

К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

PROBLEM OF FORMATION OF ASSERTIVE BEHAVIOUR OF TEENAGERS

A. Chotchayev

Summary. The article considers the problem of forming of assertive behavior in modern conditions, especially in adolescence. The main component of the assertiveness is the presence of self-respect and respect for others. Assertive person takes responsibility for their own behavior.

The lack of assertiveness contributes to frustration and depression, as well as the formation of neuroses and many other negative factors of development of personality in adolescents.

Keywords: adolescent, behavior, assertiveness, responsibility, confidence, insecurity, aggression.

Чотчаев Артур Альбертович

Аспирант, ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет им.У.Д. Алиева» (г. Карачаевск)
char999@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования assertивного поведения в современных условиях, особенно в подростковом возрасте. Основной составляющей assertивности является наличие самоуважения и уважения к другим людям. Assertивный человек принимает на себя ответственность за собственное поведение.

Несформированность assertивности способствует фрустрации и депрессивным состояниям, а также формированию неврозов и многих других негативных факторов развития личности у подростков.

Ключевые слова: подросток, поведение, assertивность, ответственность, уверенность, неуверенность, агрессия.

Введение

Современный подросток попадает в психологическую зависимость от предметного мира как ценности человеческого бытия. В значительной степени он подвержен внушающему воздействию рекламы, которая имеет большую побудительную силу, направленную на формирование вещной потребности и знаковое манипулирование сознанием. Вследствие сказанного у подростка в современном информационном обществе формируется чувство возрастной неполноценности, а не чувство взрослости и его стремление к статусу взрослого становится проблематичной.

Несформированность assertивности как способа адекватного взаимодействия со сверстниками и недостаточная развитость коммуникативных навыков приводит к дезадаптированности подростка в социальной сфере, которая способствует и может потенцировать формирование отклоняющихся форм поведения подростка, таких как аддикция, изоляция. Эта проблема способствует фрустрации и депрессивным состояниям, а также формированию неврозов и многих других негативных факторов развития личности у подростков.

В тоже время, анализ психолого-педагогической, показывает, что уделяется недостаточное внимание исследователями проблеме формирования у подростков

assertивного (уверенного) поведения и повышения его коммуникативной компетентности.

Формулировка цели статьи

Подростковому возрасту характерны богатые переживания, трудности общения и кризисы. В этом возрасте актуализируются такие психологические проблемы как принятие ребенком своей внешности; совершенствование своего тела и расширение возможностей посредством саморегуляции, спорта, досуга, трудовой деятельности, искусства. В этом возрасте подросток усваивает полоролевое поведение мужчины или женщины; устанавливает новые, более зрелые отношения со сверстниками обоих полов; формирует эмоциональную независимость от родителей и других взрослых; готовится к профессиональной карьере. Потребность в независимости в подростковом возрасте стимулирует ребенка к противостоянию ожиданиям и ограничениям взрослых. Вследствие этого возникают очень много конфликтных ситуаций. Результатом становится противодействие авторитетам, общественным нормам и правилам, навязываемым мнениям.

Стремление к независимости сопровождается потребностью в привязанности (любви), отдаляя подростка от родительского дома, семейного круга и приводя к некоторой изоляции, что в свою очередь повышает потребность в любви, привязанности, во взаимопонимании и доверии вне семейного круга [3].

Известно, что в подростковом возрасте общение со сверстниками является ведущей деятельностью, вследствие чего для подростка все, что связано с межличностными отношениями в группе является максимально значимым и эмоционально нагруженным.

У подростков формируются черты характера, устойчивые формы поведения, способы эмоционального реагирования. Подростковый возраст это пора достижений, построения ориентиров собственного поведения, таких как система ценностей и этическое сознание, в процессе которого происходят столкновение с социальной средой, противостояние учителям, сверстникам, родителям, расширение «личностного пространства», которые сопровождаются переживанием стрессов.

В то же время в этом возрасте происходит потеря детского мироощущения, развивается неуверенность в себе, неадекватная самооценка и как следствие этого появляется чувство тревожности, психологического дискомфорта.

В свою очередь, повышенная тревожность и неуверенность в себе способствуют дезадаптированности подростка в социальной среде; служат причиной нарушений межличностных отношений в группе сверстников; могут потенцировать формирование отклоняющихся форм поведения.

Следует отметить, что разработкой программ формирования асертивного, т.е. уверенного поведения занимаются многие ученые. Асертивность — это навык полного и свободного самовыражения в контактах с другим человеком или людьми. Асертивное поведение означает непосредственное, решительное и вместе с тем вежливое по отношению к другому человеку выражение своих чувств, позиции, мнений или желаний таким образом, чтобы при этом считаться с чувствами, позицией, мнением, правами и желаниями другого человека. Асертивность рассматривают как умение, а не черта характера человека. Как и всякое умение асертивность не является врожденным качеством человека, а приобретает в процессе социального опыта взаимодействия с окружающими людьми.

