

К.В. Бойкова,
Омский государственный педагогический университет

РАЗВИТИЕ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ

В статье рассматривается ассертивное поведение в условиях цифровизации. Анализируются проблемы, препятствующие развитию ассертивности, и их негативные последствия. Особое внимание уделяется адаптации мероприятий по развитию ассертивного поведения к онлайн-форматам и анализу примеров успешной реализации техник ассертивности. Подчеркивается важность дальнейшего изучения данной темы в связи с развитием технологий и изменением форматов общения.

Ключевые слова: ассертивное поведение, ассертивность, цифровизация, онлайн-формат, интернет-технологии, мессенджеры, соцсети.

K.V. Boykova, Omsk State Pedagogical University

THE DEVELOPMENT OF ASSERTIVE BEHAVIOR IN THE AGE OF DIGITALIZATION

The article examines assertive behavior in the context of digitalization. The problems that hinder the development of assertiveness and their negative consequences are analyzed. Special attention is paid to the adaptation of measures for the development of assertive behavior to online formats and the analysis of examples of successful implementation of assertiveness techniques. The importance of further study of this topic is emphasized in connection with the development of technology and changing communication formats.

Keywords: assertive behavior, assertiveness, digitalization, online format, Internet technologies, messengers, social networks.

В эпоху цифровизации ассертивность становится ключевым навыком межличностного общения. Виртуальное общение расширяет возможности самовыражения, но и провоцирует агрессию из-за анонимности. В мессенджерах и социальных сетях ассертивность становится важным инструментом конструктивного общения [1]. В связи с этим, актуальность работы обусловлена потребностью в изучении и развитии ассертивности для эффективного взаимодействия в услови-

ях интенсивного информационного потока и многозначности цифровых коммуникаций.

Дигитализация требует адаптации ассертивности к онлайн-взаимодействиям. Онлайн-ассертивность подразумевает уважительное отстаивание позиции, хладнокровный анализ и адекватное реагирование. Обучение ассертивности в цифровую эпоху осложняется из-за разницы восприятия ценностей и интерпретации сигналов. Развитие активного слушания и четкого формулирования мыслей способствует комфортному взаимодействию и доверительной атмосфере.

В. П. Шейнов, отмечает, что ассертивное поведение, важное для эффективного общения, затрудняется внутренними (низкая самооценка) и внешними (социальные, культурные нормы) барьерами, особенно в цифровой среде. Низкая самооценка приводит к сложностям в выражении мыслей и потребностей, вызывая конфликты. Критика уверенности и стереотипы подавляют проявление мнений. Преодоление этих барьеров требует поддерживающей среды и обучения ассертивности, осознания ценности и права на эмоции. Ассертивность, основанная на достижениях и опыте, позволяет защищать свои интересы, уважая других и соблюдая баланс [2].

Цифровизация, при всех плюсах, по мнению А.А. Кувшиновой и И.А. Савченко, способна ухудшить коммуникацию. Виртуальное общение из-за отсутствия невербалики затрудняет распознавание эмоций, провоцируя недопонимание и конфликты. Это создает препятствия для ассертивной коммуникации, предполагающей четкое и открытое выражение, поскольку виртуальная среда имеет ограничения [3].

Ассертивность важна для эффективного общения, особенно в условиях цифровизации, помогая избегать конфликтов и защищать интересы в стрессовой онлайн-коммуникации. Развитие ассертивности – это индивидуальный и социальный процесс, требующий поддержки.

Цифровизация меняет общение, заменяя личные встречи цифровыми интерфейсами, что приводит к недопониманиям из-за ограниченности средств выражения в онлайн-среде и снижения эмпатии. Отсутствие невербальных сигналов затрудняет выражение чувств и ухудшает качество отношений. Развитие ассертивности необходимо для улучшения взаимодействия в условиях цифровой коммуникации.

С.Э. Набиева и Н.С. Маманиязова считают, что цифровые технологии могут развивать ассертивность через онлайн-практику и укрепление социальных связей. Однако существует риск изоляции и подмены реального общения цифровым, что ведет к «одиночеству вместе» и затрудняет эмоциональную близость.

Неправильная интерпретация онлайн-сообщений может провоцировать конфликты, негативно влияя на асертивное поведение. Для эффективного развития асертивности в цифровой среде необходимы новые подходы, учитывающие влияние технологий. Видеоплатформы, например, предоставляют возможности обучения посредством наблюдения и обмена опытом, моделируя уверенное взаимодействие и улучшая коммуникативные навыки в цифровой среде [4].

