

ASERTYWNOŚĆ – KONIECZNOŚĆ CZY POTRZEBA? ANALIZA MOTYWACJI STUDENTÓW SGH DO UCZENIA SIĘ ZACHOWAŃ ASERTYWNYCH

Wstęp

Analizując wnioski z badań prowadzonych w latach ubiegłych (Bąk, 1997; Bąk, Bobrowska-Jabłońska, Iwanow, 1998; Bąk, Bobrowska-Jabłońska, Iwanow, 1999; Bąk, Bobrowska-Jabłońska, 2000; Bąk, Bobrowska-Jabłońska, 2001; Iwanow, Piskiewicz, Zając, 2001; Konarski, 2001) zwraca uwagę fakt, że w różnych kontekstach pojawia się pojęcie „asertywność”. Najczęściej osoby badane wspominały o asertywności, jako o „czymś” co może być przydatne czy pomocne, np. w sytuacjach konfliktowych jako cech dobrego negocjatora (asertywność pomaga rozwiązywać konflikty, pomaga trwać przy swoim stanowisku w negocjacjach), w sytuacji poszukiwania pracy (asertywność jest ceniona przez pracodawców), w konfrontacji z wymaganiami stawianymi przez uczelnię (indywidualny tryb studiowania, autoprezentacje), w kontaktach interpersonalnych (przynależność do grup, nawiązywanie znajomości). Ponadto zmieniające się warunki na rynku pracy i przemiany społeczno – polityczne prowokują pewnego rodzaju zachowania. Dotyczą one umiejętności autoprezentacji, wystąpień publicznych, inicjatywny w kontaktach interpersonalnych, domagania się swoich praw, stanowienia swoich granic, itp. Te właśnie umiejętności wchodzą w zakres tzw. „**zachowań asertywnych**”.

Studenci SGH mają możliwość uczenia się i rozwijania zachowań asertywnych w ramach prowadzonych przez pracowników Centrum Pedagogicznego zajęć – Trening Asertywności. Przeprowadzone przeze mnie badania mają na celu odpowiedzieć na następujące pytania:

1. Kto (cechy osobowości) uczestniczył w zajęciach – Trening Asertywności?
2. Dlaczego biorą udział w zajęciach – Trening Asertywności?
3. Czego oczekują uczestnicy zajęć – Trening Asertywności?
4. Jak w przyszłości uczestnicy zajęć – Trening Asertywności zamierzają wykorzystać nabyte umiejętności?

Zarówno w trakcie prowadzenia zajęć – Trening Asertywności, jak i przygotowując ankiety dla osób badanych, asertywność definiuję jako – zespół zachowań interpersonalnych, wyrażających uczucia, postawy, życzenia, opinie lub prawa danej osoby w sposób bezpośredni, stanowczy i uczciwy, ale jednocześnie respektujący uczucia, postawy, życzenia, opinie i prawa innych osób. Zachowanie asertywne może obejmować ekspresję takich uczuć jak: gniew, strach, zadowolenie, zaangażowanie, nadzieję, radość, rozpacz, oburzenie, zakłopotanie, itd., ale w każdym z tych przypadków uczucia te są wyrażane w taki sposób, który nie narusza praw innych osób (Król – Fijewska, 1993, 1996). W trakcie prowadzenia zajęć zachowania asertywne prezentowane są w następujących grupach: obrona swoich praw (odmawianie, domaganie się), inicjatywa w kontaktach społecznych (autoprezentacja, wystąpienia publiczne), przyjmowanie ocen (informacje zwrotne), reagowanie na krytykę i atak oraz pochwały, wyrażanie uczuć (pozytywnych, negatywnych, zakłopotania), wyrażanie opinii i przekonań.

Poniżej zaprezentuję pięcioczynnikowy model osobowości, który posłużył mi do osobowościowej charakterystyki osób badanych. Jest to jedna z najbardziej popularnych współczesnych koncepcji, ujmujących osobowość w kategoriach cech, jest tzw. pięcioczynnikowy model osobowości. Jest to model osobowości w ujęciu Costy i McCrae obejmujący pięć głównych czynników czy wymiarów osobowości: neurotyczność, ekstrawersję, otwartość na doświadczenia, ugodowość i sumienność.

