

## **ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ КАК ВАЖНОЙ СТРАТЕГИЧЕСКОЙ КОММУНИКАЦИИ**

*Баранова А.С.*

Республика Беларусь, Минский государственный лингвистический университет  
albar55@mail.ru

В условиях повышения профессионализма, уровня коммуникации, конкурентоспособности личности возрастает актуальность проблемы формирования культуры асертивного поведения личности. В условиях дефицита времени, отводимого на аудиторские занятия, необходима эффективная организация самостоятельной работы студентов в процессе изучения проблемы асертивного поведения как важной стратегической коммуникации. Тема эффективности коммуникативного поведения человека в различных ситуациях сегодня приобретает большое значение.

Термин «асертивность» появился в 50-60 гг. XX века как противостояние агрессии и манипуляции. Студенты знакомятся с понятием «асертивность» (англ. assert – настаивать на своём), которое в психолого-педагогической литературе рассматривается как способность человека отвечать за свои поступки, быть уверенным в себе, оставаться спокойным в трудной и противоречивой ситуации. Асертивность определяется как «способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других. Асертивным называется прямое, открытое поведение, не имеющее целью причинить вред другим людям» [1, с.36]. А. Солтер был первым, кто представил асертивность как признак психологического здоровья личности. В.П. Шейнов также отмечает наличие положительной связи между асертивностью и общим уровнем психологического здоровья [2]. И.А. Красильников рассматривает асертивное поведение с позиции внутренних конфликтов личности [3]. Необходимо также раскрытие роли асертивного поведения в формировании навыков успешного коммуникативного поведения.

Наряду с глубоким осмыслением термина «асертивность», студенты выбирают наиболее значимые и всеобъемлющие его трактовки, а также ранжируют их по степени значимости. Студенты сравнивают и сопоставляют различные смыслы этого термина: асертивность – это способность к настойчивому достижению своих целей, способность добиваться своего, образ жизни человека, характерное поведение в типичных социальных ситуациях, отношение к другим и себе самому, примирение или несогласие с критикой, примирение с собственными ошибками. Глубокое и всестороннее осмысление термина «асертивность» помогает в дальнейшем правильно выстраивать коммуникативные стратегии, успешно осуществлять профессиональную деятельность.

В докладах, рефератах, эссе, дискуссиях студенты отмечают положительные аспекты асертивного поведения, влияющего на успешность коммуникации, асертивность рассматривается как активность, способствующая здоровью личности, её личностному росту, профессионализму. Асертивность рассматривается как целенаправленная социальная активность личности, ведущая к созиданию. Это не только настойчивость в достижении целей, но и формирование духовности и самооценности личности, признак психологического здоровья личности. Логическим продолжением изучения стресса явились исследования, посвященные изучению процессов, направленных на преодоление стрессовых состояний – так называемого копинг-поведения (от англ. coping – совладание, преодоление). Студентам даётся задание проанализировать асертивное поведение как один из вариантов копинг-поведения, направленного на повышение уровня психологической адаптации личности в условиях динамичных социальных изменений. Самостоятельное овладение студентами копинговыми стратегиями помогает преодолеть стрессовое напряжение, которое характеризуется страхом, тревогой, сложностью, неопределенностью, иногда отчаянием и

депрессией. Стратегии копинга дают возможность самостоятельно справиться с тяжелой проблемой.

Для повышения культуры ассертивного поведения студентам необходимо проанализировать понятие ассертивного поведения с точки зрения способности самостоятельного регулирования поведения, показать значимость этого процесса для развития личности и общества, раскрыть пути защиты собственных прав, способы открытого выражения чувств и мыслей, осмыслить необходимость уважения прав других.

Самостоятельное теоретическое осмысление проблемы ассертивности поведения как важной стратегической коммуникации сочетается с проведением тренингов по настойчивости и повышению уверенности в себе, а также по преодолению депрессии.

В психолого-педагогической литературе представлены качества ассертивного человека. Важной и сложной проблемой является нахождение студентами эффективных способов формирования этих качеств. Студенты называют важные качества ассертивного человека (отсутствие излишнего или ненужного беспокойства, умение отвечать за свои поступки, осуществлять достойный выбор действий, положительно воспринимать свою личность и личность других людей, нуждаться в большей степени во внутренней мотивации, чем во внешних стимулах, осуществлять безопасное и уверенное поведение, не проявляя чувства страха, застенчивости, неуверенности, тревоги, целеустремленность, ответственность, самостоятельное принятие решений, принятие действительности, ориентация в ней, открытость, доброжелательность, эмоциональная уравновешенность, умение хвалить, делать комплименты и принимать их, гибкость поведения с целью изменения к лучшему, искреннее восхищение успехами других), предлагают способы их формирования с учётом индивидуальных особенностей личности. Такая работа может осуществляться разными способами в зависимости от необходимости, возможностей и желаний личности. Примером могут быть записи-задания, основанные на собственных наблюдениях и опыте.

