

РАЗВИТИЕ АСЕРТИВНОСТИ И АСЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

В статье асертивность рассмотрена как интегральное качество личности, от которой в значительной мере зависит возможность человека стать успешным в жизни; определены структурные компоненты асертивности: целеустремленность, уверенность в себе, самостоятельность, независимость, инициативность, самоконтроль, эмоциональная стабильность, настойчивость, решительность, требовательность к себе и другим, рефлексивность, выделены особенности асертивного поведения человека; представлена модель развития асертивности, включающая в себя приемы развития асертивности на учебных занятиях по любому предмету, технологии развития личностных черт, определяющие асертивность, психотренинги. Приведены результаты реализации модели развития асертивности, демонстрирующие позитивные изменения личностных черт, определяющих асертивность личности

Ключевые слова: асертивность, асертивное поведение, развитие, психотренинг.

I.V. Lebedeva

DEVELOPMENT OF ASSERTIVENESS AND ASSERTIVE BEHAVIOR OF A PERSON

The article deals with assertiveness as an integral personal quality, it mainly influences on the opportunity to be successful in life. the structural components of assertiveness: purposefulness, self-confidence, self-dependency, initiativeness, self-control, emotional stability, persistence, resoluteness, self-exactingness and exactingness to others, reflexiveness are defined. assertiveness The model of the development, including methods of development of assertiveness during the lessons of any subjects, technologies of development of personal qualities, psychological trainings determining assertiveness, is presented.

Key words: assertiveness, assertive behavior, development, psychological training.

Асертивность является важным личностным качеством, необходимым для результативной деятельности человека. Наличие этого качества личности особенно значимо в условиях перехода страны к рыночным взаимоотношениям в сфере экономики, в период глобального экономического кризиса, когда достижение успеха в предпринимательской деятельности зависит от целеустремленности, инициативности, настойчивости, активности, энергичности, работоспособности, уверенности в себе человека.

В связи с этим правомерно рассматривать актуальным и значимым развитие интегрального личностного качества -- асертивности учащихся как одной из основных задач системы образования и воспитания страны. Разработка и внедрение в психолого-педагогическую практику системы развития асертивных качеств учащихся может стать новым научно-практическим направлением в решении проблемы подготовки учащихся к активной, эффективной, социально значимой деятельности в будущем. Решение такой задачи требует знаний о психологической сущности понятия асертивности.

В психологии асертивность как основное свойство субъекта, являясь интегральной, генерализованной характеристикой активности человека, ассоциируется с такими качествами личности, как целеустремленность, уверенность в себе, самостоятельность, независимость, инициативность, самоконтроль, эмоциональная стабиль-

ность, настойчивость, напористость, решительность, требовательность к себе и другим, рефлексивность, умение доводить начатое дело до конца. Эти же черты личности составляют структуру асертивности.

Асертивность характеризуется умениями выйти за пределы своего «Я», находить в неблагоприятно складывающейся ситуации позитивные моменты, способностью к социальной и личностной адаптации в существующих условиях и проявляется в любой ситуации независимо от характера ее содержания. Асертивность как качество зрелой личности характеризует способность человека изменить свое поведение в совместной деятельности, общении и познании в позитивном направлении, выражается в ощущении внутренней силы, умении личностного самовыражения, раскрепощенности, ответственности за свое поведение, за результаты своих действий.

Асертивный человек отличается высоким уровнем мотивации достижения успеха в деятельности, готовностью принимать решения в ситуациях неопределенности, конструктивным подходом к решению проблем, стремлением сделать что-то быстро и хорошо, достичь высокого уровня в различных сферах деятельности человека, если при этом еще является разумным, рациональным, мыслящим, знающим, вдумчивым, развитым, эрудированным. Направленность активности асертивной личности в значительной мере определяется ее ценностными ориентациями.

Под ассертивным поведением понимают самоуверждающее поведение, обусловленное субъектностью личности, выражающейся, прежде всего, в самостоятельности, независимости от других и обстоятельств, в умении отстаивать свои права и мнение при самоуважении и уважении к другим людям. Таким образом, «формирование ассертивности как личностной черты в первую очередь предусматривает, чтобы человек отдавал себе отчет, насколько его поведение определяется его собственными склонностями и побуждениями, а насколько – кем-то навязанными установками» [1, с. 59].

Обоснование необходимости развития ассертивности личности впервые представлено в теории американского психолога А. Солтера, который использовал понятие ассертивности в тренинге поведения пациентов и рассматривал ассертивное поведение как оптимальный, самый конструктивный способ межличностного взаимодействия, мироощущения в целом, в противовес к двум самым деструктивным способам – манипуляции и агрессии.