Neurotyczność to wymiar odzwierciedlający przystosowanie emocjonalne versus emocjonalne niezrównoważenie. Neurotyczność oznacza podatność na doświadczanie negatywnych emocji (strach, zmieszanie, niezadowolenie, gniew, poczucie winy) oraz wrażliwość na stres psychologiczny. Osoby o wysokim poziomie neurotyczności częściej są skłonne do irracjonalnego myślenia, stosunkowo mało zdolne do kontrolowania swoich emocji i radzenia sobie ze stresem. Osoby o niskiej neurotyczności są emocjonalnie stabilne, spokojne, zrelaksowane, lepiej radzą sobie ze stresem.

Ekstrawersja jest wymiarem charakteryzującym jakość i ilość interakcji społecznych oraz poziom aktywności, energii i zdolności do odczuwania pozytywnych emocji. Osoby ekstrawertywne są przyjacielskie, rozmowne, skłonne do zabawy i poszukiwania stymulacji. Osoby introwertywne wykazują rezerwę w kontaktach społecznych.

Otwartość na doświadczenia opisuje tendencję jednostki do poszukiwania i pozytywnego wartościowania doświadczeń życiowych, tolerancję wobec nowości i ciekawość poznawczą.

Ugodowość jest wymiarem opisującym pozytywne versus negatywne nastawienie do innych ludzi, orientację interpersonalną przejawiającą się w altruizmie versus antagonizmie, doświadczanych w uczuciach, myślach i działaniu.

Sumienność charakteryzuje stopień zaangażowania, wytrwałości i motywacji jednostki w działaniach zorientowanych na cel, czy – inaczej mówiąc – opisuje stosunek człowieka do pracy (Zawadzki, Strelau, Szczepanik, 1998).

Przebieg badania

Badaniem objęci zostali studenci zakwalifikowani na zajęcia – Trening Asertywności, prowadzonych przeze mnie w SGH, w roku akademickim 2001/2002, w semestrze letnim. Procedura kwalifikacyjna przebiega następująco: spośród osób, które wybrały przedmiot losowo wybieranych jest określona liczba (wielokrotność miejsc na trening) osób, z którymi w następnym etapie przeprowadzana jest rozmowa. Rozmowa ma na celu, głównie, sprawdzenie motywacji studenta do uczestniczenia w zajęciach. Następnie osoby zakwalifikowane odbywają 30 – godzinne zajęcia – Trening Asertywności. Zajęcia prowadzone są w formie treningu, co oznacza, że poszczególne zagadnienia prezentowane są przez osobę prowadzącą teoretycznie – opisywane, wyjaśniane czy interpretowane. Następnie ćwiczony są poszczególne umiejętności, w formie ćwiczeń grupowych lub w formie odgrywanych scenek, do których materiał dostarcza prowadzący lub sami uczestnicy. Po każdym ćwiczeniu odbywa się szczegółowe jego omówienie.

Na początku zajęć każdy z uczestników pisemnie odpowiedział na trzy pytania:

1. Dlaczego wybrałeś/łaś te zajęcia?
2. Czego się po nich spodziewasz, jakie masz oczekiwania?
3. Z czym kojarzy ci się słowo „asertywność”?

Osoby badane wypełniały też ankietę Mapa Asertywności – pozwalającą określić czy badani potrafią zachowywać się asertywnie w różnych sytuacjach życiowych, czy też nie posiadają takich umiejętności. Oraz Inwentarz Osobowości NEO–FFI pozwalający sporządzić osobowościową charakterystykę osób badanych.

Po odbytych zajęciach, studenci ponownie pisemnie odpowiadali na pytanie:
Które z umiejętności asertywnych będziesz wykorzystywać w życiu codziennym?

1. W kontakcie z przyjaciółmi.....
2. Na uczelni.....
3. W rodzinie.....
4. W przyszłej pracy.....

Charakterystyka badanej grupy studentów SGH

W badaniu wzięło udział 11 uczestników* zajęć Treningu Asertywności, w tym 7 kobiet i 4 mężczyzn. W dalszej części mężczyźni będą oznaczeni literą M z indeksem od 1 do 4, kobiety literą K z indeksem od 1 do 7. Poniższa tabela opisuje osoby badane ze względu na wiek, kierunek studiów i umiejętność asertywnego zachowywania się w różnych sytuacjach życiowych

