

УДК 37.032:159.923

## ОСОБЕННОСТИ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

<sup>1</sup>Корытченкова Н.И., <sup>2</sup>Будницкая Н.К.

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Кемерово, e-mail: nadinavas58@mail.ru;

<sup>2</sup>МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 85», Кемерово, e-mail: nata-budn@yandex.ru

В статье представлено исследование по проблеме ассертивного поведения личности. Цель статьи – исследование ассертивности как личностного свойства и выявление особенностей ассертивности и самореализации личности студентов. Для экспериментальной проверки мы провели эмпирическое исследование особенностей уровня ассертивности с осмысленностью жизни, интернальностью, агрессивностью. Исследование проводилось при помощи следующих методик: тест на ассертивность В. Каппони и Т. Новака, тест смысловых ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева, тест Басса – Дарки для диагностики агрессивности, методика УСК Дж. Роттера. При обработке полученных данных были использованы методы математической статистики: Т-критерий для независимых выборок, коэффициент корреляции Пирсона. Результаты заключаются в описании особенностей ассертивного поведения и самореализации личности. Выявлено, что ассертивное поведение противопоставляется манипулятивному и строится на уважении себя и другого, что может гарантировать выбор честных средств в достижении карьерного олимпа. Ассертивность связана с личностными свойствами и с самореализацией личности, люди с высокой ассертивностью имеют низкую враждебность, менее склонны к реакциям обиды и угрызениям совести, им свойственно наличие ясных целей и интернальный локус контроля в области межличностных отношений.

**Ключевые слова:** ассертивность, ассертивное поведение, самореализация личности, интернальность, студенты

## FEATURES OF ASSERTIVE BEHAVIOR AND SELF-REALIZATION OF THE PERSONALITY OF STUDENTS

<sup>1</sup>Korytchenkova N.I., <sup>2</sup>Budnitskaya N.K.

<sup>1</sup>Kemerovo State University, Kemerovo, e-mail: nadinavas58@mail.ru;

<sup>2</sup>Secondary School N. 85, Kemerovo, e-mail: nata-budn@yandex.ru

The article presents a study on the problem of assertive personality behavior. The purpose of the article is to study assertiveness as a personal property and to identify the characteristics of assertiveness and self-realization of the personality of students. For experimental verification, we conducted an empirical study of the features of the level of assertiveness with the meaningfulness of life, internality, aggressiveness. The research was carried out using the following methods: test for assertiveness by V. Capponi and T. Novaka, test of meaning-in-life orientations (LSS) by D.A. Leontiev, Bass-Darki test for the diagnosis of aggressiveness, J. Rotter's USK method. When processing the data obtained, the methods of mathematical statistics were used: T-test for independent samples, Pearson's correlation coefficient. The results are contained in the description of the features of assertive behavior and self-realization of the individual. It was revealed that assertive behavior is opposed to manipulative behavior and is based on respect for oneself and others, which can guarantee the choice of honest means in achieving a career Olympus. Assertiveness is associated with personality traits and self-realization of the individual; people with high assertiveness have low hostility, are less prone to resentment reactions and remorse, they are characterized by the presence of clear goals and an internal locus of control in the field of interpersonal relationships.

**Keywords:** assertiveness, assertive behavior, self-realization of personality, internality, students

В последнее время активно разрабатывается модель поведения, получившая название ассертивность – способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него, не проявляя агрессивности и не давая другим людям манипулировать собой. Необходимы навыки общения, контроль проявления стрессов и умелый выход из конфликтных ситуаций, налаживание контактов с трудными собеседниками. Нужно научиться взаимодействовать, не поступаясь своим самоуважением, и выстраивать паритетные взаимоотношения.

Методологической основой для изучения данного концепта послужили тру-

ды С. Кьеркегора. Он переносит акцент на внутреннюю жизнь человека и выдвигает принцип субъективности. В отечественной психологии такие ученые, как С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, Б.С. Братусь, изучали личность как самостоятельный субъект жизнедеятельности. Из современников, занимающихся ассертивностью, можно назвать таких ученых, как С. Бишоп, В. Каппони, Т. Новак, Д. Смит, Дж. Рассел [1]. Вопросы самоактуализации и самореализации занимались зарубежные авторы: А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм, Э. Шостром и др. [2]. По мнению Л.А. Коростылевой, самореализация – это не только процесс, но и результат, и достигается только тогда,

когда у человека имеется сильный побудительный мотив личностного роста, и модель самореализации человека может быть представлена следующими этапами: самоопределение и выбор, становление, дальнейший рост и развитие. Основные механизмы самореализации личности – интериоризация, идентификация, рефлексия и экстериоризация [3, 4].

