

Е. А. Михеева, П. В. Сторчак
Институт менеджмента спорта и туризма
Белорусского государственного университета физической культуры,
Минск

E. A. Miheeva, P.V. Storchak
Institute of Sports and Tourism Management,
Belarusian State University of Physical Culture, Minsk

Е. И. Бараева
Республиканский институт высшей школы, Минск

E. I. Baraeva
Republican Institute of Higher Education, Minsk

УДК 159.9.072.433

АССЕРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК ФАКТОР ЗАЩИТЫ ОТ КИБЕРБУЛЛИНГА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

ASSERTIVE BEHAVIOR AS A MECHANISM OF DEFENSE AGAINST CYBERBULLYING AMONG STUDENTS

Статья посвящена изучению вопросов защиты от кибербуллинга посредством развития ассертивного поведения в студенческой среде. В статье рассмотрены результаты исследований ассертивного поведения, описаны составляющие ассертивного поведения, ассертивность как качество личности. Установлено, что восприимчивость к кибербуллингу не зависит от пола, изучена взаимосвязь незащищенности от кибербуллинга и интернет-зависимости, кибербуллинга и ассертивности личности. Обоснована необходимость развития ассертивности студентов.

Ключевые слова: кибербуллинг; ассертивность; ассертивное поведение, интернет-зависимость; депрессия; тревога.

The article is devoted to the study of issues of protection from cyberbullying through the development of assertive behavior in the student environment. The article examines the results of research on assertive behavior, describes the components of assertive behavior, assertiveness as a personality trait. It was found that the susceptibility to cyberbullying does not depend on gender; the relationship of vulnerability from cyberbullying and Internet addiction, cyberbullying and assertiveness of the individual was studied. The necessity of students' assertiveness development has been substantiated.

Keywords: cyberbullying; assertiveness; assertive behavior; internet addiction; depression, anxiety.

Как показывают исследования, в настоящее время для современной студенческой среды характерны: заносчивость, высокомерие, конкуренция в учебе, где каждый выступает сам за себя, отсутствие общих интересов,

поддержки и помощи у сокурсников, что противоречит принципам самого образования, которое должно строиться на позициях сотрудничества. С точки зрения социального поведения, уверенность является важнейшим навыком социального взаимодействия. Это умение человека выражать свои чувства и желания таким образом, чтобы они были «приняты» другими людьми, правильно интерпретированы, и чтобы ответная реакция на них была достаточно благоприятная [1, с. 21].

Все больше молодых людей чувствуют себя одинокими, они не верят ни в себя, ни в других, а возникшие проблемы предпочитают решать в одиночку, доступными для них способами и средствами. Поэтому формирование асертивного поведения у студенческой молодежи может быть предложено как решение проблемы нарастающей враждебности и деструктивности отношений в молодежной среде.

В широком смысле асертивные люди характеризуются независимостью и самодостаточностью, что проявляется в различных жизненных сферах, но наиболее очевидно – в сфере межличностных отношений.

Опираясь на определение понятия «асертивность», данное А. В. Петровским, в своей работе в качестве основного понятия мы используем следующее: асертивность – это способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права и реализовывать свои цели, без ущерба для себя и окружающих людей, не попирая при этом прав других людей [2, с. 43].

Асертивное поведение имеет основные составляющие:

1. Принятие на себя ответственности за собственное поведение. По своей сути асертивность – это философия личной ответственности. То есть речь идет о том, что мы ответственны за свое собственное поведение и не имеем права винить других людей за нашу реакцию на их поведение.

2. Демонстрация самоуважения и уважения к другим людям.

3. Эффективное общение. В данном случае главными являются три качества – честность, открытость и прямота в разговоре, но не за счет эмоционального состояния другого человека. Речь идет об умении сказать то, что вы думаете или чувствуете относительно какого-либо вопроса, не нарушая при этом личностных и психологических прав своего партнера по общению.

4. Демонстрация уверенности и позитивной установки.

5. Умение внимательно слушать и понимать. Асертивность требует умения внимательно слушать и стремления понять точку зрения другого человека.

