

Особливості асертивності в осіб схильних до переживання образи

Н. В. Свєртілова

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, Україна
Corresponding author. E-mail: nata.ha@list.ru

Paper received 26.04.2016; Accepted for publication 10.05.2016.

Анотація. У статті надані результати теоретичних і емпіричних досліджень асертивності в осіб схильних і не схильних до переживання образи. Отримані результати дозволили встановити значущі від'ємні кореляційні зв'язки між показниками асертивності і схильності до образи. Виявлено, що представники групи досліджених, схильні до переживання образи демонструють низькі значення показників: прийняття себе, прийняття інших, спонтанності емоційних реакцій, почуття міри, відсутність тривоги, почуття впевненості, здатність передбачати результати власної асертивної поведінки тощо.

Ключові слова: асертивність, асертивна поведінка, переживання образи, образливість, кількісний аналіз, якісний аналіз.

Постановка проблеми. В сучасному суспільстві зростає інтерес до розуміння емоцій, управлінню емоційними станами, як в міжособистісній, так і в професійній сфері. Емоції допомагають людині пристосуватися до життя, але багато сильних емоцій, до яких відноситься образа, можуть стати джерелом страждань. Найгірше настає тоді коли людина вибирає одну з негативних емоцій як домінуючий спосіб реагування на життєві ситуації, така емоція стає рисою її характеру. Специфіка переживання образи, і образливість як риса особистості веде до порушень міжособистісних взаємин і процесів соціальної адаптації: ускладнює життя образливої людини і життя людей, що оточують її, ускладнює спілкування, створює конфліктні ситуації і руйнує захисні сили організму. В нашій країні на даному етапі розвитку, цінність набувають такі особистісні якості, як уміння відстоювати свої інтереси і погляди, при цьому терпимо і з повагою ставитися до інтересів і бажань інших людей, які можуть істотно відрізнятись. Така важлива якість особистості як асертивність допомагає налагодити відносини між людьми і перейти від конфліктів і нерозуміння до конструктивної взаємодії. Уміння висловити свої почуття і емоції, поділитися ними з іншою людиною і вислухати її переживання важливий крок до людського взаєморозуміння.

Метою даної статті є виклад результатів теоретико – емпіричного дослідження асертивності у осіб схильних до переживання образи різного ступеню.

Приставаючи до дослідження ми припустили, що схильність до переживання образи, як стійка риса особистості може виявлятися у особливостях асертивної поведінки, котра характеризується здатністю конструктивно відстоювати свої права, поважаючи права інших, бути позитивним та шанобливим, вільно висловлювати свої почуття, емоції та думки, брати на себе відповідальність за власну поведінку тощо. Тобто, можна вважати, що більша, або менша схильність до переживання образи різною мірою впливає на прояви асертивності.

Виклад основного змісту. В науковій літературі образа розглядається як фрустраційна, але не як базова емоція [2]; як емоційна реакція на суб'єктивно несправедливе ставлення до себе [3]; як установка на самовиправдання (пошук причин своєї образи в іншій людині) як вимоги до зовнішнього світу, очікування того, що світ буде враховувати потреби суб'єкта [15]; як побічний продукт у дослідженнях провини, сорому

і страху [16]; як суб'єктивне переживання несправедливості, при відведенні собі в цьому переживанні ролі жертви [8]; як симптом зруйнованого психологічного злиття, яке породжує нездатність людей вступати в міжособистісні відносини [9].

В якості причин виникнення образи в літературі вказують ситуації, незаслуженого приниження і порушеної гідності [3]; внутрішній конфлікт в ситуаціях, коли очікування суб'єкта образи не збігаються з реально існуючою ситуацією або поведінкою іншої людини [7; 13]; значущі життєві відносини, прояв базальної тривожності [14] тощо.