Б.Г. Ананьев включил в понятие субъекта деятельности – созидательный аспект, созидание часто переходит в творчество и способствует саморазвитию человека и обретению им индивидуальности [5]. Интериоризация и идентификация – ранние механизмы самореализации, формируются на этапе созревания предпосылок самореализации. Рефлексия, экстериоризация – поздние, наиболее зрелые механизмы самореализации. В процессе самореализации задействованы мотивационно-смысловые и личностно-ситуационные механизмы, детерминирующие ход самореализации и требующие отдельного рассмотрения.

Ассертивность (от английского «assertive») – понятие, которое на русский язык передают словами настойчивость, напористость, самоуверенность; а также значение этого понятия можно передать словосочетанием уверенность в себе [6].

«...Понятие "уверенность в себе" – от английского "confidence"» – происходит от латинского слова "confidere", что означает "доверие". Речь идет о вере в себя, вере в то, что вы обладаете достаточным потенциалом, чтобы конструктивно взаимодействовать и решать вопросы с другими. Ассертивное поведение – способ действий, при котором человек активно и последовательно отстаивает свои интересы, открыто заявляет о своих целях и намерениях, уважая при этом интересы окружающих...» [7].

Ассертивность строится на ряде принципов и правил, к которым относятся: адекватная самооценка, эмоциональная устойчивость, выстраивание взаимоотношений на основе своих прав и ценностей, а также уважительное отношение к правам и ценностям других людей, интернальный локус контроля, самодетерминация, наличие ясных целей жизни, расчёт на собственные силы, регуляция личностного поведения [8].

Ключевыми показателями в ассертивности, на наш взгляд, являются интернальный локус контроля, воплощение в жизнь намеченных целей. Для экспериментальной проверки мы провели эмпирическое исследование особенностей уровня ассертивно-

сти с осмысленностью жизни, интернальностью, агрессивностью.

Проблема нашего исследования заключалась в сложившемся противоречии между значением ассертивности для развития личности студентов и слабой изученностью её особенностей. Целью статьи является исследование ассертивности как личностного свойства и выявление особенностей ассертивности и самореализации личности студентов.

### Материалы и методы исследования

Исследование проводилось на базе Кемеровского государственного профессионально-педагогического колледжа среди студентов очного отделения. В исследовании приняли участие 50 человек 18–20 лет, обучающиеся на социально-правовом факультете по специальности «Социальный педагог».

Для выявления уровня ассертивности был использован тест на ассертивность В. Каппони и Т. Новака. Для исследования осмысленности и наличия целей в жизни был применён тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева, для исследования агрессивности был использован тест Басса – Дарки, для выявления уровня интернальности была использована методика УСК Дж. Роттера. При обработке полученных данных были использованы методы математической статистики: Т-критерий для независимых выборок, коэффициент корреляции Пирсона.

### Результаты исследования и их обсуждение

В результате исследования теста на ассертивность были получены следующие данные: из 50 респондентов 27 показали низкий уровень ассертивности, 23 – высокий уровень ассертивности, т.е. большая часть выборки имеет низкий уровень ассертивности. После чего мы разделили выборку на две группы: первую группу составили респонденты с низкой ассертивностью (обозначим как группа 1), вторую группу составили лица с высокой ассертивностью (обозначим как группа 2). Для выявления взаимосвязи ассертивности со шкалами других методик нами были использованы методы математической статистики Т-критерий для независимых выборок, коэффициент корреляции Пирсона. По результатам исследования в группах с разным уровнем ассертивности по тесту Басса – Дарки были выявлены статистически значимые различия по следующим признакам: раздражение, обида, подозрительность, чувство вины (табл. 1).

**Таблица 1**

Усредненные показатели испытуемых первой и второй групп по тесту Басса – Дарки

шкалы	Средн. показ. по гр. 1	Средн. показ. по гр. 2	Уровень достоверности, р
Физ. агрессия	5,93	4,91	1,57
Косв. агрессия	4,04	4,22	0,736
Раздражение	6,93	5,48	0,041
Негативизм	2,67	2,26	0,313
Обида	4,81	2,91	0,002
Подозрительность	5,41	4,00	0,034
Верб. агрессия	8,63	8,17	0,478
Чувство вины	6,56	5,48	0,042

Наиболее сильные различия между двумя группами были выявлены по шкале «Обида» (на уровне значимости  $p = 0,001$ ). Среднее значение по этой шкале в группе с низким уровнем ассертивности (4,81) почти в два раза больше, чем в группе с высоким уровнем ассертивности (2,91). Это означает, что студентам с низким уровнем ассертивности более свойственно реагировать обидой в различных жизненных ситуациях, а студентам с высокой ассертивностью менее свойственно это чувство. Группы отличаются также по уровню подозрительности ( $p = 0,034$ ), в группе с низким уровнем ассертивности среднее значение по шкале подозрительности составляет 5,41 балла, среднее во второй группе 4,00. Это означает, что большую подозрительность проявляет группа с низкой ассертивностью.

