

развиты коммуникативные навыки ($r = -0,559$, $p = 0,038$). Эти данные могут послужить поводом для дальнейшего исследования в данной области.

Литература:

1. Бोगоявленская Д.Б. Вчера и сегодня психологии творчества // Дорфман Л., Мартиндейл К., Петров В., Махотка П., Леонтьев Д., Купчик Дж. (ред.) Творчество в искусстве – искусство творчества. М.: Наука; Смысл, 2000.
2. Бोगоявленская Д.Б. Психология творческих способностей. М.: ИЦ «Академия», 2002.
3. Божович Л.И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности. – М.: Международная педагогическая академия, 1995.
4. А.Г.Маклаков, Общая психология, учебник для вузов, СПб.: Питер, 2004 академия, 1995.

Золотовскова А.А
г. Екатеринбург

Ассертивность как фактор развития личности

На сегодняшний день актуальность разработки и применения тренинга ассертивности для подростков обусловлена социальными явлениями в нашем обществе и требованиями, которые предъявляются к подростку при его вступлении в мир самостоятельности. Подростковый возраст – период, протекание которого во многом определяет дальнейший жизненный путь человека. Именно в это время формируется общее представление о себе, своем месте в мире, о жизненных целях и ценностях.

Индивид активно ищет свое «место под солнцем», на качественно новом уровне познает мир человеческих взаимоотношений. Опыт, полученный в подростковом возрасте, влияет на формирование и проявление уверенности, поэтому имеет смысл делать акцент на развитии ассертивности именно у подростков. Кроме того, подросток вступает во «взрослый», самостоятельный мир, где неуверенное поведение может стать причиной не только психических и физических заболеваний, но и даже его гибели.

Психологи используют термин «ассертивность» как синоним уверенности. В переводе с английского языка слово «assert» означает «утверждать упорно, показательно, уверенно». Согласно психологическому словарю, «ассертивность – способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других людей». Проблемы ассертивного поведения занимали Е. Кристофф, К. Келли, Д. Вольпе, А. Ланге, А. Лазарус, В. Ромек, Е. Крукович и другие психологи. Изучение феномена ассертивности позволяет получать данные о возможностях управления мнениями людей и аудиторией, о приемах отстаивания своей позиции. Концепция ассертивности оформилась в конце 50-х - начале 60-х годов XX в. в трудах американского психолога А. Солтера и впитала в себя ключевые положения гуманистической психологии – в частности, противопоставление самореализации манипулированию людьми.

Уверенные в себе люди характеризуются независимостью и самодостаточностью, что проявляется в различных жизненных сферах, но наиболее очевидно – в сфере межличностных отношений. Внешние признаки уверенного поведения тоже ярче всего заметны в ситуациях общения. Ассертивная личность обладает характеристиками: 1) человек свободно выражает свои мысли, чувства; 2) он может общаться с людьми на всех уровнях: с незнакомыми людьми, с друзьями, семьей. Это общение всегда открытое, честное, прямое и адекватное. 3) активная ориентация к

жизни: добиваться желаемого, пытаться влиять на события. 4) действия характеризуются самоуважением.

Д. Вольпе видел в ассертивных реакция один из способов преодоления социальных страхов.

Ассертивное поведение не всегда ведет к достижению цели, но цели усиливают положительную оценку свойств личности. Достижение цели усиливает желание достигать другие цели, в результате – чувство движения и большая уверенность в самооценности.

Уверенное поведение характеризуется такими признаками, как:

- ψ целенаправленность;
- ψ ориентированность на преодоление возникающих препятствий, а не на переживания;
- ψ гибкость, адекватность реакций на быстро меняющуюся обстановку;
- ψ социальная ориентированность, направленность на конструктивные отношения с окружающими;
- ψ сочетание спонтанности с возможностью произвольной регуляции;
- ψ настойчивость, не переходящая в агрессию;
- ψ направленность на достижение успеха, а не на избегание неудач;
- ψ созидание.

Поведение человека бывает двух типов: уверенное и неуверенное (как два «полюса» неуверенного поведения – агрессивность и застенчивость). Неуверенный человек может быть очень тихим, застенчивым, ходит ссутулившись и опустив голову, избегать прямого взгляда, пасовать перед любым давлением на него. При таком поведении человек уходит от прямого обсуждения проблемы, склонен говорить о своих желаниях и потребностях в косвенной форме, пассивен, не готов принять предложение партнера. Неуверенность может проявляться и в

агрессии, человек кричит, оскорбляет, размахивает руками, смотрит с подозрением и т.п. проявляется требовательность и враждебность, человек «переходит на личности», пытается наказать другого человека, а не удовлетворить свои потребности.