Интернет-технологии улучшают коммуникацию, но чрезмерная зависимость негативно влияет на реальные навыки и самооценку подростков, особенно из-за кибербуллинга и стремления к одобрению в соцсетях. Ю.Ю. Колодезникова отмечает, что важен баланс цифрового и личного взаимодействия, развитие асертивности.

Мероприятия по развитию асертивного поведения становятся важным инструментом формирования уверенности и эффективной коммуникации, учат защищать границы, отстаивать мнение и говорить «нет». Навыки особенно актуальны в виртуальном мире. Техники «заземления», «майндфулнесс» и «я-сообщения» способствуют осознанности в общении. Адаптация этих мероприятий к цифровой среде делает обучение доступным и эффективным, особенно в условиях дистанционного обучения. Освоение асертивности улучшает отношения и укрепляет социальные связи. Разработка и реализация таких мероприятий требуют новых подходов для соответствия быстро меняющемуся миру [5].

Одним из примеров применения техник асертивности – это умение правильно формулировать просьбы. Позитивное выражение, например: «Я подготовил проект, пожалуйста, посмотри, не кажется ли он нуждающимся в доработке?», способствует конструктивному диалогу, снижает стресс и предотвращает недопонимание. В отличие от этого, агрессивные формулировки могут приводить к конфликтам. В цифровом общении через соцсети и мессенджеры также важен асертивный стиль. Конструктивные ответы на негативную обратную связь, такие как: «Я ценю вашу точку зрения, но вижу ситуацию иначе», способствуют продуктивному диалогу и укрепляют доверие. В условиях цифровизации игнорировать асертивные методы нецелесообразно, так как они улучшают коммуникацию и создают здоровую атмосферу в команде. Упражнения на развитие асертивности подходят как для личной, так и для профессиональной жизни, обеспечивая навыки конструктивного общения в различных средах.

Асертивность становится ключевой темой исследований благодаря растущему интересу к эмоциональной компетентности, личностному развитию и эффективного общения в условиях глобализации и цифровизации. Необходимо исследовать влияние новых технологий на асертивное поведение, учитывая как возможности развития, так и вызовы, связанные с анонимностью и уклонением

от прямого общения. Важно адаптировать методы формирования ассертивных навыков к цифровому контексту. По мнению И.В. Лебедевой, влияние социальных сетей на ассертивность требует анализа. Виртуальное общение может, как развивать, так и препятствовать уверенности в себе. Текстовые сообщения затрудняют восприятие эмоций и могут приводить к конфликтам. Необходимо создавать программы, развивающие ассертивность через управление эмоциями и конструктивную онлайн-коммуникацию [6]. В современных условиях важно избегать недопонимания и конфликтов, и ассертивность играет ключевую роль в этом процессе, особенно когда невербальные сигналы теряются.

Сочетание технологий, психологических теорий и педагогических методик позволяет углубить понимание ассертивности и её применения в личной и профессиональной сферах. Адаптация мероприятий по развитию ассертивности к цифровым условиям с использованием интерактивных элементов и ролевых игр становится необходимой для повышения эффективности обучения. Успешные примеры применения ассертивности в различных контекстах демонстрируют её значимость. Дальнейшие исследования должны сосредоточиться на влиянии технологий на коммуникацию и разработке методов, способствующих адаптации к изменениям. Развитие ассертивного поведения становится ключевым навыком для формирования открытого и понимающего общества, что требует внимания как исследователей, так и практиков.

Список литературы:

1. Белова А.А. Ассертивность как компонент межличностного взаимодействия // SAF. 2024. № 1. С. 101–109.
2. Шейнов В.П. Детерминанты ассертивного поведения // Психологический журнал. 2015. Т. 36, № 3. С. 28–37.
3. Кувшинова А.А., Савченко И.А. К вопросу о негативном влиянии цифровой коммуникации на сознание индивидов // Философия и общество. 2022. № 2 (103). С. 26–37.
4. Набиева С.Э. Маманиязова Н.С. Влияние технологий на коммуникацию // Образование наука и инновационные идеи в мире. 2025. № 62 (5). С. 375–377.
5. Колодезникова Ю.Ю. Цифровизация обучения персонала: новые технологии и проблемы их внедрения // Гуманитарный научный журнал. 2023. № 1 (1). С. 30–39.
6. Лебедева И.В. Развитие ассертивности и ассертивного поведения личности // Вестник БГУ. Образование. Личность. Общество. 2010. № 5. С. 127–132.