

УДК 37.015.3

АССЕРТИВНОСТЬ КАК РЕСУРС ПРОТИВ БУЛЛИНГА

Сергей Викторович Дюков

PhD (Pedagogy), специалист

dser70@yandex.ru

Кубанский государственный университет

г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматривается асертивность как важный психологический ресурс, способствующий профилактике и снижению проявлений буллинга в образовательной среде. Раскрывается сущность понятия асертивности, детально описываются её ключевые компоненты, а также анализируется роль данного феномена в формировании безопасной психологической атмосферы в образовательном учреждении. Анализируется взаимосвязь между уровнем асертивного поведения у детей и подростков и их уязвимостью к буллингу.

Ключевые слова: асертивность, виктимность, буллинг, школьники, социальные навыки, образовательная среда.

Проблема буллинга среди учащихся в образовательных учреждениях остаётся чрезвычайно актуальной во всём мире. Школьный буллинг наносит серьёзный ущерб психическому здоровью детей и подростков, влияет на их успеваемость и социальную адаптацию. Одним из перспективных направлений профилактики буллинга выступает развитие ассертивности. **Цель** данной статьи – раскрыть потенциал ассертивности как ресурса противодействия буллингу.

Актуальность работы обусловлена высокой теоретической и практической значимостью исследований ассертивности в контексте формирования и безопасной и поддерживающей образовательной среды, что соответствует национальным целям развития Российской Федерации до 2030 г. в сфере воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности.

По мнению Е. В. Саунина, в русском языке понятие «уверенность» часто используют в качестве ближайшего аналога понятия «ассертивность» [6]. Кроме того, одним из синонимов употребляется и слово «настойчивость». Однако важно подчеркнуть, что существуют определенные смысловые различия между этими терминами и некоторая концептуальная неполнота такого сопоставления. Так, настойчивость может быть манипулятивной, а уверенность зачастую присутствует и в контексте деструктивных действий, когда человек, убежденный в собственном превосходстве, навязывает свое мнение, не принимая никаких возражений. Использует при этом угрозы, унижения, повышенный тон. С нашей точки зрения, ассертивность невозможно описать одним русскоязычным термином («уверенность», «настойчивость» и т. п.). Это сочетанное качество, в основе которого лежит синтез сразу нескольких взаимосвязанных и взаимодополняющих черт личности – общительности, искренности, чуткости, веры в себя, упорства в реализации планов, самостоятельности, а также ответственности не только перед собой, но и другими людьми за принятые решения. Ассертивность представляет собой способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права и реализовывать свои цели, без ущерба для себя, а также окружающих, то есть –

не ущемляя при этом прав других людей [4]. Это комплексное качество играет двойную роль в управлении конфликтами. Во-первых, асертивность выполняет важнейшую превентивную функцию: благодаря ясному и уважительному общению снижается число эпизодов, перерастающих в открытое противостояние. Чёткое обозначение личных границ и потребностей на ранних этапах межличностного взаимодействия предотвращает накопление обид и недоговорённостей, которые часто становятся почвой для конфликтов. Во-вторых, в условиях уже возникшего разногласия асертивность служит инструментом конструктивного разрешения сложившейся ситуации. Благодаря использованию техники «Я-сообщений» («Я чувствую разочарование...», «мне важно...», «я прошу тебя...», «мне неприятно...» и т. п.), активного слушания и чёткой аргументации асертивный подход минимизирует эмоциональную напряжённость и создаёт необходимую платформу для достижения компромиссных решений. При этом крайне важно, чтобы диалог строился без раздражения, а спокойно и доброжелательно. Как отмечает Е. А. Михеева с коллегами, «главными являются три качества – честность, открытость и прямота в разговоре, но не за счет эмоционального состояния другого человека» [3]. Асертивность, таким образом, является мощным ресурсом, который:

- позволяет сохранять самообладание и не поддаваться на провокации;
- помогает формулировать претензии без оскорблений и перехода на личности;
- создаёт пространство для диалога за счёт взаимного уважения;
- направляет обсуждение на поиск решений, а не на поиск виноватых;
- поддерживает баланс между отстаиванием своих интересов и учётом потребностей другой стороны.

В результате асертивный стиль общения не только смягчает остроту конфликта, но и может превратить его в потенциал для улучшения отношений

и прояснения взаимных ожиданий [7]. Для ассертивной личности нехарактерно прибегать к скрытым формам деструктивного воздействия – например, к язвительным замечаниям, ироничным высказываниям или психологическим манипуляциям, эксплуатирующим чувство вины. Вместо этого ассертивный человек выстраивает коммуникацию на принципах открытости и взаимного уважения. Его подход ориентирован не на подавление оппонента, а на конструктивное взаимодействие. Он стремится к достижению целей через деликатное диалогическое общение, учёт интересов всех сторон и совместное решение проблем.

