(cc) BY

Астахова Светлана Петровна
аспирант
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край
ведущий специалист, психолог
ГКУ КК «Краевой методический центр»

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация*: в статье определяется структура ассертивности и условия её формирования. Приводятся примеры различных стратегий поведения, в том числе в ситуации подражания, и их взаимосвязь с формами ассертивного поведения. Описываются конкретные средства работы с детьми подросткового возраста, влияние ситуации успеха на формирование у них уверенности в себе, опоры на собственное мнение, умения отстаивать собственную позицию.*

Ключевые слова*: пубертатный период, сензитивность, поведенческая модель, эгоцентричность, рефлексия, саморегуляция, «Я»-концепция.*

Любой кризисный период характеризуется несоответствием потребностей и объективных возможностей личности, что, в свою очередь стимулирует личность к переходу на следующий этап возрастного развития. Подростковый возраст в этом плане, относится к наиболее сложным кризисным этапам развития человека. Пройдя через пубертатный период, ребенку предстоит решить множество чрезвычайно важных задач, приоритетное место среди которых занимает формирование представлений о собственной идентичности, выстраивание взаимоотношений с ближайшим социальным окружением, нахождение своей «социальной ниши», принятие собственных гендерных особенностей, а также определение своего места в системе профессиональных и межличностных взаимоотношений. Смена приоритетов, обуславливает изменение межличностных

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

отношений. А необходимость принятия собственных, как психологических, так и физиологических изменений является причиной проживания стресса.

Взаимоотношения с членами семьи как и прежде оказывают значительное влияние на формирование личности ребенка, его самооценки, уровня притязаний, индивидуальных характерологических особенностей. Однако постепенно, определяющая роль семьи уменьшается, на первый план выходит успешность в кругу референтной группы сверстников. В этот период формируется эмоциональная независимость от родителей, учителей и других значимых взрослых. Изменяются критерии самооценки. Если ранее основой самооценки ребенка было отношение родителей, как правило, не критическое, то в подростковом возрасте самооценка становиться более объективной и основывается на реальных достижениях, умениях и приобретенных навыках. Задавая направление потенциального развития.

В этот период закладываются устойчивые стереотипы поведения, формируется система ценностных ориентаций личности. Подростку предстоит сформировать систему ориентиров собственного поведения.

Именно в этот период у подростков наблюдается повышенная конфликтность, поведение не соответствующее социально желательным нормам. Повышенная эмоциональность и категоричность суждений, становятся причиной возникновения конфликтных ситуаций.

Вместе с тем, пубертатный период отмечается большим количеством положительных моментов: прежде всего это содержательное изменение качества деятельности и общения, которое становится более глубоким, разнообразным. Возрастает осознанность и самостоятельность ребенка.

Все вышеперечисленные факторы делают подростковый возраст наиболее сензитивным периодом для формирования навыков ассертивности.

Однако в случае нахождения ребенка в неблагоприятных условиях: давления, манипуляции, агрессивности, поведенческая модель ребенка строится на основании копирования данных стереотипов поведения.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Если рассматривать ассертивность в терминах трансакционного анализа Э. Берна, то позиции социального взаимодействия определяют поведенческие реакции следующим образом. Копирование модели авторитарного поведения характеризуется неосознанным воспроизведением поведенческих стереотипов, характерных для старших членов семьи, значимых взрослых. Что освобождает подростка от необходимости принятия осознанных решений. При этом основной посыл данного поведения: «так делают все», «так нужно». Данный стереотип поведения сохраняет значительное количество эмоциональных ресурсов, необходимых для совершения выбора, принятия решения и ответственности.

Другая линия поведения – проявление детской эгоцентричности, направленности на себя, свои желания. Подросток реагирует так же и с той же целью, как это сделал бы маленький ребёнок, не задумываясь о последствиях своих действий для себя и окружающих.

Третья линия поведения характеризует зрелую личность самостоятельно и объективно оценивающую ситуацию, осознающую свои цели, эмоции и побуждения и управляющую ими.