Вважається, що переживання образи пов'язані з такими особливостями особистості як інфантильність [14]; спрямованість на себе, егоцентризм, нездатність чи невміння індивіда зрозуміти іншого [17]; образа пов'язана з почуттям провини [9;16] і супроводжується станом невдоволення, напруги, збудження [3]; переживання образи супроводжують такі емоції і почуття як досада, прикрість, роздратування, гнів, страх, печаль, розчарування, обурення [1; 16; 17].

У нашій статті ми розглядаємо образу як емоційну реакцію на несправедливе ставлення до себе, вона виникає в ситуації, коли людина вважає, що незаслужено принижена або зачеплена її власна гідність [3]. Образа не є базовою емоцією і з'являється в онтогенезі людини в ранньому дитинстві, з початку його взаємодії з іншими людьми [2; 3;17]. Переживання людиною образи може відбуватися тільки в соціальному контакті. Образа, як і будь-яка інша емоція, виконує важливу функцію у виживанні, зокрема, пристосуванні людей один до одного.

Всі емоції необхідні людині для існування, але часте переживання однієї і тієї ж емоції, призводить до появи рис характеру пов'язаних з нею. Так схильність часто переживати образу, на думку О. А. Апуневич, стає рисою характеру – образливістю. О. А. Апуневич визначає образу, як переживання людиною несправедливості і безпорадності в результаті неузгодженості її очікувань і реальності ситуації, котра є значимою для людини. Автор розрізняє образу і образливість. На її думку, образливість стає рисою характеру, сприяє формуванню відповідного типу особистості і порушує її адаптаційні можливості [17].

В літературі поняття асертивності розуміється як певна особистісна автономія, незалежність від зовнішніх впливів та оцінок, здатність до саморегуляції поведінки і вміння конструктивно знаходити вихід з

проблемних ситуацій у спілкуванні, здатність до прийняття самостійних рішень, напористість, ініціативність. За відсутності асертивності, як зазначається у психології, ефективність спілкування значно знижується, можуть виникати комунікативні та психологічні бар'єри, міжособистісні конфлікти. При цьому утруднюється розвиток і самої особистості, можуть розвиватися невротичні стани, вади характеру тощо [10].

С. Стаут серед основних складових асертивності виділяє такі як самоповага і повага до інших, а також здатність прийняти на себе відповідальність за свою поведінку [12, с. 48]. Для ефективного вирішення проблемних ситуацій, що виникають у житті, необхідними є такі складові асертивності як впевненість і позитивна настанова, вміння уважно слухати та прагнення зрозуміти позицію іншої людини [12, с. 22].

Аналіз наукової літератури свідчить, що більшість авторів однастайні в тому, що асертивність є «золотою серединою» між агресивною і пасивною поведінкою. У якості важливих характеристик асертивності відокремлюють адекватну самооцінку, самоповагу, напористість, ініціативність, відповідальність тощо [4, 10, 12].

В. Каппоні і Т. Новак вважали, що поняття «асертивність» не існує само по собі, а включає достатньо багато суміжних понять, з якими має прямий і зворотний зв'язок. Прямий зв'язок складають такі поняття як: асертивна поведінка, впевнена поведінка, ефективна комунікація, емоційна та соціальна компетентність, соціальна сміливість. Зворотний зв'язок – агресивна, пасивна поведінка, маніпуляція, невпевненість, соціальний страх, нерішучість тощо. Відсутність асертивності може перешкодити людині при досягненні мети і знизити її самооцінку (пасивна поведінка). Краще зрозуміти асертивні якості спілкування можна при порівнянні їх з іншими засобами взаємодії, при яких права, почуття або потреби особистості можуть бути порушені або проігноровані. До такої поведінки належать агресивна та маніпулятивна поведінка [4].

Н. М. Подоляк вважає, що неасертивним особам серед інших психологічних характеристик, таких як висока емоційна лабільність, депресивність, невротичність, дратівливість притаманна схильність до переживання образи [10, 11].