Отличительная особенность уверенного поведения – адекватная оценка своей ответственности, в неуверенном поведении застенчивый человек ответственность принимает на себя, агрессивный – перекладывает ее на окружающих.

Неуверенность в себе наиболее ярко проявляется в поведении в ситуациях, связанных с общением. Так, В.Г. Ромек отмечает следующие проявления неуверенности: страх быть отвергнутым, заниженная самооценка, нерациональные убеждения, излишнее стремление «соблюдать приличия», отсутствии навыков выражения чувств.

Некоторым людям не хватает ассертивности, поскольку у них нет опыта. Несмотря на то, что уверенное поведение сильно зависит от особенностей семейного воспитания и взаимоотношений с родителями, проявляется оно в общении со сверстниками. Это дает огромные возможности для развития навыков уверенного поведения в специально организованных группах. Необходимо смоделировать условия, в которых возможно сформировать навыки уверенности в себе. Оптимальные условия для этого создает психологический тренинг. Тренер помогает осознать неэффективность стиля общения и заменить его на эффективный стиль.

Таким образом, цель тренинга по развитию ассертивности у подростков состоит в овладении навыками уверенного поведения в межличностных отношениях, в выработке такого поведения, которое является приемлемым не только для индивида, но и общества в целом.

На фазе лабилизации можно использовать такое упражнение, как, например, «До черты»: участник с закрытыми глазами должен пройти три

метра до линии на полу, максимально к ней приблизившись, но не заступив за нее. На выполнение дается две попытки. Упражнение является своеобразной экспресс-диагностикой: если участник останавливается на достаточно большом расстоянии, не доходя до черты, то у него преобладает мотивация на избегание неудач; если останавливается на черте или за ней – то доминирует мотивация на достижение успеха.

Кроме того, на фазе обучения можно использовать упражнение «Оптимальные варианты». Участники объединяются в группы по 3-4 человека. Им предоставляются конфликтные ситуации, например: ты купил плеер, принес домой, а он не работает. Попросил заменить в магазине, а там сказали, что менять не будут; ты стоишь в очереди, и вдруг какие-то парень с девушкой встают прямо перед тобой, как будто так оно и нужно; ты договорился с друзьями идти на дискотеку по случаю дня рождения. А мама говорит: «Никуда ты у меня не пойдешь на ночь глядя, маленький еще!» и т.п. Задача участников – продумать, прорепетировать и продемонстрировать сценки, отражающие оптимальные (т.е. позволяющие добиться цели с наибольшей вероятностью и с наименьшими затратами сил) варианты уверенного, агрессивного и застенчивого поведения применительно к каждой ситуации. Психологический смысл упражнения: повышение гибкости в разных ситуациях, демонстрация типов поведения и того, что в зависимости от ситуации могут быть оптимальны разные стратегии поведения.

Можно также использовать упражнение «Спящие львы»: сидящие участники изображают спящих львов. Как известно, львы спят с открытыми глазами – вдруг обнаружится опасность? Водящий свободно перемещается между ними. Его задача - вывести «львов» из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Можно делать что угодно, но не касаться физически других участников и не употреблять в их адрес оскорбительных выражений. Если ведущему

удалось вызвать эмоциональную реакцию у какого-то участника, тот встает и присоединяется к ведущему. Побеждает тот, кто дольше всех продержится в положении «спящего льва», сохранив невозмутимость. Психологический смысл упражнения: тренировка умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость в стрессовых ситуациях.

В заключение работы проводится обсуждение всей работы, идет обратная связь тренеру от группы по результатам всей работы, участники высказывают свои пожелания, впечатления. Ведущий благодарит участников группы за работу и на прощание дает домашнее задание: быть ассертивным в любой ситуации!

Золотовскова А.А.

г. Екатеринбург

Возможности психоанализа в педагогической психологии

Психоанализ – это не наука, не теория, это метод изучения и лечения психических расстройств. Педагогика по своим целям всегда конструктивна. Любая педагогическая категория, представленная в педагогике (воспитание, образование, обучение, развитие и др.) нацелена на эффективное становление личности, на формирование положительных черт характера и социально-значимых черт личности.

Любой воспитательно-образовательный процесс опирается на оптимистическую перспективу развития личности ребенка. Педагогический прогноз всегда положительный: любая мать надеется вырастить достойного, честного, умного ребенка; любой учитель верит в то, что дети могут освоить тот учебный материал, который дается в процессе обучения.