Формирование навыков ассертивного поведения в первую очередь предусматривает, что человек отдает себе отчет, насколько его поведение определяется его собственными склонностями и побуждениями, а насколько – кем-то навязанными установками.

Умение говорить «нет», противостоять манипуляциям, открыто заявлять свою точку зрения, аргументировано отстаивать её, находить конструктивное решение возникающих проблем – это спектр тех личностных качеств, способствующих успешной социальной адаптации подростка, самореализации при вступлении во взрослую жизнь. Поэтому большое внимание уделяется способам развития навыков ассертивного поведения, формирование которых рассматривается в соответствии с теорией социального научения. Согласно данной теории именно процесс подражания поведению значимых людей, моделирование собственного поведения в тех или иных жизненных ситуациях ведет к формированию когнитивного образа поведенческих реакций. При этом особое ме-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

сто в данном процессе занимает развитие регулятивных операций, а также рефлексии. Умение управлять собственными эмоциями, чувствами и поведением относится к процессам высшей нервной деятельности.

В подростковом возрасте ассертивность имеет две тенденции дальнейшего развития: укоренение в личности (системное качество), или образование уверенности как ситуативного качества проявляемого в зависимости от различных социально-психологических условий и переменных [7]

Структура ассертивности, включающая в себя когнитивно-смысловой, эмоциональный и поведенческих компоненты, должна быть учтена при планировании приемов и методов развития ассертивности у подростков. Когнитивный компонент включает в себя «Я концепцию» подростка, умение ориентироваться в ситуации, а также гибкость мышления [8]

Поведенческий компонент – умение отстаивать собственные принципы, независимость мышления и действий, настойчивость, умение брать на себя ответственность. Эмоциональный компонент включает в себя принятие другого, уверенность в себе, доверие к себе.

Общей целью комплекса методов и приемов является расширение сознания и самосознания подростка в выше указанных сферах. Содержание занятий, подобранные упражнения и задания должны затрагивать и воздействовать на все составляющие ассертивности.

Поскольку мнения сверстников имеют для подростка приоритетное значение, то одной из наиболее эффективных форм развития навыков ассертивности, является групповой тренинг с подростками. Принято считать, что группа обладает следующими свойствами, в связи с этим способна оказывать влияние на личность участников.

1. Стимулировать чувство принадлежности. В большинстве групп возникает тесная сплоченность участников, когда каждый чувствует себя защищенным, что способствует произвольности поведения и росту самооценки.

2. Благодаря принятым правилам поведения, осуществляется внешний контроль за поведением каждого из участников.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Способность формировать общий оценочный образ происходящего, схожее восприятие событий.

4. Способностью порождать сильные чувства и давать им выход.

5. Расширение собственного опыта, по среством сравнения его с опытом других участников группы

Среди преимуществ тренинговой работы можно перечислить следующие:

– удовлетворение потребности в альтруизме. Участники группы оказывают помощь друг другу и ощущают удовлетворение от того, что могут оказать эту помощь;

– овладение новыми, не характерными для участников способами поведения: наличие рефлексии, и обратной связи облегчающее обучение;

– возможность сравнения собственного опыта с опытом других участников, проведение параллелей поведенческих стратегий, рассмотрение различных способов реагирования в тех или иных ситуациях;

– в группах, с высокой степенью эмоциональной сплоченности, высок терапевтический эффект группового одобрения;

– возможность катарсиса, проживания негативных, травмирующих эмоций, вследствие их вербального или телесного выражения, что ведет к развитию самопознания и самосознания;

– изменение самомнения, вследствие эмоционального принятия другими членами группы;

– принадлежность к общности приносит облегчение, человек не один на один со своей проблемой, ее разделяют участники группы.

Кроме групповой, возможно продолжение работы с подростками в индивидуальной форме, где эффективно применение отдельных техник когнитивно-поведенческой психотерапии, которые помогают пересмотреть некоторые убеждения и нормы.