Важливою ознакою асертивності багато дослідників вважають незалежність від думки інших людей. У цьому контексті незалежність означає здатність керувати своїм життям, бути самим собою. У роботах Т. А. Коробкової асертивність розглядається як якість особистості, що характеризує її автономність, незалежність від чужої думки й оцінки оточуючих людей, прийняття себе, здатність самостійно планувати власне життя, бути самим собою здійснювати свої плани і брати на себе відповідальність за власну поведінку [5]. Г. Мюррей визначав незалежність як «автономію», спокійну, дещо відсторонену позицію, за допомогою якої особистість здатна захистити власні психологічні межі і при цьому не порушувати чужих меж [6].

Отже, асертивність пов'язана з незалежністю поведінки і суджень, свободою висловлювати свої почуття і інтереси, враховуючи і поважаючи інтереси інших людей. Переживання образи, навпаки, пов'язане із

залежністю в стосунках. Ф. Перлз розглядав образу як симптом порушеного злиття. Злиття – механізм захисту, фіксований у тих, хто не переносить відмінностей, іншого мислення і поглядів, та намагається стримати неприємні переживання нового і чужого. Одна з проблем злиття – ненадійність основи взаємовідносин. В такому злитті образа тісно пов'язана з почуттям провини. Якщо одна людина ображається – інша відчуває себе винною. Ф. Перлз вважав комунікацію через образу та вину опором по відношенню до контакту з іншою людиною як особистістю, у формі вибуху гніву, акту благородного розуміння і прощення, розуміння чужої радості, чесності з собою, або будь-якої іншої дії, що може тут виявитися доречним [9].

Узагальнюючи вищесказане можна припустити, що у образливої людини відсутня здатність або звичка вести прямий діалог – без звинувачень і образ, відкрито висловлювати свої бажання і бути готовим вислухати іншого, що якраз характеризує асертивну людину. Можливо не впевненість в собі, робить схильну до образ людини скутою і боязливою, і вона не здатна висловити свої почуття прямо без агресії і образливої переваги над іншими.

Процедура емпіричного дослідження. Для проведення діагностичної частини дослідження був використаний наступний методичний інструментарій: для дослідження переживання образи – оригінальний «Тест-опитувальник схильності до переживання образи» (ТОСОБ), автори: О. П. Саннікова, Н. В. Свертілова. За допомогою тест-опитувальника були досліджені формально-динамічні та якісні показники образливості: ЧОб – чутливість до переживання образи, УОб – усталеність переживання образи, ШРОБ – широта поширення переживання образи, ВОБ – виразність прояву переживання образи, ЕКОБ – емоційний компонент, ККОБ – когнітивний, ПКОб – поведінковий, КРКОБ – контрольно-регулятивний, КомОб – композитна оцінка образливості (узагальнена).

Діагностику асертивності було здійснено за допомогою «Тест-опитувальника компонентів асертивності» (ТОКАС), автори: О. П. Саннікова, О. І. Санніков, Н. М. Подоляк [11], що спрямований на діагностику якісних показників асертивності: афективний компонент (ААс), когнітивно-смісловий компонент (КАс), конативний або поведінковий показник (ПАс), контрольно-регулятивний показник (РАс), загальний показник асертивності (ЗАГАС).

Математико-статистична обробка даних здійснювалася методами кількісного аналізу з використанням комп'ютерної статистичної програми SPSS 17.0 for Microsoft Windows. Якісний аналіз проводився за допомогою методу «асів» і профілів.

У дослідженні брали участь 120 осіб – слухачів факультету післядипломної освіти та роботи з іноземними громадянами із спеціальності «Психологія» у віці від 22 років до 54 років

Результати та їх обговорення. Аналіз отриманих емпіричних даних проводився поетапно.