6. Переговоры и достижение рабочего компромисса. Подчас возникает потребность найти такой выход из сложившейся ситуации, который бы устраивал все стороны, в ней задействованные.

7. Поиск простых выходов из сложных ситуаций. Асертивность помогает нам в процессе поиска и нахождения простых выходов из сложных ситуаций [3, с. 27].

Понятие «ассертивность» описывает качество внутренней позиции человека – это сила, с которой человек настаивает на своем, отстаивает свои права. Ассертивное поведение предполагает развитие уверенности и позитивной установки. Уверенность в себе – стабильная личностная характеристика, обусловленная такими качествами как мотивация достижений, волевой самоконтроль, низкая тревожность (А. Вайнер) [4, с 63]. Человек, не владеющий навыками уверенного поведения, использует другие поведенческие модели межличностного взаимодействия – пассивность, агрессию, которые не способствуют достижению позитивных и удовлетворяющих отношений с окружающими. Пассивное поведение приводит к тому, что человек нередко обижен на других, страдает от недостатка общения. У него возникает чувство обиды, подавленного гнева, вины, стыда и безнадёжности. Человек с агрессивным поведением оказывается также отвергнутым окружающими. Главные последствия такого поведения – чувство злости, ярости, ненависти, возмущения, вины. Энергия этих негативных эмоций постепенно приводит к саморазрушению личности, к нанесению вреда другим людям [1, с. 47].

Современного человека невозможно представить без мобильного телефона, планшета или компьютера. Наличие таких гаджетов дарит возможность общения с друзьями, родственниками, одноклассниками. Однако наряду с этим возникают и проблемы социального характера.

Самым большим недостатком виртуального пространства является то, что при общении отсутствует межличностный контакт: мы не видим человека, соответственно, не можем с уверенностью утверждать, кем он является в действительности.

В виртуальном пространстве любой человек может выдумать себе новую жизнь, новый статус, новое поведение. Ведь маловероятно, что правду рано или поздно кто-то узнает. По причине такой «вседозволенности», человек не боится, что ему придется отвечать за свои поступки, высказывания, действия, поэтому он ведет себя как угодно, в силу своего воспитания и моральных принципов, и как показывает практика, не совсем корректно по отношению к другим.

В зарубежной психологии такими авторами, как С. М. Агога, Э. Роланд, было дано определение ситуации насилия и школьной травли в образовательной среде по отношению к личности, которое получило название буллинг [5, с. 98]. В виртуальном пространстве интернет коммуникации данное явление способствует возникновению нового феномена – кибербуллинга, который представляет собой отчетливую социальную проблему и нуждается в обсуждении и поиске методов решения.

Кибербуллинг можно охарактеризовать как травлю, которая происходит с помощью средств массовой информации и коммуникации, такие как смартфоны, электронная почта, вебстраницы, социальные сети, блоги

и иные интернет-ресурсы. Иными словами, кибербуллинг – преднамеренные агрессивные действия, систематически осуществляемые группой или индивидом на протяжении определенного времени с использованием электронных форм взаимодействия и направленные против жертвы, которая не может себя легко защитить [6, с. 16]. Кибербуллинг является проблемой, которая достигла международного уровня. Согласно «статистике буллинга в США» за 2013 г., около 58 % детей и подростков сообщили, что подвергались запугиваниям в Интернете, из них больше половины опрошенных указали, что не сообщили о данном инциденте своим родителям [7, с. 42]. Кибербуллинг может иметь довольно разрушительные последствия для подростков и приводить к развитию тревожности, депрессии и даже к суицидальным проявлениям.