Tabela 1

Lp.	Płeć	Wiek	Kierunek studiów	Asertywność
1	K ¹	21 lat	ZIM II	MA 8/20
2	K ²	21 lat	FiBa	MA 5/20
3	K ³	21 lat	MSE	ŚA 12/20
4	K ⁴	21 lat	MSE	ŚA 12/20
5	K ⁵	23 lata	ZIM I	ŚA 12/20
6	K ⁶	21 lat	FiBa	MA 5/20
7	K ⁷	23 lata	ZIM I	ŚA 11/20
8	M ¹	21 lat	MSE	MA 7/20
9	M ²	22 lata	FiBa, MISI	MA 9/20
10	M ³	20 lat	FiBa, SMe	MA 8/20
11	M ⁴	23 lata	FiBa	MA 10/20

Źródło: Ewa Bąk, badania własne 2002 r.

MA – osoba „mało asertywna”, tzn. w kwestionariuszu Mapa Asertywności na 20 stwierdzeń mówiących o zachowaniach asertywnych tylko 10 lub mniej przypisała sobie

ŚA – osoba „średnio asertywna”, tzn. w kwestionariuszu Mapa Asertywności na 20 stwierdzeń mówiących o zachowaniach asertywnych tylko 11 do 15 przypisała sobie

A – osoba asertywna, tzn. w kwestionariuszu Mapa Asertywności na 20 stwierdzeń mówiących o zachowaniach asertywnych ponad 15 przypisała sobie

Poniższa tabela prezentuje wyniki surowe uzyskane przez osoby badane w Inwentarzu Osobowości NEO-FFI, które były podstawą do sporządzenia charakterystyki osobowościowej osób badanych.

* w zajęciach uczestniczyło 13 osób, ale ankiety wypełnione przez dwoje z uczestników nie nadawały się do analizy

Tabela 2

Płeć	Neurotyczność	Ekstrawersja	Otwartość na doświadczenia	Ugodowość	Sumienność
K ¹	17	34	26	30	21
K ²	32	19	25	39	39
K ³	22	37	23	36	31
K ⁴	33	27	34	31	30
K ⁵	14	38	35	27	33
K ⁶	25	15	-	25	12
K ⁷	12	36	33	37	39
M ¹	25	32	28	33	21
M ²	23	25	16	22	38
M ³	15	30	35	28	10
M ⁴	16	23	23	33	41

Źródło: Ewa Bąk, badania własne 2002 r.

K¹

Jest osobą:

1. Emocjonalnie stabilną, spokojną, zrelaksowaną, zdolną do zmagania się ze stresem bez doświadczania obaw, napięć i rozdrażnienia. Dobrze radzi sobie w trudnych sytuacjach, odporna na trudy życia.
2. Przyjacielską i serdeczną, towarzyską i rozmowną, skłoną do zabawy i poszukiwania stymulacji. Wykazuje tendencje do dominowania w kontaktach społecznych. Życiowo aktywna i pełna wigoru, wykazuje optymizm i pogodny nastrój.
3. Praktyczną, ale ma także niekonwencjonalne zainteresowania.
4. Ogólnie miłą i przyjazną ale, czasami może być nastawiona rywalizacyjnie.
5. Przeciętnie zorganizowaną, ma zazwyczaj jasno określone cele życiowe, choć nie dąży do ich osiągnięcia „za wszelką cenę”.

K²

Jest osobą:

1. Podatną na irracjonalne pomysły. Mało zdolna do kontrolowania swoich popędów oraz zmagania się ze stresem; reaguje lękiem, napięciem. Wykazuje tendencje do zamartwiania się, często doświadcza stanów wrogości i gniewu. Łatwo zniechęca się i załamuje w trudnych sytuacjach. Wykazuje niskie poczucie własnej wartości, wstydlivość i poczucie zmieszania w obecności innych.
2. Wykazująca rezerwę w kontaktach społecznych, brak optymizmu oraz preferencje do przebywania w samotności i nieśmiałość.

3. Praktyczną, ale ma także niekonwencjonalne zainteresowania.
4. Sympatyczna w stosunku do innych i skłonna do udzielania pomocy. Prostolinijna, prostoduszna, szczerza, altruistyczna.
5. Ma silną wolę, jest zmotywowana do działania oraz wytrwała w realizowaniu swoich celów, zazwyczaj jest skrupulatna, obowiązkowa, punktualna.