На першому етапі для вивчення характеру взаємозв'язків між показниками схильності до переживання образи та асертивності був проведений кореляційний аналіз. На другому етапі емпіричного дослідження за допомогою «Тест-опитувальника схильності до

переживання образи» (ТОСОБ) та метода «асів» з вибірки досліджених було виявлено дві групи осіб: групу осіб, схильних до переживання образи (Обмах+) – 4-й розподіл значень показників образи; групу осіб, не схильних до переживання образи (Обмін-) – 1-й розподіл. Перша і друга група були

представлені в кількості 20 осіб кожна. Далі за допомогою методу «профілів», було виявлено особливості асертивності у осіб, схильних до переживання образи різного ступеню.

Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 1.

Таблиця 1. Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками схильності до переживання образи (образливості) і асертивності

Показники асертивності	Показники образливості								
	ЧОб	УОб	ШРОб	ВОб	ЕКОб	ККОб	ПКОб	КрКОб	КомОб
ААс	-487*	-522*	-429*	-344*	-432*	-502*	-160	364*	-569*
КАс	-252*	-256*	-223*	-199*	-218*	-291*		152	-293*
ПАс	-373*	-347*	-266*	-159	-228*	-359*			-359*
РАс	-390*	-324*	-340*	-334*	-314*	-385*		161	-432*
ЗагАс	-482*	-456*	-386*	-324*	-372*	-492*		250*	-521*

Примітка: 1) нулі та коми не позначені; 2) n=120; 3) без позначки - $\rho \leq 0,05$; з позначкою * - $\rho \leq 0,01$; 4) умовні позначення показників образливості: ЧОб – чутливість до переживання образи, УОб – усталеність переживання образи, ШРОб – широта поширення переживання образи, ВОб – виразність прояву переживання образи, ЕКОб – емоційний компонент, ККОб – когнітивний, ПКОб – поведінковий, КрКОб – контроль-регулятивний, КомОб – композитна оцінка образливості (узагальнена); 5) умовні позначення показників асертивності: афективний компонент (ААс), когнітивно-смысловий компонент (КАс), конативний або поведінковий показник (ПАс), контроль-регулятивний показник (РАс), загальний показник асертивності (ЗАГАс).

Аналіз табл.1 виявив, що показники образливості мають значимі від’ємні зв’язки на 1%, і на 5% рівні, з усіма показниками асертивності крім показника КрКОб.

Більшість показників образливості мають від’ємний зв’язок з показниками асертивності: показники ЧОб, УОб, ШРОб, ЕКОб, ККОб, КомОб на 1% рівні пов’язані з показниками АсЕ, АсК, АсП, АсКР, АсЗаг. Показник ВОб від’ємно на 1% рівні пов’язаний з показниками АсЕ, АсК, АсКР, АсЗаг, а на 5% від’ємно – з АсП. Від’ємно на 5% рівні показник ПКОб пов’язаний з показником АсЕ. Додатно на 5% рівні показник КрКОб пов’язаний з показниками АсК і АсКР, на 1% рівні з показниками АсЕ і АсЗаг.

Подальше застосування якісного аналізу дозволило вивчити психологічні характеристики асертивності представників кожної групи – схильних, та не схильних до переживання образи.

На рис.1 надані профілі означених груп досліджуваних. Значення, що відображені на графіку, представляють собою середньоарифметичне значення конкретного показника отриманого представниками досліджуваних груп. На осі абсцис (ОХ) розташовані показники асертивності, на осі ординат (ОУ) – їх числові значення, що надані у процентілях. Зона від 0 до 25 процентілей відповідає першому квартилю розподілу, що інтерпретується як вкрай низький ступень вираженості ознаки, зона від 75 до 100 процентілей відповідає четвертому квартилю, що інтерпретується як вкрай високі значення показника. Чим ближче до середньої лінії ряду (відмітка 50 процентілей) значення показника, тим у меншій мірі він є характерним для певної підвибірки. Аналіз та інтерпретація профілю відбувається з опорою на ті показники, що максимально відхиляються від середньої лінії ряду.