Целенаправленное формирование ассертивности и ассертивного поведения осуществляется в тренингах начиная с 60-х гг. XX в. (А. Солтер). В настоящее время тренинги ассертивности широко используются в психотерапевтической практике.

В систему развития ассертивности могут войти как целенаправленно организованные мероприятия на учебных занятиях по любому предмету, так и занятия в специально сформированных тренинговых группах.

На учебных занятиях формирование личностных черт учащихся, необходимых для ассертивного поведения, как показывает наша практика, можно осуществлять на основе реализации принципов развития познавательной активности учащихся, и это сильно зависит от мастерства педагога. В соответствии с этими принципами учитель (преподаватель) оказывает психологическое воздействие на учащихся интересным кратким рассказом, демонстрацией опытов, неожиданными вопросами, необычным поведением и т.п., чтобы завладеть их вниманием и вызвать у них любопытство. Затем умело поставленными вопросами учитель любопытство, возникший интерес превращает в любознательность, создавая проблемную ситуацию, акцентируя внимание на кажущихся противоречиях в предлагаемой для рассмотрения ситуации или в наблюдаемых яв-

лениях – у учащихся возникает познавательная потребность и начинается активная умственная деятельность, направленная на разрешение возникшей проблемы. Учителем поощряются любые варианты решения проблемы, предложенные учащимися, что способствует развитию уверенности, самостоятельности, независимости, инициативности. В процессе обсуждения вариантов решения проблемы под руководством компетентного учителя учащиеся учатся уважать мнения других, контролировать себя, свои высказывания, эмоции и поведение. После обсуждения возможных вариантов разрешения проблемы, их достоинств и недостатков делается обобщенный аргументированный вывод. Постепенное усложнение предлагаемых учащимся учебных проблем при сохранении у них интереса к процессу разрешения проблемных ситуаций способствует развитию у них настойчивости, решительности, умений доводить начатое дело до конца. Таким образом, систематическое, последовательное включение учащихся в процесс приобретения новых знаний и умений будет способствовать развитию всех личностных качеств, составляющих структуру ассертивности.

При организации тренинговых занятий с учащимися по развитию у них ассертивного поведения мы руководствовались следующими положениями.

1. Общей целью тренингов является расширение сознания и самосознания индивида в когнитивной, аффективной и поведенческой сферах. Достижению целей тренинга способствуют:

- предварительное выявление психологических проблем участников тренинговой группы;
- создание условий для свободного и открытого обсуждения имеющихся у участников проблем в межличностных отношениях;
- изучение участниками тренинга психологических механизмов эффективного взаимодействия и общения людей (на семинарских занятиях).

При проведении занятий в психокоррекционных группах и индивидуальных консультациях необходимо придерживаться личностно-развивающей стратегии, предполагающей преобразование негативных проявлений мотивационных, интеллектуальных, аффективных, поведенческих структур личности.

2. Ассертивный тренинг имеет целью формирование уверенности в себе, уверенного поведения в обществе, в межличностных отношениях

без проявления агрессивности. При этом под уверенностью в себе понимают способность человека откровенно, честно и прямо выдвигать и претворять в жизнь собственные потребности, цели, желания, притязания, интересы, чувства и т.д. в отношении своего окружения так, чтобы подвести других людей к принятию их в расчет во взаимоотношениях [2; 3].

3. Уверенность в себе предполагает наличие у субъекта:

- субъективной установки на самого себя (разрешать себе иметь собственные притязания);
 - готовности и способности адекватно реализовать себя (владеть собственными притязаниями и добиваться их реализации);
 - свободы от страха и заторможенности (склонности регистрировать и обнаруживать собственные притязания);
- а также умений:
- объяснять причины реагирования решительным «нет» в ответ на какое-нибудь предложение собеседника без чрезмерно извинительного тона, но как можно быстрее и короче;
 - просить объяснений, когда вам предлагают сделать что-либо неразумное;
 - смотреть прямо в глаза при общении, выбирать и контролировать свое невербальное поведение;
 - выражая досаду или критику, комментировать свое отношение к обсуждаемой проблеме, а не к личности, важно ненавязчиво подсказать альтернативное решение проблемы;
 - воспользоваться заготовками уместных уверенных образцов поведения, которые показали свою продуктивность в соответствующих ситуациях в прошлом опыте;
 - анализировать свои агрессивные выходки и находить способы управления подобными ситуациями в дальнейшем (Wolf J.L., 1975; Walen S., 1992).