Развитие навыков коммуникации также способствует освоению ассертивности. Ассертивное общение – это оптимальный вариант межличностногот взаимодействия, приводящий к формированию самостоятельной и ответственной

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

личности, способной находить успешное решение жизненных задач – межличностных, психологических, образовательных, и др.

Согласно взглядам специалистов отечественной психологии Л.С. Выготского, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, М.И. Лисиной, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконина и др., коммуникация, является одним из основных условий успешного развития личности несовершеннолетнего. Общение – ведущий вид человеческой деятельности, оказывающий влияние не только на эмоциональное развитие ребенка, но также влияющий на развитие мыслительных процессов, а значит и на интеллектуальное развитие.

В трудах Л.С. Выготского представлен принципиальный подход к решению проблемы развития навыков общения, формирования *коммуникативной компетентности*, где общение приведено в качестве главного условия личностного развития.

Знание законов коммуникации, вербальной и не вербальной конгруэнтности, владение технологией общения, представляет собой коммуникативную компетентность.

Коммуникативные навыки – это навыки общения, умение слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, приводить аргументы и отстаивать свою позицию.

Все коммуникативные умения можно условно разбить на ряд блоков умений:

– умения оказывать знаки внимания и принимать (комплименты);

– умения адекватно реагировать на попытки манипуляций со стороны оппонента;

– умения просить о помощи, отсутствие страха перед этой необходимостью;

– умения отказывать;

– умения проявлять соучастие, оказывать помощь;

– умения принимать поддержку со стороны других людей;

– умения налаживать контакты с другими людьми;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– умения адекватно реагировать на справедливую и не справедливую критику;

– умения реагировать на попытку вступить в контакт.

Формирование коммуникативных навыков у подростков актуально, так как степень сформированности данных умений влияет на результативность обучения детей, на процесс их самореализации, жизненного самоопределения и на социализацию в целом. Поэтому коммуникативное развитие должно рассматриваться в общем контексте *социализации* подростка в плане учета особенностей общения со взрослыми, сверстниками, учета особенностей общей ситуации социального развития и т. д.

Наряду с вышеперечисленным, еще одним способом формирования у подростка уверенности в себе является создание ситуации успеха. Условий, при которых он может развивать свои сильные стороны, реализовывать свои таланты и способности. Это может быть учебная деятельность или какой-либо другой вид деятельности, значимый для подростка. В подобной ситуации важно применять субъективный подход. Опираясь на индивидуально-личностные качества, потенциал достоинств, подбирать вид деятельности. Подобная система работы с подростками окажет благотворное влияние на формирование чувства успешности, устойчивой положительной самооценки, соответствующего способностям уровню притязаний. Задаст вектор развития на будущее, а также будет способствовать успешной социализации.

Исходя из всего вышеперечисленного можно сделать вывод о том, что под ассертивностью понимается устойчивая личностная черта характера, способствующая проявлению навыков уверенного поведения, направленная на реализацию личностных интересов и потребностей, выстраивание границ взаимодействия, с учетом интересов других людей. Ассертивность является основой успешной социализации подростка, фактором профилактики проявления девиаций, залогом освоения им норм и правил социально-желательного поведения.

На формирование ассертивности оказывает влияние совокупность внутренних и внешних факторов развития подростка. К внутренним факторам отно-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

сятся процессы высшей нервной деятельности, индивидуально-характерологические особенности, а также особенности когнитивного развития. К внешним факторам – влияние социальной среды развития подростка. В том числе семьи, членов референтной группы. При этом все эти компоненты неразрывно связанны между собой.