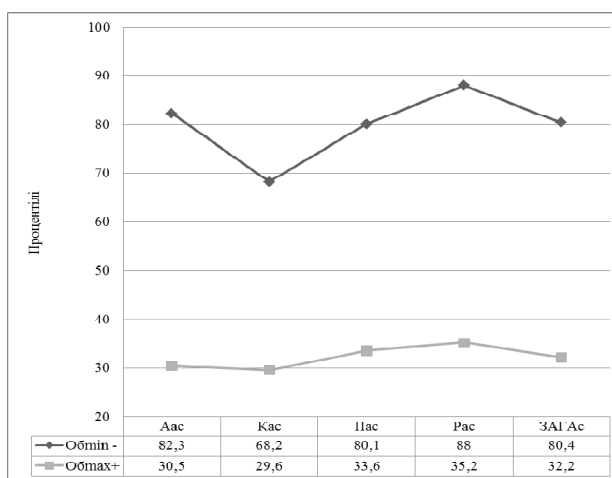


Рис. 1. Профілі показників асертивності в групах осіб схильних до переживання образи різного ступеню
Примітка: 1) Обмін- (n=20) група осіб, що не схильні до переживання образи; 2) Обмах+ (n=20) - група осіб, схильних до переживання образи.

Загалом візуально фіксується, що у даній вибірці виявлено достатньо яскравих представників груп схильних (Обмах+), та не схильних (Обмах-) до переживання образи. Перед тим, як здійснити аналіз

профілів, поранжуємо найбільш виражені фактори кожного профілю за їх відхиленням від середньої лінії ряду. Результати ранжування подані у табл. 2

Таблиця 2. Ранжування показників асертивності в групах схильних і не схильних до переживання образи

Ранги	група Обмах+	група Обмін-
1	РАс +	РАс +
2	Пас +	ААс +
3	КАс -	КАс -

Проаналізуємо кожен профіль окремо для виявлення специфіки асертивності, що властива представникам груп схильних, та не схильних до переживання образи. Потім здійснимо їх порівняння між собою для пошуку схожості й відмінностей між ними.

Аналіз графіків та таблиць дозволяє скласти психологічні характеристики представників групи схильних (Обмін-), та не схильних до переживання образи (Обмін+).

Профіль групи осіб не схильних до переживання образи (Обмін-) знаходиться вище середньої лінії ряду, що відповідає значенням третього та четвертого квартеля розподілу (68,2-88). Отже, представників даної групи можна охарактеризувати як відповідальних за свої вчинки, наполегливих у захисті своїх прав, самостійних в діях, обстоюванням своїх думок, навіть якщо це пов'язано з якимись труднощами тощо (РАс+). Такі особи демонструють нервово-психічну стійкість, прийняття себе, прийняття інших, спонтанність емоційних реакцій, почуття міри, відсутність тривоги, почуття впевненості (ААс+). Значення показника (КАс-) знаходиться в третьому кварталі, але вище середньої лінії ряду, тому можна припустити, що особам, не схильним до переживання образи властиво орієнтація в соціальній ситуації та адекватність її оцінки, здатність передбачати результати власної асертивної поведінки

Профіль групи осіб схильних до переживання образи розташований в зоні нижче середньої лінії ряду, що співпадає зі значеннями другого квартеля (29,6-35,3).

Представників даної групи характеризує низька здатність дозволяти собі мати запити і вимоги, орієнтуватися в соціальних очікуваннях, усвідомлювати потреби у досягненні мети (КАс-). Поведінка осіб, схильних до переживання образи характеризується низькою готовністю до дій, спрямованих на досягнення мети без поправлення прав інших людей, супроводжується або пасивністю, або неконструктивною агресивністю (Пас +). Представники групи схильних до переживання образи характеризуються меншій наполегливістю у захисті своїх прав, зазнають труднощів при обстоюванні своєї думки, частіше надають можливості іншим вирішувати, що необхідно зробити, схильні підкорятися (РАс+).