Итак, у нас получились статистически значимые показатели между группами по двум шкалам: по шкале (обида) и по шкале (подозрительность), это по методике Басса – Дарки составляет индекс враждебности. Значит, группа с более низкими показателями по уровню ассертивности более склонна к враждебности.

Статистически значимые различия обнаруживаются по шкале «Чувство вины» ( $p = 0,042$ ). Если среднее значение по этой шкале в первой группе, группе с низким уровнем ассертивности, составляет 6,56, то в группе с высоким уровнем ассертивности – 5,48. Таким образом, группа с низкой ассертивностью больше подвержена угрызениям совести и больше страдает от чувства вины.

Групповые различия, являющиеся статистически значимыми, были обнаружены по шкале «Раздражение» в группе с низким уровнем ассертивности среднее значение по шкале составляет 6,93 балла, в группе с высоким уровнем ассертивности – 5,48, то есть группа с низкой ассертивностью более склонна к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении. Статистически значимых различий по другим шкалам в этих группах выявлено не было.

По результатам исследования в группах с разным уровнем ассертивности по методике УСК были выявлены статистически значимые различия по шкале «Межличностные отношения», уровень достоверности  $p = 0,047$  (табл. 2).

В группе с низким уровнем ассертивности среднее значение по шкале «Межличностные отношения» составляет 5,05 балла, среднее во второй группе 4,23. Это значит, что испытуемые с высокой ассертивностью достоверно чаще имеют интернальный локус контроля в области межличностных отношений. Что свидетельствует о том, что они в силах контролировать свои формальные и неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию. Итак, в группах с разным уровнем ассертивности были выявлены статистически значимые различия по шкале: «Межличностные отношения».

По результатам исследования первой и второй групп по методике СЖО были выявлены статистически значимые различия по шкале «Цели в жизни»  $p = 0,028$  (на уровне значимости  $p = 0,005$ ) по средним показателям у группы 1 (37,62), у группы 2 (40,47), (табл. 3). Это означает наличие чётких жизненных целей у лиц с более высокой ассертивностью.

Анализ результатов данных, обработанных с помощью коэффициента корреляции Пирсона, показывает характер взаимосвязи признаков. Таким образом, это не противоречит логике исследования, уточняет выявленные ранее результаты по групповым различиям. В этом случае нельзя делать выводы о причинно-следственных связях между исследуемыми явлениями, но возможно интерпретировать характер взаимосвязи между ними. Коэффициент корреляции отражает степень связи между изменчивостью случайной величины вне зависимости от абсолютной величины этой изменчивости и от того среднего уровня переменной величины, на котором изменчивость проявляется.

Таблица 2

Усредненные показатели испытуемых первой и второй групп по методике УСК

шкалы	Средн. показ. по гр. 1	Средн. показ. по гр. 2	Уровень достоверности $p$
Общая интернальность	28,07	29,48	0,623
Область достижений	12,11	12,35	0,718
Область неудач	4,78	3,04	0,387
Семейные отношения	3,67	2,70	0,661
Произв. отношения	7,81	9,17	0,491
Межличн. отношения	5,05	4,23	0,047
Здоровье	2,93	2,17	0,435

Таблица 3

Усредненные показатели испытуемых первой и второй групп по методике СЖО

шкалы	Средн. показ. по гр. 1	Средн. показ. по гр. 2	Уровень достоверности, $p$
Цели в жизни	37,62	40,47	0,028
Процесс жизни	32,69	34,42	0,249
Результативность жизни	26,89	28,43	0,226
Локус контроля – я	27,26	28,91	0,224
Локус контроля – жизнь	32,11	32,96	0,587
Общий пок. осмыслен. жизни	107,37	113,22	0,159

На высоком уровне значимости,  $p = 0,01$ , выявлен коэффициент корреляции  $r = -0,428$  обиды и ассертивности. Это означает, что между уровнем ассертивности и склонностью к обиде существует обратная зависимость, то есть чем выше уровень ассертивности, тем индивид менее склонен проявлять чувство обиды. И, соответственно, чем менее индивид склонен проявлять чувство обиды, тем выше у него может быть выражен уровень ассертивности. На уровне значимости  $p = 0,05$  выявлены коэффициенты двусторонней корреляции ассертивности и раздражения,  $r = -0,290$ . То есть реакция раздражения находится на противоположном полюсе высокого уровня ассертивности, и чем более индивид проявляет чувство раздражения, тем менее в нём выражена ассертивность. И при более выраженной ассертивности уменьшаются показатели раздражения. Такие же результаты были получены между ассертивностью и подозрительностью  $r = -0,300$ , при этом имеется обратная корреляция, т.е с повышением уровня ассертивности понижаются показатели по шкале «Подозрительность». Ассертивность имеет отрицательную корреляцию с показателями по шкале «Совесть»  $r = -0,289$ . Это означает, что испытуемые с более высокими показателями ассертивности менее склонны к чувству угрызения совести.