Целостную модель поведения формируют самодостаточность и независимость как основы ассертивности. Данные качества индивидуума находят отражение во многих аспектах жизнедеятельности, особенно ярко проявляясь в построении и поддержании социальных связей. Это выражается в том, что ассертивные школьники имеют высокую оценку социальных навыков. Напротив, дети и подростки с низкой оценкой своих социальных навыков часто избегают активного взаимодействия, не умеют отстаивать границы и конструктивно разрешать конфликты. Такое поведение значительно повышает вероятность виктимизации, то есть попадания их в роли жертвы [1]. Неуверенность в общении может проявляться через невербальные каналы (зажатая поза, избегающий взгляд, тихая речь), что подсознательно считывается агрессорами как признак «лёгкой мишени». Низкая самооценка социальных навыков формирует убеждение «я не смогу себя защитить», провоцируя пассивно-оборонительную тактику вместо активного сопротивления. Таким образом, возникает «комплекс жертвы, выученная беспомощность, фатализм» [8]. Дети и подростки с дефицитом ассертивности могут неосознанно выбирать группы с токсичной атмосферой взаимоотношений, где их уязвимость эксплуатируется. Опыт виктимизации ещё сильнее снижает самооценку социальных навыков, тем самым замыкая негативный цикл.

Отсутствие навыков ассертивного поведения зачастую приводит к выбору совершенно не эффективных, а, напротив, деструктивных моделей

межличностного взаимодействия – таких как пассивность либо агрессивность. Эти стратегии не способствуют построению конструктивных и удовлетворительных отношений с окружающими. По мнению Е. И. Бараевой, Т. Ю. Шлыковой, пассивная модель поведения нередко порождает у человека негативные эмоциональные состояния: чувство обиды, подавленный гнев, стыд, вину и ощущение безнадёжности, а также провоцирует дефицит полноценного общения. Агрессивный стиль, в свою очередь, вызывает отторжение со стороны окружающих, что приводит к накоплению негативных переживаний – злости, ярости, возмущения и чувства вины за проявленную несдержанность [2]. Со временем хроническое накопление подобных эмоций может стать фактором аутоагрессивного поведения, негативно влияя как на саму личность, так и на её социальное окружение.

В научной работе А. М. Прихожан формирование уверенности представлено как двусторонний процесс: с одной стороны, это глубокий самоанализ (осмысление своих реакций и мотивов), с другой – это последовательная работа над самооценкой (корректировка образа «Я», акцент на успехах) [5]. Данные элементы взаимно дополняют друг друга, создавая наиболее прочную основу для развития ассертивности как надежного механизма в различных жизненных ситуациях. Развитие ассертивности видится в активном социальном обучении и активизации личностных ресурсов. Этому могут способствовать групповые тренинги по формированию таких социально-важных навыков как эмпатия и управление конфликтами. Также будут уместны занятия физической культурой и спортом (преимущественно – командными видами), творческие кружки и группы общения для укрепления жизнестойкости и уверенности детей и подростков.

Таким образом, ассертивность позволяет школьникам сохранять внутреннюю устойчивость в различных жизненных ситуациях, выстраивать продуктивные отношения с одноклассниками и педагогическим персоналом, эффективно реализовывать свой потенциал, не ущемляя при этом прав и интересов окружающих. Развитие ассертивных навыков у школьников обладает

значительным профилактическим потенциалом в отношении буллинга. Оно способствует формированию культуры уважительного взаимодействия и снижает вероятность возникновения травли и притеснения в ученическом коллективе.

Список литературы:

1. Артемьева Г.Н., Яворский С.С. Модель профилактики виктимного поведения у старших подростков // Профессиональная ориентация. 2025. № 10-1. С. 64–79. EDN SCUOII
2. Бараева Е.И., Шлыкова Т.Ю. Психология одаренной личности: учебное пособие // Минск: РИВШ, 2017. 314 с.
3. Михеева Е.А., Сторчак П.В., Бараева Е.И. Ассертивное поведение как фактор защиты от кибербуллинга в студенческой среде // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки. 2021. № 21-4. С. 277–283. EDN KXYUOD
4. Петровский А.В., Карпенко Л.А. История психологии в лицах: персоналии / М.: ПЕР СЭ, 2005. 453 с.
5. Прихожан А.М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе / М.: ТЦ «Сфера», 2009. 240 с.
6. Саунин Е.В. Теоретико-методологическая и практическая составляющая феномена ассертивности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 12 (166). С. 340–344. EDN YUWZFR
7. Соколовская И.Э., Скоблецкая Е.В. Психологические особенности поведения в конфликтных ситуациях подростков с разным уровнем ассертивности // Энигма. 2021. № 33. С. 132–138. EDN YZDIIX
8. Худякова Т.Л., Клепач Ю.В., Арпентьева М.Р. Компоненты и критерии психологической безопасности образования // Society and Security Insights. 2022. Т. 5, № 4. С. 155–170. DOI 10.14258/ssi(2022)4-09. EDN UBESJB

UDC 37.015.3

ASSERTIVENESS AS A RESOURCE AGAINST BULLYING

Sergey V. Dyukov

PhD (Pedagogy), specialist

dser70@yandex.ru

Kuban State University

Krasnodar, Russia

Abstract. The article examines assertiveness as an important psychological resource that contributes to the prevention and reduction of bullying in educational environments. It describes the key components of assertiveness and their role in creating a safe atmosphere in educational institutions. The article also analyzes the relationship between the level of assertive behavior in children and adolescents and their vulnerability to bullying.

Keywords: assertiveness, victimization, bullying, schoolchildren, social skills, educational environment.

Статья поступила в редакцию 20.05.2026; одобрена после рецензирования 19.06.2026; принята к публикации 30.06.2026.

The article was submitted 20.05.2026; approved after reviewing 19.06.2026; accepted for publication 30.06.2026.