Термин асертивность заимствован из английского языка, в котором он производным от глагола assert — настаивать на своем, отстаивать свои права. Концепция асертивности оформилась в конце 50-х — начале 60-х годов XX века в трудах американского психолога А. Солтера и впитала в себя ключевые положения входившей в ту пору в моду гуманистической психологии (в частности, противопоставление самореализации и бездушного манипулирования людьми), а также транзактного анализа.

В теории А. Солтера асертивное поведение рассматривается как оптимальный, самый конструктивный способ межличностного взаимодействия в противовес двум самым распространенным деструктивным способам — манипуляции и агрессии.

Термин асертивность редко употребляется в бытовой речи. Проникнув в русский язык в середине 90-х годов прошлого столетия, он утвердился довольно прочно, в лексиконе российских психологов [5]. Под асертивностью стала пониматься личностная черта, которую можно определить как автономию, независимость от внешних влияний и оценок, способность самостоятельно регулировать собственное поведение.

Традиционные механизмы социализации невольно способствуют формированию уязвимости человека перед манипуляциями со стороны других людей. Человек оказывается слишком подвержен внешним влияниям, а окружающие часто злоупотребляют этим, манипулируя им в своих корыстных целях. Сталкиваясь с неприемлемыми требованиями, он не находит сил им противоречить и вопреки своим собственным желаниям и установкам подчиняется скрепя сердце. А собственные требования и притязания он, напротив, зачастую не решает даже высказать.

Человек боится показать свое подлинное лицо, стесняется своих чувств, постоянно сопоставляет свои побуждения и поступки с ожиданиями и оценками других. При этом, пытаясь преодолеть неловкость такого положения, человек сам невольно учится отвечать агрессией на агрессию или просто на критику, пускай даже справедливую, учится манипулятивным приемам.

Если такая тактика и дает эффект, то лишь временный и по большому счету иллюзорный, поскольку не обогащает, а наоборот — обедняет человека, как в плане межличностных отношений, так и в плане душевного комфорта.

Чтобы сформировалась асертивность как личностная черта человек в первую очередь должен научиться отдавать себе отчет, насколько его поведение определяется его собственными склонностями и побуждениями, а насколько — кем-то навязанными установками.

Согласно Э. Берну, человек должен осознать, кем и когда прописаны основные сценарные линии его жизни. А также он должен понять устраивает ли его этот сценарий, а если не устраивает должен понять, в каком направлении следует его откорректировать. В реальной жизни человек безотчетно страдает от того что он находится во власти установок, чуждых его подлинному существу. Чтобы чувствовать себя комфортно в жизни,

человек должен не только взять на себя главную роль в сценарии собственной жизни, но и фактически переписать сценарий и выступить режиссером всей постановки [2].

Ассертивный человек в межличностных отношениях опирается не на чужие мнения и оценки, а культивирует спонтанное поведение, которое основано на своих собственных побуждениях, настроениях и интересах. Уверенность в себе, оценивая как ощущение человеком возможности достичь поставленных перед собой целей, следует рассматривать как измерение «образа Я» или как отдельный компонент сознания наряду с устойчивостью, самоуважением и кристаллизацией.

Прояснить структурные характеристики уверенности раскрывает модель М. Розенберга, включающая в себя измерения, характеризующие отдельные компоненты или «образ Я»: устойчивость (стабильность или изменчивость представления индивида о себе и своих свойствах); уверенность в себе (ощущение возможности достичь поставленных перед собой целей); самоуважение (принятие себя как личности, признание своей социальной и человеческой ценности); кристаллизацию (лёгкость или трудность изменения индивидом представления о себе), уверенность в себе, как ощущение возможности достичь поставленных перед собой целей, рассматривается как отдельный компонент сознания или измерение «образа я», наряду с устойчивостью, самоуважением и кристаллизацией [7].

Сложностью изучения личности в широком смысле ее понимания, отмечал У. Джеймс, является анализ в отношении ее составных элементов, чувств и эмоций, вызываемых ими (самооценка), поступков [4].

Согласно А. Адлеру только неуверенный в себе человек может стать уверенным. Благодаря теории А. Адлера понятие «комплекс неполноценности» стало популярным. Чувство неполноценности признавалось основой большинства расстройств личности. Человек, презирающий самого себя, склонен действовать иначе, чем тот, кто гордится собой [1].

Ренни Фричи (Fritchie, 1990) ассертивного человека определяет как отвечающего за собственное поведение, демонстрирующего самоуважение и уважение к другим, позитивного, умеющего слушать, понимать и пытающегося достичь рабочего компромисса.

Ассертивный человек принимает на себя ответственность за собственное поведение. По своей сути ассертивность — это философия личной ответственности. Основной составляющей ассертивности является самоуважение и уважение к другим людям.

Ассертивное поведение базируется на развитой уверенности и позитивной установке. Уверенность в себе представляет собой стабильную личностную характеристику человека, обусловленную такими качествами как мотивация достижений, волевой самоконтроль, низкая тревожность (А. Вайнер, 1990; В. Высоцкий, 2002).