Ассертивность как интегральное свойство личности подростка зависит от особенностей как психического, так и физического развития: у нормально развивающихся подростков оно имеет сбалансированную структуру с различными компонентами, связанными между собой, включающими в себя физическое и интеллектуальное развитие, преобладающий тип темперамента, «Я»- концепцию подростка, его самооценку, уровень притязаний, коммуникативные навыки; у подростков с неоднородным, неравномерным психическим развитием существует дисбаланс ассертивных свойств: уверенность в себе низкая, но неадекватно высокий уровень притязаний, низкий уровень мотивации успеха, но достаточно высокий уровень самоутверждающего поведения (в сравнении с мотивацией достижения). При этом самоутверждение, как правило, происходит не посредством приобретения новых знаний, умений и навыков, а за счет более «слабых» сверстников, указывая на недостатки которых подросток сам себе кажется более успешным

В формировании навыков ассертивного поведения значительную роль играет наличие сформированных коммуникативных компетенций. Умение строить свои отношения с окружающими, проявлять эмпатию, адекватно реагировать на критические замечания, обосновывать собственную позицию, вовремя исправлять ошибки и двигаться дальше, ставя новые цели.

Чтобы иметь высокий статус и самоутвердиться, подростку необходимо объективно оценить себя и других; объективно оценивать события, факты, видеть их такими, какие они есть; уметь слушать и слышать другого, быть уверенным, волевым, мотивированным на успехи, которые можно достичь в соответствии со своими возможностями, всегда двигаться вперед, несмотря на неудачи.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Существуют различные типы ассертивности личности подростков в зависимости от структуры и доминирования отдельных её компонентов

Содержание, структура и динамика развития ассертивности может меняться в результате коррекционных программ, где основной целью являются самопознание и развитие умений изменить себя без причинения ущерба другим людям.

Список литературы

1. Ассертивность: навык, благодаря которому вы получаете желаемое [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://theoryandpractice.ru/posts/19059-assertivnost-navyk-blagodarya-kotoromu-vy-poluchaete-zhelaemoe

2. Прихожан А.М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе / А.М. Прихожан. – М.: Сфера, 2000. – 192 с.

3. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. –М.: Олма-пресс, 2004.

4. Попова И.В. Ассертивность личности как фактор формирования жизнеутверждающей позиции подростков в различных психологопедагогических условиях / И.В. Попова // Царскосельские чтения: Профессиональное образование: социально-культурные аспекты: материалы международной научной конференции 2021 апреля 2010 г. – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2010. – Т. III. – С. 242–247.

5. Психологическая энциклопедия / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – СПб.: Питер, 2003. – 1096 с.

6. Шамиева В. Ассертивность в структуре личности субъекта адаптации: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / В. Шамиева. – Хабаровск, 2009. – 20 с.

7. Николаев Л.О. Особенности проявления ассертивности в подростковом возрасте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-assertivnosti-v-podrostkovom-vozraste

8. Шамиева В.А. Ассертивность в структуре личности субъекта адаптации: дис. ... канд. психол. наук / В.А. Шамиева. – Хабаровск, 2009. – 207 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

9. Родина А.И. Ассертивность и ассертивное поведение как проблема в социально-психологических исследованиях / А.И. Родина, О.Н. Тузова // Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. – Мурманск, 2019. – С. 95–100.

10. Шейнов В.П. Взаимосвязи ассертивности с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности / В.П. Шейнов // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2018. – №2. – С. 147–161.

11. Родина А.И. Ассертивность и ассертивное поведение как проблема в социально-психологических исследованиях / А.И. Родина, О.Н. Тузова // Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. – Мурманск, 2019. – С. 95–100.

12. Казаева Е.А. Реализация модели и условий профилактики девиантного поведения подростков средствами социально-культурной деятельности в дополнительном образовании / Е.А. Казаева, В. Мишарин // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – №5 (72). – С. 91–97.

13. Васягина Н.Н. Делинквентное поведение подростков: феноменология, причины, возможности профилактики / Н.Н. Васягина // Вестник практической психологии образования. – 2018. – №1–2 (54–55). – С. 12–17.

14. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009.

15. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками / А.Г. Грецов. – СПб.: Питер, 2008.

16. Ромек В.Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: дис. … канд. психол. наук / В.Г. Ромек. – Ростов н/Д.: Изд-во РГУ, 1997.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)