Отже, аналізуючи вищеозначене – розташування профілю образливих осіб в другому кварталі, а групи осіб не схильних до переживання образи – в четвертому, можливо пояснити тим, що необразливим особистостям властиві прояви асертивної поведінки, вони більш впевнені у собі, вміють наполягати на

своєму, легше знаходять баланс між власною активною поведінкою та інтересами інших людей.

Висновки. 1. Аналіз літератури дозволів встановити, що образа є емоційною реакцією на несправедливе ставлення до себе, вона виникає в ситуації, коли людина вважає, що її власна гідність незаслужено принижена і зачеплена. Переживання людиною образи може відбуватися тільки в соціальній взаємодії, в цьому сенсі образа тісно пов'язана з асертивністю. Під асертивністю розуміється якість особистості, що передбачає здатність людини відкрито висловлювати свою точку зору і свої бажання, цікавитися бажаннями інших людей, враховувати їх в соціальних контактах.

2. Для емпіричної перевірки співвідношення показників асертивності та схильності до переживання образи різного ступеню в якості психологічного інструментарію було обрано: оригінальний «Тест-опитувальник схильності до переживання образи» (ТОСОБ), автори: О. П. Саннікова, Н. В. Свертілова та «Тест-опитувальник компонентів асертивності» (ТОКАС), автори: О. П. Саннікова, О. І. Санніков, Н. М. Подоляк.

3. Кореляційний аналіз емпіричних даних виявив наявність значущих від'ємних зв'язків між показниками схильності до переживання образи і асертивності, а саме: афективний компонент асертивності, когнітивно-смысловий компонент асертивності, поведінковий показник, контрольно-регулятивний показник, загальний показник асертивності.

4. Порівняння профілів асертивності в осіб схильних і не схильних до переживання образи, дозволило виділити наступні особливості досліджуваних. У осіб, які не схильні до переживання образи переважно виражена асертивна поведінка, тобто здатності відкрито висловлювати власні переконання і думки, захистити свої особисті права та не дозволяти іншим дошкуляти або використовувати себе, цікавитися бажаннями інших людей, знаходить баланс між власною активною поведінкою та інтересами інших людей. Представники вибірки, схильні до переживання образи, навпаки демонструють страх висловити свої позитивні і негативні почуття, відчуває тривогу і напругу в спілкуванні з людьми, не озвучує свої очікування, образлива людина боїться відмовляти іншим, сказати «ні», і як наслідок, опиняється в ситуації, яка для неї некомфортна та визиває образу.

5. Подальше теоретичне та практичне вивчення взаємозв'язків між схильністю до переживання образи (образливістю) та проявами асертивності, впевненості у собі, самовідношенні представляється цікавим і корисним.

