990, vol. 67, pp. 449-450.
37. Saigh P. A. Anxiety, depression, and assertion across alternating intervals of stress. *Journal of Abnormal Psychology*, 1988, vol. 97, no. 3, pp. 338-341.
38. Soziale Kompetenz / R. Ullrich, R. Ullrich (Hrsg). Munchen, Pfeiffer, 1978.
39. Steven Stein J., Howard Book E. Emotional Intelligence and Your Success. Stoddart Publishing Co. Ltd., 2000. 296 p.
40. Weitlauf J. C., Smith R. E., Cervone D. Generalization effects of coping-skills training: influence of self-defense training on women's efficacy beliefs, assertiveness, and aggression. *Journal of Applied Psychology*, 2000, vol. 85, no. 4, pp. 625-633.

© Гапонова С. А., Корнилова Н. С., 2024

Информация об авторах

Гапонова София Александровна – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры возрастной и педагогической психологии, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1526-4378>, Researcher ID: J-8078-2017, sagap@mail.ru

Корнилова Наталья Сергеевна – старший преподаватель кафедры философии, социологии и психологии управления, Нижегородский институт управления – филиал РАНХиГС, Нижний Новгород, Российская Федерация, nskorn@mail.ru

Information about the authors

Gaponova Sophia A. – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Developmental and Educational Psychology, Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University), Nizhny Novgorod, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1526-4378>, Researcher ID: J-8078-2017, sagap@mail.ru

Kornilova Natalya S. – senior lecturer at the department of philosophy, sociology and management psychology, Nizhny Novgorod Institute of Management – RANEPa branch, Nizhny Novgorod, Russian Federation, nskorn@mail.ru

Вклад авторов

Гапонова София Александровна – формулирование концептуальной идеи и проектирование дизайна; развитие методологии; анализ теоретического материала; критический анализ и доработка текста; формулирование обобщающих выводов; оформление публикации.

Корнилова Наталья Сергеевна – формулирование концептуальной идеи и проектирование дизайна; развитие методологии; анализ теоретического материала; критический анализ и доработка текста; формулирование обобщающих выводов; оформление публикации.

Contribution of the authors

Gaponova Sophia A. – formulation of a conceptual idea and design design; development of methodology; analysis of theoretical material; critical analysis and revision of the text; formulation of generalizing conclusions; Publication design

Kornilova Natalya S. – formulation of a conceptual idea and design design; development of methodology; analysis of theoretical material; critical analysis and revision of the text; formulation of generalizing conclusions; Publication design

Поступила в редакцию: 15.03.2024

Принята к публикации: 20.09.2024

Опубликована: 27.09.2024