

- Фуко М. Герменевтика субъекта: курс лекций, прочитанных в Коллеж де Франс в 1981–1982 году. СПб.: Наука, 2007.
- Харламенкова Н.Е. Эго-идентичность и ее особенности у лиц с разным уровнем посттравматического стресса // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. Т. 25. № 1. С. 107–111.
- Janoff-Bulman R. Posttraumatic growth: Three explanatory models // Psychological Inquiry. 2004. V. 15. № 1. P. 30–34.
- Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence // Psychological Inquiry. 2004. V. 15. № 1. P. 1–18.
- Wells S. Y., Wilhite E. R., Weber M. C., Blakey S. M., Callaway C., Kehle-Forbes S., Morland L. A., Mackintosh M. A., Dedert E., Jackson G. L., Sohn M. J., Grubbs K. M. Beyond symptom reduction: Veterans' goals for posttraumatic stress disorder treatment // Journal of Traumatic Stress. 2025. V. 38 (2). P. 350–357.

## **Ассертивность юношества как качество личности и поведение, способствующие эффективному преодолению стрессовых ситуаций**

*Е.Г. Трошихина, Г.В. Навдусhevич*

Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург, Россия  
e.troshikhina@gmail.com  
navduschevich@yandex.ru

Изложены данные исследования ассертивности юношества как личностной характеристики и копинг-стратегии. Выборку составили 100 человек (42 юноши, 56 девушек) 15–18 лет ( $M = 16,8$  года). Для изучения ассертивности использован тест «Ассертивность» Д. Левинсона в модификации М. Шлепецкого, опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла в адаптации Н.Е. Водопьяновой. Для изучения личностных характеристик: методика самоотношения (МИС) С.Р. Пантилеева, опросник Кэттелла 16PF (форма С), «Социальный интеллект» Дж. Гилфорда в адаптации Е.С. Михайловой. Выявлено, что ассертивность юношества связана с самоуверенностью, смелостью,

эмоциональной стабильностью. Эти качества определяют выбор ассертивной стратегии, при этом она недостаточно дифференцирована от демонстративно-доминантных действий, и способность понимать мотивы поведения других людей еще не активизируется при реализации ассертивной стратегии. Следовательно, ассертивность юношества находится в стадии формирования.

*Ключевые слова:* ассертивность, копинг-стратегия, самоотношение, юношество

Юношеский возраст отмечается психологами как самый ответственный период в жизни человека, поскольку молодой человек находится на старте взрослой жизни. Данный период характеризуется готовностью к осознанному самоопределению, самостоятельному построению, корректировке и реализации перспектив своего профессионального, жизненного и личностного развития. Возрастающая потребность юношей в достижениях конкретных результатов определяет необходимость обретения соответствующих компетенций, а также личностных качеств, позволяющих молодежи эффективно действовать в реалиях современного социума, благополучно разрешать проблемы, преодолевать трудности и стрессы.

Преодоление, совладание в психологической науке определяется как копинг (coping). В представлении Л.Б. Мерфи копинг — это стремление личности решать проблемы и справляться с критическими обстоятельствами. Р. Лазарусом и С. Фолкманом копинг понимается как динамический процесс и рассматривается как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса.

По определению В.Г. Казанской и Т.Л. Крюковой, копинг-поведение — это сознательно и адекватно используемые человеком стратегии действий при столкновении с проблемной ситуацией, которые приводят либо к ее изменению, либо к приспособлению к ней. Основанием для данного положения явились ранее выделенные Р. Лазарусом и С. Фолкманом две базовые стратегии психологического преодоления: проблемно-ориентированный копинг, направленный на решение возникшей проблемы, и эмоционально-ориентированный копинг, предполагающий возможность изменения собственного отношения к ситуации (Аскарова, 2021). Хотя такое разделение копинг-стратегий является наиболее распространенным, единой общепризнанной системы на данный момент нет.