ЛІТЕРАТУРА

1. Игнатъева А. В./Анжелика Викторовна Игнатъева. Обида как эмоциональное состояние личности: [Электронный ресурс]/ А. В. Игнатъева. Доступ к источнику: <http://www.docme.ru/doc/40758/ignat>.
2. Изард К. Е./ Изард Керрол. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2009.-464с.: ил.-(Серия "Мастера психологии")
3. Ильин Е. П./ Евгений Павлович Ильин. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001 - 752 с. (Серия "Мастера психологии"). Учебное пособие.
4. Каппони В. Как делать все по-своему, или ассертивность – в жизнь! / В. Каппони, Т. Новак, А. В. Агарков. – СПб.: Питер, 1995. – 192 с. – (Искусство быть : Кн. 10).
5. Коробкова Т. А. Ассертивность как вид педагогической коммуникации / Т. А. Коробкова. – Нижний Новгород : Изд. ВИПИ, 2000. – С. 138–139.
6. Мюррей Г. А. Исследование личности / Генри Александр Мюррей. – СПб., 1938. – 384 с.
7. Орлов Ю. М./Юрий Михайлович Орлов. Обида. Вина. Серия: Исцеление размышлением. Изд. Слайдинг, 2004. – 96с.
8. Орлова Л. М./Людмила Михайловна Орлова, Шипилова И. А./ Ирина Алексеевна Шипилова. Пиши обиды на песке: Психологический тренинг / Л. М. Орлова, И. А. Шипилова. - Одесса: Друк, 2009. - 136с. - (Эмоции и переживания)
9. Перлз Ф./ Фредерик. Практика гештальттерапии. Перевод М. П. Папуша. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
10. Подоляк Н. М. Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості: дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Подоляк Наталія Михайлівна. – Одеса, 2014. – 202 с.
11. Санникова О. П. Діагностика асертивності: результати апробації методики ТОКАС/ О. П. Санникова, О. І. Санніков, Н. М. Подоляк//Наука і освіта. Темат. спецвип. «Традиції та новачі сучасної освіти в Україні» Респуб. вищ. навч. Заклад «Кримський інженерно-педагогічний університет». – Одеса. – 2013. - №3/СХІІІ. – С.149-154.
12. Стаут С. Управленческий тренинг / Санни Стаут ;пер. с англ. А. Ракитина. – СПб. : Питер, 2002. – 263 с.
13. Столин В. В./Владимир Викторович Столин. Самосознание личности. -М.: МГУ, 1983. – 284 с.
14. Хорни К./Карен Хорни. Невротическая личность нашего времени/ К. Хорни. – М., 1993. – 480с.
15. Шапкин С. А./Сергей Анатольевич Шапкин. Дикая Л. Г./Лариса Григорьевна. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегии адаптации // Психологический журнал. 1996. Т. 17. № 1. С. 19-34.
16. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан/Артур Александрович Реан, А. Р. Кудашев/ Азат Ришатович Кудашев, А. А. Баранов/Александр Александрович Баранов. — СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. - 479 с.
17. Психологические особенности преодоления обиды и обидчивости в подростковом возрасте [Текст]: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. психол. наук: 19.00.07 : Психологические науки / Апуневич Оксана Александровна; [Курс. гос. пед. ун-т]. - Курск, 2001. - 16 с.

