



Южный университет
«Институт управления
бизнеса и права» (ИУБиП)



Аспирант



НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ

№ 5 / 2019

г. Ростов-на-Дону — 2019

УДК 159.9.072.43

АССЕРТИВНОСТЬ И ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ САМООТНОШЕНИЕ ЛИЧНОСТИ КАК НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Андреевская Светлана Владимировна
Доцент, Полоцкий государственный университет
andryevskaja_sveta@mail.ru

Телушкина Юлия Игоревна
Студентка, Полоцкий государственный университет
tekinaliya@mail.ru

В статье представлены результаты психологического исследования взаимосвязи асертивности личности и самооотношения. Приведены данные, полученные по результатам изучения группы студентов (n=40) в возрасте от 18 до 22 лет. Выявлена взаимосвязь между различными аспектами самооотношения и асертивностью. Показано влияние асертивности на аутосимпатию, самоинтерес, самоуверенность, самопринятие, самопоследовательность, самопонимание.

Ключевые слова: самооотношение, асертивность, аутосимпатия, психическое здоровье личности.

Наряду с проблемами физического здоровья, всё чаще научная общественность обсуждает проблему психического здоровья личности. Ряд психологических исследований доказывают взаимосвязь такого психологического качества человека, как асертивность и здоровья, положительного самооотношения у человека. В частности, исследователь В.П.Шейнов убедительно доказывает, что асертивность: способствует психологическому здоровью, психологической зрелости, адекватной самооценке; избавляет человека от неуверенности в себе; снижает уровень его тревожности и страхов; усиливает самоуважение и чувство собственного достоинства; защищает от эмоциональных проблем; помогает преодолевать стрессы [1, с. 256; 3].

В юношеском возрасте закладываются основные жизненные принципы и ориентиры для дальнейшей жизни, кроме того, формируются поведенческие стереотипы, убеждения личности, поэтому важно формировать положительные качества

Ассертивное поведение – это конструктивный способ межличностного взаимодействия, выступающего альтернативой деструктивным типам поведения – манипуляции и агрессии [2, с. 107; 3]. Такая альтернатива особенно актуальна ввиду того, что манипулятивные отношения весьма распространены в современном обществе и, к сожалению, имеют тенденцию к всё большему распространению. Росту манипулятивных отношений способствовали социальные потрясения последних десятилетий. Они привели к печальным последствиям, как в общественном, так и в индивидуальном сознании у немалой части общества [3].

Одним из важнейших отношений социального бытия человека является его отношение к себе. Любое проявление человека как социального субъекта сопровождается включением в данный процесс его самооотношения.

В психологии имеется большое количество теоретического и экспериментального материала по изучению самооотношения как объекта психологического анализа, раскрыты механизмы его формирования, особенности функционирования и строения. Особое внимание психологи уделяют изучению проблемы влияния самооотношения на поведение человека [4, с. 17].

Несмотря на то, что самооотношение интенсивно изучается как отечественными психологами, так и зарубежными, в психологии до сих пор нет единого подхода к определению термина «самоотношение» [4].

Анализ работ, посвященных изучению отношения человека к себе, позволяет говорить о большом разнообразии используемых для описания его содержания психологических категорий. К наиболее употребляемым категориям можно отнести четыре: «общая» или «глобальная самооценка», «самоуважение», «самоотношение» и «эмоционально-ценностное отношение к себе». Первый термин являлся наиболее используемым в западной психологии с конца XIX до 60-х годов XX века, а затем был вытеснен термином «самоуважение» [4; 5].

Самоотношение личности понимается как сложное когнитивно-аффективное образование, зрелость которого определяется качеством взаимосвязи и степенью согласованности его составляющих. Его структура рассматривается как состоящая из двух компонентов: рационального отношения к себе как субъекту социальной активности («образ - Я» или категориальное «Я») и

личности, которые, безусловно, будут способствовать сохранению и поддержанию психического здоровья, положительного самооотношения к себе у личности. Не менее важным является и формирование ассертивного поведения. эмоционально-ценностного отношения к себе – переживания и оценки собственной значимости как субъекта социальной активности, образующих рефлексивное «Я» [4; 5].

Цель исследования: выявить взаимосвязь ассертивности и самооотношения.

Методы исследования: организационный (сравнительный метод), эмпирический (тестирование), метод обработки данных (коэффициент ранговой корреляции Спирмена), интерпретационный метод.

Методики, использованные для диагностики ассертивности и самооотношения: Тест-опросник «Вы ассертивны, покорны или агрессивны?» (В.П. Шейнов) [6]; Тест-опросник самооотношения (ОСО) (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев) [7, с. 160 - 168].

Выборка была сформирована путём рандомизации без учёта гендерных различий и составила 40 испытуемых. Нами были отобраны студенты Полоцкого государственного университета в возрасте 18 – 22 лет с 1 по 4 курс.

Для статистической обработки полученных в ходе исследования данных был выбран критерий Спирмена.

Для статистической обработки полученных данных с целью определения характера взаимосвязи ассертивности и самооотношения нами был выбран критерий Спирмена.

В результате анализа первичных данных по тесту В.П. Шейнова были получены следующие результаты: испытуемых с неуверенным поведением (покорный тип личности) было выявлено 37%; испытуемых с агрессивным поведением – 18%; испытуемых с ассертивным типом личности – 45%.

Исходя из полученных данных, выявлено, что существует значимая прямая умеренная связь между уровнем ассертивности и интегральной шкалой (глобальное самооотношение) ($r = 0,541$), уровень значимости $p < 0,05$. Это означает, что чем лучше человек к себе относится, тем выше уровень ассертивности.