Некоторые исследователи (Е.В. Куфтяк) рассматривают копинг-поведение и психологические защиты как единый комплекс механизмов адаптивного поведения, выделяя в нем уровни регуляции разной степени осознанности. Другие (И.И. Мамайчук, М.И. Смирнова) фокусируют внимание на том, что активное использование в поведении защитных механизмов приводит к выбору психологической адаптации за счет стагнации процессов самореализации. В качестве альтернативы защитным реакциям Е.В. Либина и Э.З. Усманова приводят «ассертивность», которая характеризуется позитивной направленностью и позитивными способами совладания со стрессом.

Изначально ассертивность определялась как поведение, которое позволяет человеку действовать в своих собственных интересах, постоять за себя без излишнего беспокойства, уверенно выражать свои искренние чувства и осуществлять свои собственные права без отрицания прав других (Alberti, Emmons, 1970). Как особый тип поведения, ассертивность характеризуется направленностью на преодоление возникающих препятствий, а также настойчивостью, не переходящей в агрессию. Ассертивность как квалифицированное поведение, предполагает умение использовать в критической ситуации приобретенные навыки и компетенции так, чтобы усилить положительные последствия и уменьшить отрицательные, эффективно решать проблемы, регулировать собственное поведение (Blegur et al., 2023).

Российскими психологами ассертивность представляется как интегральная личностная характеристика, проявляющаяся в уверенности в себе, самостоятельности, настойчивости, самоконтроле, ответственности, коммуникативной компетентности (Шильцова, 2020). Л.Ф. Алексеева и И.В. Лебедева утверждают, что ассертивность составляет центральную часть структуры субъекта активности, побуждающей принимать ответственные решения и действовать в условиях, сопряженных с опасностью и непредсказуемостью, максимально используя свой личностный и интеллектуальный потенциал. В последнее время ассертивность рассматривается как основа совладающего поведения и как самостоятельная копинг-стратегия личности. Выявлено, что высокоассертивные респонденты используют стратегии, направленные на активное разрешение проблемных и стрессовых ситуаций (Кольчик, 2023).

Таким образом, ассертивность исследуется и как свойство личности, и как субъектное качество, и как копинг-поведение, но недоста-

точно работ, посвященных исследованию ассертивных качеств и соответствующего поведения, позволяющих подрастающему поколению успешно преодолевать стрессы. В связи с этим была поставлена цель изучить ассертивность юношества и сформулирована гипотеза: ассертивность как качество личности и проявляемое ассертивное поведение способствуют эффективному преодолению стрессовых ситуаций.

## **Процедура и методы**

В исследовании приняли участие учащиеся старших классов общеобразовательных школ Санкт-Петербурга в возрасте от 15 до 18 лет в количестве 100 человек (42 юноши и 58 девушек).

Для изучения ассертивности использовались тест «Ассертивность» Д. Левинсона в модификации М. Шлепецкого (Каппони, Новак, 1995) и опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009). Для изучения личностных характеристик применялись: методика исследования самоотношения «МИС» С.Р. Пантеева (1993); опросник Р. Кэттелла 16PF, форма С (Батаршев, 2002); методика исследования «Социальный интеллект» Дж. Гилфорда и М. Салливан в адаптации Е.С. Михайловой (1996). Результаты исследования обрабатывались посредством программы SPSS: описательные статистики, сравнительный анализ с применением t-критерия Стьюдента, корреляционный анализ Спирмена и регрессионный анализ.

## **Результаты исследования и их интерпретация**

Изучение характерного для юношества выбора копинг-стратегий в стрессовых ситуациях с помощью методики СПСС показало, что средние значения по всем шкалам находятся в пределах нормативных, в том числе стратегии «ассертивные действия» ( $M=20,15$ ;  $SD=4,08$ ). Корреляционный анализ показателей стратегий преодоления стрессовых ситуаций (СПСС) выявил наибольшее количество связей у «ассертивной стратегии». Она положительно связана со шкалами «манипулятивные», «асоциальные действия», «поиск социальной поддержки» и отрицательно со шкалами — «агрессивные действия» и «избегание». Следовательно, чем больше юноши и девушки используют ассертивную стратегию в поведении, тем реже прибегают к агрессивным действиям и избеганию проблем и больше заинтересованы в социальной поддержке. Положительная связь между ассертивными, асоциальными и манипулятивными стратегиями отражает стремление молодых лю-

дей управлять не только своим поведением, но и поведением других людей в стрессовой ситуации.