Несмотря на наличие немалоого числа сходных черт, кибербуллинг все же несколько отличается от буллинга. Во-первых, кибербуллинг является более частным вариантом запугивания, в то время как буллинг – общее определение того, что представляет собой агрессивное преследование, шантажа и психологической травли другого человека. Во-вторых, в ситуации кибербуллинга отсутствует непосредственный физический контакт, так как запугивание реализуется посредством онлайн-сервисов и информационных технологий. Третья отличительная черта – анонимность – проистекает из второй. Анонимность создает у агрессора ощущение защищенности и безнаказанности, тем самым развязывая ему руки, что может приводить к возрастанию риска серьезных последствий для жертв буллинга. Психологическая травля, в любом её проявлении, является серьезным индикатором развития проблем психосоциальной адаптации. Безопасная среда возникает в ситуации, когда ученики чувствуют себя значимыми и признанными своими сверстниками и взрослыми. Более вероятно, что дети, участвующие в позитивных отношениях с учителями и сверстниками, а также получающие от них поддержку, будут иметь более высокий уровень самоуважения и с большей вероятностью смогут постоять за себя. В то время как учащиеся, которые имели негативный опыт общения со сверстниками и учителями, могут страдать от низкой самооценки и иметь проблемы с социальной адаптацией.

Ассертивность является способностью человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не ущемляя при этом права окружающих. Ассертивное поведение – это прямое, открытое поведение, у которого нет цели причинения вреда другим людям.

Придерживаясь данного стиля поведения, человек может защитить свои собственные права и интересы, умеет выражать мысли и чувства прямо, честно и открыто, используя средства, уважающие права других. Ассер-

тивного человека характеризует отсутствие ненужного беспокойства или чувства вины. Он уважает себя и других людей и несет ответственность за свои поступки и решения. Отличительной особенностью ассертивных людей является понимание своих потребностей и умение открыто и прямо просить о том, что им нужно. Если такие люди получают отказ, им может стать грустно, они могут разочароваться, но их самовосприятие не омрачается. Они не склонны полагаться на одобрение других людей и чувствуют безопасность и уверенность в самих себе. Ассертивные люди могут показать другим, какого обращения с собой они хотят.

Ассертивное поведение является противоположностью других поведенческих моделей, которые рассматривает психология: пассивности и неуверенности, агрессивности и манипулирования. Это важнейшие человеческие качества, обуславливающие поведение, которое соответствует нормам и правилам социализации и является коррекцией копинг-стратегий в ситуации кибербуллинга [8, с. 324].

В качестве основных эмпирических методов исследования нами был выбран метод анкетирования.

Анкетирование в психологии используется с целью получения психологической информации, а социологические и демографические данные играют лишь вспомогательную роль. Контакт психолога с респондентом сведен здесь к минимуму. Анкетирование позволяет наиболее жестко следовать намеченному плану исследования, так как процедура «вопрос-ответ» строго регламентирована.

При помощи метода анкетирования можно с наименьшими затратами получить высокий уровень массовости исследования. Особенностью этого метода можно назвать его анонимность (личность респондента не фиксируется, фиксируются лишь его ответы). Анкетирование проводится в основном в случаях, когда необходимо выяснить мнения людей по каким-то вопросам и охватить большое число людей за короткий срок.

Для анкетирования нами были отобраны следующие тесты: тест НК – незащищенность от кибербуллинга, тест ИЗ – интернет-зависимости, Т – тревожности, Д – депрессии, СОЦ-16 – самооценки, СУ – самоуважения, УЖ – удовлетворенности жизнью и АС – ассертивность.

Анкетирование проводилось на платформе Google Forms в связи с пандемией Covid-19. В опросе приняли участие 206 респондентов, среди которых в процессе обработки данных было случайно выбрано 40 мужчин и 40 женщин в возрасте от 17 до 24 лет.

Для статистической обработки полученных данных нами был выбран U-критерий Манна-Уитни и ранговой корреляции Спирмена.

В анкетировании приняло участие 206 респондентов, однако в связи с тем, что мужчин было только 20,4 %, было принято решение сравнить данные показатели по половой принадлежности и сократить выборку

до 40 мужчин и 40 женщин. По результатам анализа анкет был заполнен бланк анализа полученных данных.

Далее полученные нами данные были подвергнуты анализу посредством U-критерия Манна–Уитни – это статистический непараметрический критерий, подходящий для нашей задачи.

Для начала было установлено, что половая принадлежность не оказывает значительного влияния на незащищенность от кибербуллинга и статистически значимые различия не установлены.