REFERENCES

1. Ignateva A. V./Anzhelika Viktorovna Ignateva. Obida kak emotsionalnoe sostoyanie lichnosti: [Elektronnyiy resurs]/ A. V. Ignateva. Dostup k istochniku: <http://www.docme.ru/doc/40758/ignat>.
2. Izard K. E./ Izard Kerrol. Psihologiya emotsiy. SPb.: Piter, 2009.-464s.: il.-(Seriya "Masterya psihologii")
3. Ilin E. P./ Evgeniy Pavlovich Ilin. Emotsii i chuvstva. SPb.: Piter, 2001 - 752 s. (Seriya "Masterya psihologii"). Uchebnoe posobie.
4. Kapponi V. Kak delat vse po-svoemu, ili assertivnost – v zhizn! / V. Kapponi, T. Novak, A. V. Agarkov. – SPb. : Piter, 1995. – 192 s. – (Iskusstvo byit : Kn. 10).
5. Korobkova T. A. Assertivnost kak vid pedagogicheskoy kommunikatsii / T. A. Korobkova. – Nizhniy Novgorod : Izd. VIPI, 2000. – S. 138–139.
6. Myurrey G. A. Issledovanie lichnosti / Genri Aleksandr Myurrey. – SPb., 1938. – 384 s.
7. Orlov Yu. M./Yuriy Mihaylovich Orlov. Obida. Vina. Seriya: Istselenie razmyishleniem. Izd. Slayding, 2004. – 96s.
8. Orlova L. M./Lyudmila Mihaylovna Orlova, Shipilova I. A./ Irina Alekseevna Shipilova. Pishi obidy na peske: Psihologicheskii trening / L. M. Orlova, I. A. Shipilova. - Odessa: Druk, 2009. - 136s. - (Emotsii i perezhivaniya)
9. Perlz F./ Frederik. Praktika geshtalterapii. Perevod M. P. Papusha. – M.: Institut Obshegumanitarnyih Issledovaniy, 2001.
10. Podolyak N.M. Individualno-psihologichni osoblivosti asertivnosti osobistosti: dis. ... kand. psihol. nauk : spets.19.00.01 / Podolyak Natallya Mihaylivna. – Odessa, 2014. – 202 s.
11. Sannikova O. P. Diagnostika asertivnosti: rezultati aprobatsiyi metodiki TOKAS/ O.P.Sannikova, O.I.Sannikov, N.M. Podolyak//Nauka i osvita. Temat. spetsvip. «Traditsiyi ta novatsiyi suchasnoyi osviti v Ukraini» Respub. visch. navch. Zaklad «Krimskiy Inzhenerno-pedagogichniy universitet». – Odessa. – 2013. - №3/SHIII. – S.149-154.
12. Staut. S. Upravlencheskii trening / Sanni Staut ;per. s angl. A. Rakitina. – SPb. : Piter, 2002. – 263 s.
13. Stolin V. V./Vladimir Viktorovich Stolin. Samosoznanie lichnosti. -M.: MGU, 1983. – 284 s.
14. Horni K./Karen Horni. Nevroticheskaya lichnost nashego vremeni/ K. Horni. – M., 1993. – 480s.
15. Shapkin S. A./Sergey Anatolevich Shapkin. Dikaya L. G./Larisa Grigorevna. Deyatelnost v osobyih usloviyah: komponentnyiy analiz strukturyi i strategii adaptatsii // Psihologicheskii zhurnal. 1996. T. 17. # 1. S. 19-34.
16. Psihologiya adaptatsii lichnosti. Analiz. Teoriya. Praktika / A. A. Rean/Artur Aleksandrovich Rean, A. R. Kudashev/ Azat Rishatovich Kudashev, A. A. Baranov/Aleksandr Aleksandrovich Baranov. — SPb.: PRAYM-EVROZNAK, 2006. - 479 s.
17. Psihologicheskie osobennosti preodoleniya obidy i obidchivosti v podrostkovom vozraste [Tekst]: avtoref. dis. na soisk. uchen. step. kand. psihol. nauk: 19.00.07 : Psihologicheskie nauki / Apunevich Oksana Aleksandrovna; [Kurs. gos. ped. un-t]. - Kursk, 2001. - 16 s.

Features of assertiveness in people prone to experiencing resentment Svertilova N.

Abstract. The article provides the results of theoretical and empirical research assertiveness in people prone or non prone to experiencing resentment. The results obtained allowed to establish significant negative correlations between indicators of assertiveness and a tendency to take offense. It was revealed that representatives of the group studied, tend to experience resentment show low values of indicators: self-acceptance, acceptance of others, spontaneous emotional reactions, sense of proportion, no anxiety, a feeling of confidence, the ability to anticipate the results of its assertive behavior, etc.

Keywords: *assertiveness, assertive behavior, experience resentment, resentment, quantitative analysis, qualitative analysis.*

Особенности асертивности у лиц склонных к переживанию обиды

Н. В. Свертилова

Аннотация. В статье предоставлены результаты теоретических и эмпирических исследований асертивности у лиц склонных и не склонных к переживанию обиды. Полученные результаты позволили установить значимые отрицательные корреляционные связи между показателями асертивности и склонности к обиде. Выявлено, что представители группы исследованных, склонны к переживанию обиды демонстрируют низкие значения показателей: принятие себя, принятие других, спонтанности эмоциональных реакций, чувство меры, отсутствие тревоги, чувство уверенности, способность предвидеть результаты своего асертивного поведения и т.д.

Ключевые слова: асертивность, асертивное поведение, переживание обиды, обидчивость, количественный анализ, качественный анализ.