4. Тренинг ассертивности представляет собой тренировку уверенности в себе путем коррекции: нерационального (неразумного, нелогичного) поведения; представлений, которые ведут к неуверенному, враждебному или агрессивному поведению; мыслей, связанных с осуждением себя за неуместные проявления, суждения в общении, препятствующие достижению намеченных целей. Тренинг ассертивности способствует формированию ассертивности индивида на основе выполнения упражнений по развитию настойчивости, готовности к разумному компромиссу,

коммуникативной компетентности, эмоциональной устойчивости, толерантности, ценностных ориентаций, эмпатии. Однако психологу следует помнить, что самым трудным в психокоррекционной работе является формирование у человека умений изменить себя, умений стать другим.

5. В качестве ключевых положений тренинга ассертивности выделяются следующие права человека:

- судить о своем поведении, мыслях и эмоциях, нести ответственность за последствия их проявления;
- устанавливать разнообразные контакты с окружающими людьми;
- выдвигать требования, критиковать поведение и взгляды других;
- открыто обращать внимание на себя, на собственные цели и интересы;
- не давать никаких объяснений и обоснований, оправдывающих его поведение;
- решать, отвечает ли он и в какой мере за проблемы других людей;
- менять свое мнение и взгляды на основе анализа ситуации, рефлексии своего поведения;
- совершать ошибки и отвечать за них;
- сказать: «Я не знаю»;
- не зависеть от доброй воли других людей;
- на нелогичные решения;
- сказать: «Я тебя не понимаю»;
- сказать: «Меня это не интересует» [1].

6. Изменение поведения индивида с ориентацией на позитивное проявление ассертивности может происходить в том случае, если меняется восприятие и осознание участником психотренинга самого себя, своих ценностных ориентаций (поскольку человек ведет себя в соответствии с Я-концепцией, т.е. со своими представлениями о себе).

Поведенческий тренинг ассертивного поведения с предъявлением модели можно проводить в соответствии с теорией социального научения А. Бандуры [4], в основе которой лежит процесс моделирования поведения формированием когнитивного образа определенной поведенческой реакции путем наблюдения за поведением лично значимых людей.

Научение через наблюдение регулируется процессами внимания, сохранения образа наблюдаемого, двигательного воспроизведения его поведения, мотивации к овладению наблюдаемым поведением. А. Бандура выделяет чистое подра-

жание (когда копирование внешнего поведения людьми происходит без осознания последствий этого поведения) и викарное научение (когда субъекты осознают последствия действий, которым они подражают).

Важной отличительной чертой теории социального научения А. Бандуры является учет уникальной способности человека к саморегуляции. Саморегуляцию А. Бандура рассматривает как регуляцию поведения внутренними средствами индивида и, прежде всего, высшими интеллектуальными способностями (способностями оперировать символами), которые посредством вербальных и образных репрезентаций создают ориентиры для будущего поведения в условиях реальной среды.

С точки зрения А. Бандуры, саморегулируемые побуждения усиливают активность в нужном направлении в основном благодаря мотивационному влиянию ожидаемых и реальных результатов активности. Уровень мотивации поведения определяется ценностью достигнутых результатов и соответствием поведения требованиям норм поведения.

Саморегуляцию в теории социального научения Бандуры можно рассматривать как форму адаптивной активности индивида для приспособления к условиям среды с опорой на индивидуально-личностные механизмы поведения, обусловливаемые направленностью, мотивами, ценностными ориентациями, убеждениями личности.

Научение через наблюдение и моделирование действий осуществляется при наличии мотивации или в том случае, если мотивация возникает на основе удовлетворения результатами своей познавательной деятельности человека [4].

На практике используются различные технологии развития асертивности и асертивного поведения личности, которые показали свою эффективность.

Технология «Заигранная пластинка» способствует развитию умений человека спокойно повторять снова и снова без объяснений причин те суждения, которые, по его мнению, верны и способствуют достижению целей совместной деятельности и исключают возможность манипулирования друг другом.

Технология «Игра в туман» формирует способность спокойно воспринимать критику в свой адрес, признавать ошибки как вполне возможные, на которые указывает оппонент. «Игра» позволя-

ет не реагировать на критику обеспокоенностью или необходимостью защищаться.

Игра в «Свободную информацию» способствует развитию умений находить в словах собеседника ту информацию, которая интересует участника тренинга или которая кажется ему важной; эта игра позволяет избегать смущений в разговоре, стимулирует перевести разговор на тему о самом собеседнике.