По шкалам интернальности методики УСК положительную корреляцию с ассертивностью показала шкала «Межличностные отношения»  $r = 0,047$ , это значит, что испытуемым с высокой ассертивностью

свойственно брать на себя ответственность за свои отношения с близкими и с друзьями.

По шкалам осмысленности жизни методики СЖО положительную корреляцию с ассертивностью показала шкала «Цели в жизни»  $r = 0,029$  это значит, что высокая ассертивность предполагает наличие ясных целей в жизни.

Таким образом, можно сделать вывод о наличии обратной взаимосвязи между ассертивностью и обидой, ассертивностью и раздражением, ассертивностью и подозрительностью, ассертивностью и совестью. То есть увеличение значения по одной из этих величин ведет к уменьшению уровня ассертивности, и наоборот. И прямую зависимость между ассертивностью и интернальностью в межличностных отношениях и наличием ясных целей в жизни, то есть увеличение значения по одной из этих величин ведет к увеличению уровня ассертивности, и наоборот.

Анализируя данные, полученные в ходе проведения исследования, можно сделать следующие выводы: с помощью коэффициента корреляции Пирсона обнаружена положительная корреляция. Это значит, что чем выше уровень ассертивности, тем выше интернальность в области межличностных отношений. Наибольшее количество корреляций высокой ассертивности было обнаружено со шкалами методики Басса – Дарки.

Наиболее высокий уровень корреляции (отрицательной) был показан между шкалой «Обида» и ассертивностью. Такая же корреляция была обнаружена и со шкалами:



«Совесть», «Раздражение», «Подозрительность», то есть чем выше у испытуемого развита ассертивность, тем менее для него свойственны подозрительность, обидчивость, раздражительность и мучительные угрызения совести. А так как шкалы «Подозрительность» и «Обида» составляют враждебность, то при высокой ассертивности не наблюдается враждебности.

По шкалам методики СЖО между исследуемыми группами статистически значимые различия были найдены со шкалой «Цели в жизни»  $r = 0,29$ , что означает наличие положительной корреляции с ассертивностью.

По шкалам методики УСК между исследуемыми группами статистически значимые различия были найдены со шкалой «Межличностные отношения»,  $r = 0,047$ , что означает наличие положительной корреляции с ассертивностью.

### Заключение

Таким образом, условием выбора эффективной стратегии самореализации является устойчивый баланс, гармония блоков «хочу», «могу» и «надо». Такой баланс самореализации позволяет проявить ассертивность, которую можно рассматривать как предпосылку самореализации личности. Одним из важных критериев ассертивного поведения является умение слушать и умение задавать вопросы, что соответственно приводит к конструктивному взаимодействию. При этом ассертивное поведение противопоставляется манипулятивному и строится на уважении себя и другого, что может гарантировать нам

выбор честных средств в достижении карьерного олимпа. Таким образом, самореализация связана с осуществлением своих потенциальных возможностей, жизненных планов и задач, что придаёт оптимистическое настроение, уверенность в себе и создаёт ощущение правильности осуществляемой деятельности.

Выявлено, что ассертивность связана с личностными свойствами и с самореализацией личности, люди с высокой ассертивностью имеют низкую враждебность, менее склонны к реакциям обиды и угрызениям совести, им свойственно наличие ясных целей и интернальный локус контроля в области межличностных отношений.

### Список литературы

1. Рассел Дж. Ассертивность. М.: VSD, 2013. 701 с.
2. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. М.: Просвещение, 1982. С. 108–118.
3. Будницкая Н.К., Корытченкова Н.И., Кувшинова Т.И., Кувшинов Ю.А. Роль среды в социализации кадетов школы-интерната полиции // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 5. URL: <https://science-education.ru/article/view?id=25278> (дата обращения: 30.08.2021).
4. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: основные сферы жизнедеятельности: автореф. дис. ... докт. психол. наук. Санкт-Петербург, 2001. 39 с.
5. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2016. 282 с.
6. Хэдфилд С., Хэссон Дж. Обрести уверенность в себе. Что означает быть ассертивным. М.: Pretext, 2011. 776 с.
7. Хохлов А.А., Портнова А.Г. Ассертивный человек. Восхождение к себе. Очерки по психологии пассивного, агрессивного и ассертивного поведения. Екатеринбург: Издательство «Издательские решения», 2019. 334 с.
8. Пикулева О.В. Социальные и психологические факторы в выборе ассертивных тактик самопрезентации личности студенческой молодежью // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2014. № 1. С. 33–46.