Как отмечают Е. А. Сергиенко, Г. А. Виленская, Ю. В. Ковалева, ранняя юность является сензитивным периодом для развития произвольности, волевых усилий, становления новой системы саморегуляции, поэтому велика потребность управлять не только своим поведением, но и управлять и даже манипулировать поведением другого человека.

Анализ взаимосвязей шкал методики Ассертивность и методики СПСС также выявляет положительные связи суммарной шкалы асертивности со стратегиями «асертивные действия», «вступление в социальный контакт», «поиск социальной поддержки», «манипулятивные действия» и отрицательную связь со стратегией «избегание». Следовательно, чем более выражена асертивность у юношей и девушек, тем чаще они прибегают к активным, конструктивным стратегиям преодолевающего поведения. Асертивная молодежь контактна и общительна. Для них значима поддержка со стороны другого человека, но вместе с тем они испытывают желание контролировать действия других людей. И, наконец, асертивность юношей исключает избегание, игнорирование сложных, проблемных ситуаций.

Для выявления особенностей асертивности юношей рассмотрим взаимосвязь шкал методики Ассертивность и самооотношения (МИС). Суммарная шкала асертивности положительно связана со шкалами «самоуверенность», «саморуководство» и «отраженное самооотношение», которые в обобщенном виде означают чувство самоэффективности. Асертивность позитивно связана с «самоценностью», «самопривязанностью», которые указывают на принятие себя. Негативная связь со шкалой «самообвинение» говорит о недопустимости в асертивности юношей самоотрицания.

Корреляционный анализ шкал методики Ассертивность и теста Кэттелла показал, что суммарный показатель асертивности положительно связан со шкалами «сдержанность–экспрессивность» (F), «робость–смелость» (H) и отрицательно со шкалой «зависимость от группы–самостоятельность» (Q2). Это показывает, что асертивность юношества определяется способностью проявлять активность, смелость, решительность, гибкость, находчивость при взаимодействии с другими людьми; способностью противостоять эмоциональным нагрузкам и трудностям в стрессовых ситуациях; оптимистичностью, открытостью, умением выразить себя; способностью ориентироваться в происходя-

шем. При этом юноши и девушки с высокой ассертивностью нуждаются в поддержке и одобрении, ориентируются на мнение группы.

Для уточнения психологических характеристик, обуславливающих ассертивность юношей, проведен регрессионный анализ. Суммарный показатель ассертивности выступил в качестве зависимой переменной, а в качестве предикторов — изучаемые характеристики. Полученная регрессионная модель объясняет 32% общей дисперсии. Обнаружено два положительных предиктора: поиск социальной поддержки, асоциальные действия; и отрицательный предиктор наивность-проницательность (N). Следовательно, ассертивность юношества заключается в способности открыто проявлять себя с демонстрацией превосходства и собственного авторитета, при условии поддержки и понимания со стороны других людей. Это объясняется возрастающей потребностью в достижении конкретных результатов, что требует способности проявлять компетентность и самоэффективность, обуславливающих возможность активно влиять на затруднительную ситуацию и справляться со стрессовым воздействием. А. Маслоу, Г. Гаррисон, Р. Хавигхерст, Д. Б. Эльконин сходятся во мнении, что юноша открывает себя как личность в деятельности, эффективно проявляя себя и достигая результатов.

Другая регрессионная модель, в которой зависимой переменной взят показатель методики СПСС «ассертивные действия», с объясняющей дисперсией 59%, выявила три положительных предиктора: самоуверенность, робость-смелость (Н), наивность-проницательность (N) и три отрицательных: уверенность-тревожность (О), прямые импульсивные действия, социальный интеллект. Полученная регрессионная модель показывает, что вера в себя, эмоциональная стабильность, способность поступать решительно, не теряться при столкновении с трудностями и противостоять им определяют выбор ассертивных действий. Излишняя напряженность, переживания, принижение своей компетентности в возможности преодолевать сложные ситуации препятствуют проявлению юношами и девушками ассертивной активности.