Использование технологии «негативное заявление» способствует развитию умений собеседника признавать свои ошибки и вину без извинений, стимулирует к высказыванию критики в адрес оппонента, вынуждает оппонента быть более асертивным без попыток манипуляции партнером, способствует улучшению взаимоотношений.

Технология «Самораскрытие» способствует развитию умений признавать как положительные, так и отрицательные стороны своего характера, поведения, стиля жизни, позволяет освободиться от свойственных человеку ощущений непонимания его окружающими людьми, от беспокойства или вины в связи с этим.

Технология «Разумный компромисс» способствует формированию готовности к компромиссу без ущемления собственных интересов, желаний, чувств.

Ко всем применяемым на практике технологиям психокоррекции предъявляются такие требования, выполнение которых обеспечивало бы психологическую эффективность и относительно быстрый психокоррекционный эффект.

«Выбор адекватного практического метода или совокупности методов – это в значительной мере дело личного вкуса, опоры практического психолога на собственный опыт. В ситуации оказания помощи многое определяется потенциалом личностных возможностей конкретного специалиста, ибо инструментом оказываются методы, как бы сплавленные, сопряженные с его собственной психологической организацией» [5, с. 19].

Методами асертивного тренинга являются: поведенческие упражнения, ролевые игры, упражнения в соответствии с инструкциями и самоинструкцией в домашних условиях, упражнения в соответствии с моделями асертивного поведения с установлением обратной связи с помощью видеороликов.

Психотренинги учащихся старших классов общеобразовательной школы по повышению позитивной асертивной направленности активности мы проводили с учетом результатов исследований

Р.М. Грановской [6] и в соответствии с опробованной ранее моделью активности и изменения поведения [7], направленной на решение личных проблем участников тренинговой группы:

- созданием условий для расширения представлений о себе и окружающем мире, о позитивных способах взаимодействия с окружающим миром и отношения к самому себе;
- оказанием помощи в выборе эффективных способов ассертивного взаимодействия на основе анализа альтернативных способов взаимодействия, а также соблюдением принципов реализации целей тренинга:
- гуманистичности, предполагающей ценностное отношение к себе и другим людям;
- осознанности, предполагающей рефлексию своего поведения;
- реализации приобретенных качеств ассертивности в практике деятельности, общения и познания [8].

Принятая нами и приспособленная для решения задач по развитию ассертивности модель изменения поведения включает в себя четыре стадии: подготовка, осознание, переоценка, действие.

Стадия подготовки начинается со знакомства участников друг с другом с использованием различных приемов, с установления доверия между участниками и психологом, ведущим тренинг и придерживающимся соучастной стратегии контакта. Проводится психодиагностика ассертивности участников с использованием теста «Ассертивны ли вы?», а также самодиагностика для осознания индивидом необходимости изменить себя. Одним из эффективных средств самодиагностики является составление списков «мои достоинства», «мои недостатки». Анализ таких списков (например, из 7 признаков) облегчает выбор целей избавления, искоренения, уменьшения тех личностных черт (к примеру: тревожности, чувства неполноценности, раздражительности, зависимости от чужого мнения и т.п.), которые, по мнению индивида, могут препятствовать развитию, являются нежелательными. Выявление таких личностных черт способствует определению цели развития желаемых черт, детерминирующих ассертивность и ассертивное поведение.

На *стадии осознания* будущие участники тренинговых групп принимают идею о возможности совершенствования своих личностных ка-

честв, определяющих успешное взаимодействие с окружающими людьми и достижение успехов в жизнедеятельности. Проводится анализ результатов тестирования и самодиагностики, выявляются причины неассертивного и непродуктивного стиля взаимодействия, и происходит осознание и оценка возможных альтернатив нежелательному поведению.

На *стадии переоценки* принимается решение об изменении поведения. Изменению поведения способствуют не только когнитивные процессы рефлексии, но и аффективные и оценочные процессы анализа поведения. На этой стадии в процессе тренингов, деловых игр и проигрывания проблемных ситуаций индивид становится все более независимым, способным осознать последствия проявления нежелательных личностных черт, принять решение изменить свое нежелательное поведение в общении, деятельности и познании.