Далее был проведен анализ зависимости незащищенности от кибербуллинга и интернет-зависимости. Как показали полученные результаты, как среди девушек, так и среди парней наблюдается устойчивая корреляция этих двух показателей $r_s = 0,557$ (девушки) и $r_s = 0,692$ (парни). Объяснить это можно тем, что чем больше человек находится в сети, чем больше его жизнь на этом закинута, тем больше он встречается с насилием в сети и тем больше вероятность, что он будет подвержен влиянию данного фактора. Притом статистически значимых различий в уровне интернет-зависимости от пола не было выявлено.

В процессе обработки полученных данных было установлено, что уровень депрессии у девушек имеет прямую корреляцию с незащищенностью от кибербуллинга: $r_s = 0,359$, а у парней – уровень тревоги $r_s = 0,41$ и уровень депрессии $r_s = 0,605$.

В психологии ассертивность как основное свойство субъекта, являясь интегральной характеристикой активности человека, ассоциируется с целеустремленным, самостоятельным, независимым, инициативным, настойчивым, напористым, требовательным, решительным, уверенным типом личности. Ассертивный человек отличается готовностью принимать решения в ситуациях неопределенности и нести ответственность за свои действия, конструктивным подходом к решению проблем. Исходя из этого, было принято решение проверить связь уровня ассертивности и интернет-зависимости. И нами была обнаружена обратная корреляционная связь между данными показателями у девушек $r_s = -0,514$ и юношей $r_s = -0,688$.

Ассертивность проявляется в умении выходить за пределы своего «Я», находить в неблагоприятно складывающейся ситуации позитивные моменты, в хорошей социальной и личностной адаптации к существующим условиям. Ассертивность способствует успешной деятельности, если человек при этом является разумным, рациональным, мыслящим, знающим, вдумчивым, развитым, эрудированным в различных сферах деятельности.

Так как все-таки целью исследования было определение влияния ассертивности на незащищенность от кибербуллинга, в заключение исследования нами была обнаружена обратная корреляционная связь между данными показателями. У парней коэффициент ранговой корреляции Спирмена составил: $r_s = -0,898$, у девушек: $r_s = -0,863$.

Полученные нами в ходе анализа данные говорят о том, что от уровня асертивности зависит восприимчивость к кибербуллингу и предрасположенность к развитию интернет-зависимости в студенческой среде. Следовательно, для защиты от кибербуллинга необходимо повышать уровень асертивности среди студентов, что вполне реально посредством различных тренингов.

Таким образом, необходимо включение в образовательную практику специально разработанной технологии, ориентированной на повышение уровня асертивности студентов, что поможет противостоять негативным последствиям кибербуллинга: депрессии, недоверию, тревожности, низкой самооценке, зависимостям.

Список использованных источников

1. *Бараева, Е. И.* Психология одаренной личности: учебное пособие / Е. И. Бараева, Т. Ю. Шлыкова. – Минск: РИВШ, 2017. – 314 с.
2. *Петровский, А. В.* История психологии в лицах: персоналии / А. В. Петровский, Л. А. Карпенко. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 453 с.
3. *Прихожан, А. М.* Психология неудачника: тренинг уверенности в себе / А. М. Прихожан. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. – 240 с.
4. Психолого-педагогический практикум / под ред. В. А. Сластенина. – М.: Академия, 2006. – 224 с.
5. *Рукавишникова, Н. Г.* Профилактика и коррекция агрессивного поведения подростков / Н. Г. Рукавишникова // Педагогические и психологические проблемы современного образования. – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2015. – С. 97–106.
6. *Кон, И. С.* Что такое буллинг и как с ним бороться / И. С. Кон // Семья и школа. – 2006. – № 11. – С. 15–18.
7. *Boyle, G. N.* The Effects of Bullying on Academic Achievement in Middle School Students. Dissertation / G. N. Boyle. – Union University: USA, 2015.
8. *Николаев, Л. О.* Особенности проявления асертивности в подростковом возрасте / Л. О. Николаев // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2014. – № 3. – С. 324–328.

(Дата подачи: 26.02.2021 г.)