Интересно, что социальный интеллект — отрицательный предиктор ассертивности, поскольку это высвечивает различия между их содержательным наполнением для юношества. Социальный интеллект предполагает познание и оценку вербального и невербального поведения другого человека, что по идее усиливает способность к ассертивным действиям взрослого. Однако в юношеском возрасте, как оказа-

лось, психологическое внимание и оценка мотивов другого человека затрудняет, в то время как напор и манипулятивная стратегия способствуют построению самоуверенной ответной реакции, несущей эффект в разрешении сложной или стрессовой ситуации, т.е. активный ответ на вызов.

В заключение отметим, что ассертивность юношества еще находится в стадии становления, поскольку она обеспечивается эмоциональной стабильностью, самоуверенностью, смелостью и нуждается в поддержке со стороны социума. В добавление ассертивная стратегия, обеспечиваемая этими личностными качествами, слабо разводится с демонстративно-доминантными действиями, и немаловажно, что социальный интеллект, в частности способность понимать мотивы поведения других людей, еще не активизируется при реализации ассертивной стратегии.

## Литература

- Аскарова Г. Основные подходы к изучению копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях // Scientific progress. 2021. Т. 1. № 5. С. 308–316.
- Батаршев А. В. Многофакторный личностный опросник Р. Кэттелла: практическое руководство. М.: Сфера, 2002.
- Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Изд-во «Питер», 2009.
- Каппони В., Новак Т. Как делать все по-своему, или Ассертивность — в жизнь! СПб.: Питер, 1995.
- Кольчик Е. Ю. Особенности ассертивности юношей и девушек с различными копинг-стратегиями // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2023. № 6 (6). С. 27–34.
- Михайлова (Алешина) Е. С. Методика исследования социального интеллекта: Адаптация теста Дж. Гилфорда и М. Салливена: Руководство по использованию. СПб.: ИМАТОН, 1996.
- Пантлеев С. Р. Методика исследования самооотношения. М.: Смысл, 1993.
- Шильцова Ю. В. Актуализация изучения ассертивности в решении вопросов социальной адаптации подростков // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2020. № 08. С. 73–78.
- Alberti R. E., Emmons M. L. Your perfect right: A guide to assertive behavior. San Luis Obispo, CA: Impact, 1970.



*Blegur J., Haq A. H. B., Barida M. Assertiveness as a new strategy for physical education students to maintain academic performance // The Qualitative Report. 2023. V. 28. № 3. P. 865–885.*

## **Ресурсная основа посттравматического роста**

*М. В. Федотова*

Институт психологии Российской академии наук,  
Москва, Россия  
[m.v.fedotova@bk.ru](mailto:m.v.fedotova@bk.ru)

В статье рассматривается роль психологических ресурсов в развитии посттравматического роста (ПТР). Концепция ПТР открывает новые перспективы в понимании человеческой устойчивости и способности к трансформации после пережитых трудностей, акцентируя внимание на потенциале личностного роста и переосмысления жизненного опыта. Предлагаются различные подходы к исследованию психологических ресурсов, позволяющих выявлять взаимосвязь конфигурации психологических ресурсов и проявления посттравматического роста у субъекта. Понимание значения психологических ресурсов в развитии посттравматического роста позволит сформировать подходы к его стимуляции на индивидуальном уровне. Дальнейшие исследования в этой области должны быть направлены на изучение взаимодействия различных типов ресурсов и их влияния на процесс посттравматического роста, а также на разработку эффективных стратегий для поддержки людей, переживших травматические события.

*Ключевые слова:* психологические ресурсы, посттравматический рост, психологический капитал, теория сохранения ресурсов, системно-субъектный подход, ресурсный подход

Концепция посттравматического роста (ПТР) была впервые сформулирована в середине 1990-х годов, ее дальнейшее развитие привело к созданию более сложной комплексной модели (Tedeschi et al., 2018; Kadri et al., 2025). ПТР представляет собой опыт позитивных изменений, возникающих в результате борьбы с травматическим событием или крайне сложными жизненными кризисами (Tedeschi et al., 2018).