Также существует значимая прямая умеренная связь между ассертивностью и самоуважением ($r = 0,567$), при $p < 0,05$. Чем выше самоуважение, тем выше ассертивность, то есть если человек самостоятелен, верит в свои силы, может контролировать свою судьбу, то уровень ассертивности у него будет выше.

Наблюдается значимая прямая умеренная связь между ассертивностью и аутосимпатией ($r = 0,438$), при $p < 0,05$. Из этого

следует, что если человек принимает себя таким, какой он есть, видит в себе преимущественно свои достоинства нежели недостатки, одобряет свои поступки, то ему будут присущи черты ассертивной личности.

Значимая прямая умеренная связь наблюдается между ассертивностью и ожидаемым отношением от других ($r = 0,344$), при $p < 0,05$. Следовательно, можно предположить, что ассертивная личность обычно ожидает позитивного отношения со стороны окружающих к себе. Чем выше ожидание отношения от других, тем выше уровень ассертивности.

Значимая прямая умеренная связь проявляется между ассертивностью и самоинтересом $r = 0,404$, при $p < 0,05$. Таким образом, если человек себе интересен, а в частности он проявляет глубокий интерес к своим мыслям, чувствам, он уверен в своей интересности для других, то уровень ассертивности будет выше.

Также было обнаружено, что значимая прямая умеренная связь имеется между ассертивностью и шкалой самоуверенности $r = 0,518$, при $p < 0,05$. Следовательно, чем больше уверен в себе человек, в своих силах, тем выше у него уровень ассертивности.

Также наблюдается значимая прямая умеренная связь между ассертивностью и самопринятием $r = 0,387$, при $p < 0,05$. То есть чем больше человек нравится себе, чем больше он принимает себя со всеми недостатками, тем выше у него уровень ассертивности.

Значимая прямая умеренная связь наблюдается между ассертивностью и самопоследовательностью личности $r = 0,389$, при $p < 0,05$. Можно предположить, что если человек считает, что он в полной мере может

контролировать свою судьбу, руководить собой, то его можно назвать ассертивной личностью.

Значимая прямая умеренная связь при $p < 0,05$ имеется между шкалой самоинтереса и ассертивностью ($r = 0,434$). Таким образом, если человек интересен себе, то уровень ассертивности у него значительно выше.

Также значимая прямая умеренная связь имеется между ассертивностью личности и шкалой самопонимания $r = 0,336$, при $p < 0,05$. Отсюда можно предположить, что чем лучше человек осознаёт свои мотивы, желания, чувства, тем выше у него уровень ассертивности.

Таким образом, студенты с высоким уровнем самоотношения по шкалам: интегральная шкала, шкала самоуважения, шкала аутосимпатии, шкала ожидаемого отношения от других, шкала самоинтереса, шкала самоуверенности, шкала самопринятия, шкала самопоследовательности (самоуправления), шкала самоинтереса, шкала самопонимания, имеют высокий уровень ассертивности. Следовательно, чем лучше студент к себе относится, чем больше он уверен в себе, в своих силах, чем больше принимает себя таким, какой он есть, чем лучше он осознаёт и принимает свои мысли, чувства, мотивы, тем выше у него уровень ассертивности.

Таким образом, мы видим, что уровень самоотношения связан с ассертивностью, поэтому, повышая уровень самоотношения, мы можем повысить уровень ассертивности личности. Так же можно сказать, что ассертивность и положительное отношение являются характеристиками психически здоровой личности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Шейнов В.П. Ассертивность индивида и его здоровье / В.П. Шейнов // Российский гуманитарный журнал. – 2014. – Т. 3. – № 4. – С. 256 – 274.
2. Шейнов В.П. Ассертивность, интернальность, аффилиация и незащищенность индивида от манипуляций: связи и свойства / В.П. Шейнов // Системная психология и социология. – 2015. – № 2. – С. 107 – 113.
3. Шейнов В.П. Ассертивность, макиавелизм, незащищенность от манипуляций и психические состояния преподавателей и учащихся / Шейнов В.П. // Системная психология и социология: научно-практический журнал - №11. – 2014. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://systempsychology.ru/journal/2014-11/215-sheynov-vp-assertivnost-makiavellizm-nezaschishennost-ot-manipulyaciy-i-psihicheskie-sostoyaniya-prepodavateley-i-uchaschihsya.html> (дата обращения: 08.05.2019).
4. Колышко А. М. Психология самоотношения: Учеб. пособие по разделу «Психология личности» курса «Общая психология» для студ. спец. Г 07.01.00-Психология /А.М. Колышко; Учреждение образования «Гродненский гос. ун-т им. Я.Купалы» - Гродно : ГрГУ, 2004. – 102 с.
5. Сарджвеладзе Н.И. Самоотношение личности // Психология самосознания: хрестоматия; под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара, 2003. – С. 45 – 47.

6. Шейнов В.П. Тесты Шейнова / В.П. Шейнов [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://sheinov.com/tests.html> (дата обращения: 10.05.2019).

7. Психодиагностика. Личностные и профессиональные качества / авт.-сост. О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 495 с.

Assertiveness and positive self-attitude of a person as necessary conditions of mental health

The article presents the results of a psychological study of the relationship of personality and self-attitude. The data, the results of the study of a group of students (n = 40) aged 18 to 22 years are given. The interrelation between various aspects of self-relation and assertiveness is revealed. The influence of assertiveness on autosympathy, self-interest, self-confidence, self-acceptance, self-consistency, self-understanding is shown.

Key words: self-relation, assertiveness, autosympathy, mental health of a person.

*Андреевская Светлана Владимировна,
Телушкина Юлия Игоревна, 2019*