А. Солтер составил перечень важнейших характеристик уверенного поведения. Следует отметить, что недостаточно проверены, как число характеристик, так и логическая последовательность.

1. Эмоциональность речи (feeling talk): открытое, спонтанное и подлинное выражение в речи всех испытываемых чувств;
2. Экспрессивность речи (facial talk): ясное проявление чувств в невербальной плоскости и соответствии между словами и невербальным поведением;
3. Противостоять и атаковать (contradict and attack): как прямое и честное выражение собственного мнения, без оглядки на окружающих;
4. Использование местоимения «Я» (deliberate use of the word «I»): как выражение того факта, что за человек стоит за словами, отсутствие попыток спрятаться за неопределенными формулировками;
5. Принятие похвалы (express agreement, when you are praised): как отказ от самоуничтожения и недооценки своих сил и качеств;
6. Импровизация как спонтанное выражение чувств и потребностей, повседневных забот, отказ от предсудительности и планирования.

А. А. Лазарус, на основе своего клинического опыта, выделил четыре важнейших класса поведения, объединяющих понятие уверенного, «ассертивного» поведения содержательно:

- ◆ способность сказать «нет»;
- ◆ способность открыто говорить о чувствах и требованиях;
- ◆ способность устанавливать контакты, начинать и оканчивать беседу;
- ◆ способность открыто выражать позитивные и негативные чувства.

Согласно А. А. Лазарусу эти способности проявляются не только в поведении в межличностных отношениях, но и включают когнитивные моменты: такие, как установки, жизненную философию и оценки [6].

М. Дж. Смит, считал, что с точки зрения прав личности — человек осведомлён о собственных правах, пользуется ими и, при необходимости, отстаивает свои права. В то же время ассертивный человек признаёт за окружающими такие же права и стремится строить взаимоотношения без нарушения чьих-либо прав.

Итак, с точки зрения Смита, каждый человек имеет право:

1. сам судить о своем поведении, мыслях и эмоциях и нести ответственность за последствия;
2. не давать никаких объяснений и обоснований, оправдывающих свое поведение;
3. сам решать, отвечает ли он и в какой мере за проблемы других людей;
4. менять свои взгляды;
5. совершать ошибки и отвечать за них;
6. сказать «я не знаю»;
7. не зависеть от доброй воли других людей;
8. поступать нелогично;
9. сказать другому «я тебя не понимаю»;
10. сказать «меня это не волнует».

В случае возникновения дисбаланса «мои права — чужие права» поведение становится пассивным (у меня прав меньше, чем у окружающих) или агрессивным (у меня прав больше, чем у окружающих). Манипуляция с точки зрения прав личности скорее агрессивна, так как объект манипуляции не использует часть своих прав по неосведомленности, сознательно или «по забывчивости». Интересен случай «у меня нет прав, у окружающих нет прав» — предельный случай пассивности, похоже на смерть личности [8].

Умелое и успешное применение этих прав предполагает использование коммуникативных приемов, которым легко обучить как детей, так и родителей. В основе

всех приемов — взаимное уважение, доброжелательная настойчивость, вежливая требовательность.

Выводы

Таким образом, проведенный анализ психолого-педагогической литературы по проблеме ассертивного (неуверенного) поведения, позволяет нам сформулировать следующие выводы

Принципы ассертивности — это эмпирические правила поведения в обществе, общения с окружающими. Ассертивность помогает избежать агрессии, конформности, позволяет не идти на поводу у манипуляторов.

Ассертивный человек — это человек, уверенный в себе, в своих способностях, в своем предназначении. Ощущение внутренней свободы дает ему возможность адекватно оценивать происходящие вокруг него события, четко планировать действия, ясно выражать чувства; уважительно сотрудничать с партнерами, донося до них свою позицию.

Ассертивный стиль поведения позволяет в повседневной деятельности организаций сохранять отношения даже в очень сложных ситуациях, находя взаимоприемлемые решения. Вместе с тем проявление ассертивности в отношениях людей осложнено тем, что навыки такого поведения требуют серьезной подготовки и практики, а для большинства людей более привычны другие стили общения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. -М., «Академический проект», «Гаудеамус» 2015 г.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. — М., «Эксмо», 2015 г.
3. Ефимова В.М., Гавриленко Ю. М. Психофизиологические особенности подростка. — Симферополь: АнтикВА, 2006.
4. Джеймс У. Психология. -М., «Академический проект», «Гаудеамус» 2011 г.
5. Каппони В., Новак Т. Как делать все по-своему, или Ассертивность — в жизнь. — СПб.: Питер, 1995.
6. А.А. Лазарус Краткосрочная мультимодальная психотерапия. — М., «Речь» 2001 г.
7. Розенберг М. Язык жизни. Ненасильственное общение. — София, 2008.
8. Смит М. Дж. Тренинг уверенности в себе: Комплекс упражнений для развития уверенности (пер. с англ. Путятты В.) -М., 2002.

© Чотчаев Артур Альбертович (char999@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»