Американские психологи разработали права ассертивного человека. В процессе обсуждения студенты отмечают, что ассертивные права человека подкупают положительной направленностью на освобождение человека от чуждых установок, ложных авторитетов, ошибочных мнений, манипуляторов. Однако некоторыми людьми это может быть воспринято как проповедь индивидуализма, которая будучи воспринята некритично, может оправдывать ошибки, учить не прислушиваться к мнениям других людей, в том числе имеющих здравый смысл и достаточно справедливых и полезных для развития личности. Примирение с собственными ошибками, право ошибаться вызывают дискуссии в плане оправдания собственных ошибок. Студенты отмечают, что при осмыслении, а затем и реализации ассертивных прав необходимо понимать, что ошибки н

Поэтому ассертивные права в разумной степени должны учитывать мнение окружающих, необходимо следовать здравому смыслу, логике и нравственным основаниям поступков. Наряду с их раскрытием необходимо осмысление, для чего нужны ассертивные права и какова их роль в повышении культуры коммуникации. В процессе самостоятельного анализа путей и способов реализации ассертивных прав даются задания: перечислить ассертивные права; показать, какова роль ассертивных прав в развитии личности и в совершенствовании коммуникативного акта; проанализировать, как в каждом конкретном случае реализуются ассертивные права и успешная коммуникация.

Теоретическое осмысление проблемы ассертивности органически сочетается с открытым свободным обсуждением проблем, значимых для формирования навыков коммуникативного поведения личности. Обсуждение может осуществляться с помощью следующих вопросов: «Необходимо ли ассертивное самоутверждение? Почему?», «Что значит ассертивно самоутвердиться?», студенты отвечают на эти вопросы с учётом индивидуального опыта и уровня осознания проблемы ассертивности, отмечая, что ассертивность способствует управлению собственным поведением вне зависимости от оценки окружающих, не очень разумных и осознанных моделей поведения в обществе.

Студенты также представляют собственное понимание проблемы самоутверждения с целью совершенствования коммуникативных навыков, чтобы самоутвердиться, надо найти в себе и других положительные качества, найти увлекательные дела, занятия, события, решать конкретные задачи, учитывая свои интересы и интересы других. На вопрос «Что мешает ассертивному поведению?», студенты назвали негативное суждение о себе и других, страх негативных последствий, негативные стереотипы. Отвечая на вопрос «Чем опасно отсутствие ассертивности?», студенты сделали акцент на том, что отсутствие ассертивности мешает достичь цели, снижает самооценку, формирует чувство недовольства и неудовлетворённости жизнью, способствует тому, что можно стать объектом манипуляции. Ассертивным человеком они считают человека, умеющего поддерживать общение на равных, бережно относиться к своей личности и личности других, быть ответственным за происходящее в жизни.

В ходе дискуссий студенты называли положительные аспекты ассертивного поведения, способствующие успешной коммуникации: отсутствие манипуляций и эмоционального шантажа, отсутствие использования угроз, высказываний, не допускающих возражений. На вопрос «Какие ассертивные умения вы знаете и какими ассертивными умениями вы владеете в полной мере?», студенты называли умение анализировать свои положительные стороны, умение преодолевать собственные недостатки, исправлять допущенные ошибки, выражать собственные чувства и положительные эмоции по отношению к другим. Студентам предлагается найти сходство и различие между эмпатией и ассертивностью. Эти важные понятия имеют большое значение для совершенствования коммуникативного процесса, эмпатия в большей степени направлена на понимание других, ассертивность – на понимание себя и других. Студенты также отмечали психотерапевтический компонент ассертивного поведения, который заключается в оздоровлении психики человека и окружающих его людей, в формировании чувства удовлетворённости жизнью.

Важно обсудить со студентами значение ассертивного поведения для успешной коммуникации профессионала, который должен демонстрировать уверенное поведение и позитивную установку, чтобы эффективно решать сложные ситуации в процессе профессиональной деятельности.

### **Литература**

1. Большой психологический словарь / сост. Б. Мещеряков, В. Зинченко. СПб: Прайм-Еврознак, 2004. 632с.
2. Шейнов В.П. Ассертивность и психологическое здоровье // Ананьевские чтения – 2013. СПб, 2013. 458с.
3. Красильников, И.А. К вопросу о понимании ассертивного поведения с позиции внутренних конфликтов // Электронный научный журнал «Пензенский психологический вестник». 2017. № 2(9).