На *стадии действия* участники тренинга предпринимают попытки реализовать в реальной обстановке знания и умения, приобретенные в психотренинговых группах, для продуктивного взаимодействия в общении. В случаях, когда член группы нуждается в совместном с руководителем анализе результатов таких попыток, руководитель предлагает ему рассмотреть альтернативные действия в сложившейся ситуации взаимодействия с другими и выбрать наиболее подходящие, по его мнению, действия. При этом руководитель просит участника аргументировать свой выбор. При групповом обсуждении результатов применения знаний и умений, приобретенных в психотренинговой группе, в реальной обстановке при встрече с трудностями, проблемами каждый член группы может получить поддержку выражением открытого и доверительного сочувствия, понимания, помощи. Одобрение результатов станет поощрением за осуществление изменений в поведении.

Реализация системы развития ассертивности и ассертивного поведения учащихся старших классов общеобразовательной школы привела к позитивному изменению личностных черт, детерминирующих ассертивность. Об этом свидетельствуют результаты тестирования учащихся по шестнадцатифакторному личностному опроснику Р. Кэттелла (16 PF), представленные на рисунке 1.

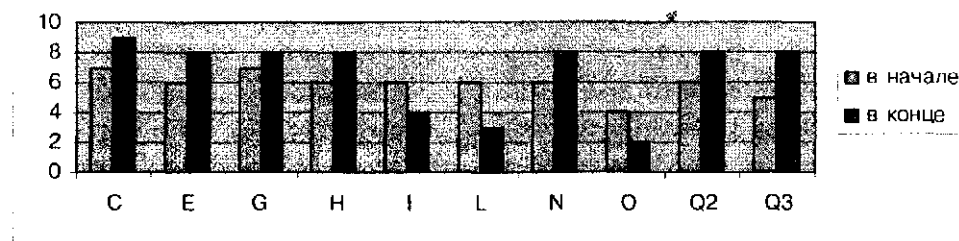


Рис. 1. Сравнительные показатели личностных черт, определяющих асертивность испытуемых в начале обследования и после завершения цикла работ по развитию асертивности

Примечание: по вертикали отложены показатели выраженности личностных черт в стэхах, по горизонтали – факторы.

Таким образом, целенаправленная работа по развитию асертивности учащихся старших классов привела к улучшению показателей по таким личностным качествам, как уверенность в себе, эмоциональная устойчивость, независимость, самостоятельность, самоконтроль, упорство, ответственность, обязательность, смелость, реалистичность, расчетливость, которые определяют асертивное поведение человека.

Литература

1. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия. – М.: Эксмо, 2005.
2. Oxford dictionary of Psychology. Second edition. Andrew M. Colmen. Oxford Press, 2006.
3. Психология XXI века / под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕРСЭ, 2003.
4. Бандура А. Теория социального научения. – СПб.: Евразия, 2000.
5. Донцов А.И., Жуков Ю.М., Петровская Л.А. Практическая социальная психология как область профессиональной деятельности // Введение в практическую социальную психологию / под ред. Ю.М. Жукова, Л.А. Петровской, О.В.Соловьевой. – М.: Смысл, 1996. – С. 7-21.
6. Грановская Р.М. Психологическая защита. – СПб.: Речь, 2007.
7. Митина Л.М., Асмаковец Е.Г. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М., 2001.
8. Егорова Т.Е. Психологическая культура и саморегуляция стратегий тревожности // Психологическая наука и образование. – 2007. – № 3. – С.68-76.

Лебедева Инга Викторовна – соискатель Института развития образовательных систем Российской академии образования, педагог-психолог МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 91» (Красноярск).

Lebedeva Inga Viktorovna – competitor of the Institute of development of educational systems of Russian Academy of Education, teacher-psychologist of Secondary comprehensive school № 91 (Krasnoyarsk).

УДК 378.18

А.В. Быкова, Е.М. Калмыкова

АКТИВИЗИРУЮЩАЯ РОЛЬ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ В РАЗВИТИИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

В статье представлен малоразработанный подход к проблеме развития самоактуализации личности средствами тренинговых занятий на примере тренинга креативности и этнопсихологического тренинга. Результаты экспериментальных исследований свидетельствуют о значимости развития самоактуализации личности студентов с использованием тренингового метода. Эффективность проведенных тренинговых занятий подтверждена статистически.

Ключевые слова: самоактуализация личности, тренинг креативности, этнопсихологический тренинг, студенчество.

A.V. Bykova, E.M. Kalmykova

ACTIVIZING ROLE OF TRAINING SESSIONS IN THE DEVELOPMENT OF SELF-ACTUALIZING OF STUDENTS' PERSONALITY

The article represents the approaches to the problem of self-actualization development with the help of creativity training and ethnopsychological training. The results of the held researches prove the importance of training in the process of self-actualization development. The effectiveness of the training is statistically proved.

Key words: self-actualization, creativity training, ethnic-psychological training, students.