K³

Jest osobą:

1. Ogólnie spokojną i zrównoważoną, ale czasami doświadcza smutku, gniewu i poczucia winy.
2. Przyjacielską i serdeczną, towarzyską i rozmowną, skłonna do zabawy i poszukiwania stymulacji. Wykazuje tendencje do dominowania w kontaktach społecznych. Życiowo aktywna i pełna wigoru, wykazuje optymizm i pogodny nastrój.
3. Praktyczną, ale ma także niekonwencjonalne zainteresowania.
4. Sympatyczna w stosunku do innych i skłonna do udzielania pomocy. Prostolinijna, prostoduszna, szczerza, altruistyczna.
5. Przeciętnie zorganizowaną, ma zazwyczaj jasno określone cele życiowe, choć nie dąży do ich osiągnięcia „za wszelką cenę”.

K⁴

Jest osobą:

1. Podatną na irracjonalne pomysły. Mało zdolna do kontrolowania swoich popędów oraz zmagania się ze stresem; reaguje lękiem, napięciem. Wykazuje tendencje do zamartwiania się, często doświadcza stanów wrogości i gniewu. Łatwo zniechęca się i załamuje w trudnych sytuacjach. Wykazuje niskie poczucie własnej wartości, wstydlivość i poczucie zmieszania w obecności innych.
2. Przeciętną pod względem towarzyskości i aktywności, lubi kontakty z innymi, ale też ceni sobie prywatność i intymność.
3. Ciekawa zjawisk świata zewnętrznego i wewnętrznego, jest kreatywna. Ma żywą i twórczą wyobraźnię. Wykazuje intelektualną ciekawość i zainteresowanie sztuką oraz wrażliwość estetyczną. Jest niekonwencjonalna, skłonna do kwestionowania autorytetów, niezależna w sądach.

4. Ogólnie miłą i przyjazną ale, czasami może być nastawiona rywalizacyjnie.
5. Przeciętnie zorganizowaną, ma zazwyczaj jasno określone cele życiowe, choć nie dąży do ich osiągnięcia „za wszelką cenę”.

K⁵

Jest osobą:

1. Emocjonalnie stabilną, spokojną, zrelaksowaną, zdolna do zmagania się ze stresem bez doświadczania obaw, napięć i rozdrażnienia. Dobrze radzi sobie w trudnych sytuacjach, odporna na trudy życia.
2. Przyjacielską i serdeczną, towarzyską i rozmowną, skłoną do zabawy i poszukiwania stymulacji. Wykazuje tendencje do dominowania w kontaktach społecznych. Życiowo aktywna i pełna wigoru, wykazuje optymizm i pogodny nastrój.
3. Ciekawa zjawisk świata zewnętrznego i wewnętrznego, jest kreatywna. Ma żywą i twórczą wyobraźnię. Wykazuje intelektualną ciekawość i zainteresowanie sztuką oraz wrażliwość estetyczną. Jest niekonwencjonalna, skłonna do kwestionowania autorytetów, niezależna w sądach.
4. Ogólnie miłą i przyjazną ale, czasami może być nastawiona rywalizacyjnie.
5. Ma silną wolę, jest zmotywowana do działania oraz wytrwała w realizowaniu swoich celów, zazwyczaj jest skrupulatna, obowiązkowa, punktualna.

K⁶

Jest osobą:

1. Ogólnie spokojną i zrównoważoną, ale czasami doświadcza smutku, gniewu i poczucia winy.
2. Wykazuje rezerwę w kontaktach społecznych, brak optymizmu oraz preferencje do przebywania w samotności nieśmiałość.
3. Ogólnie miłą i przyjazną ale, czasami może być nastawiona rywalizacyjnie.
4. Wykazuje raczej małą skrupulatność w wypełnianiu obowiązków i małą motywację do osiągnięć społecznych. Przejawia hedonistyczne nastawienie do życia. Wykazuje brak jasno sprecyzowanych celów życiowych oraz impulsywność przy podejmowaniu decyzji spontaniczność w działaniu.

K⁷

Jest osobą:

1. Emocjonalnie stabilną, spokojną, zrelaksowaną, zdolna do zmagania się ze stresem bez doświadczania obaw, napięć i rozdrażnienia. Dobrze radzi sobie w trudnych sytuacjach, odporna na trudy życia.
2. Przyjacielską i serdeczną, towarzyską i rozmowną, skłoną do zabawy i poszukiwania stymulacji. Wykazuje tendencje do dominowania w kontaktach społecznych. Życiowo aktywna i pełna wigoru, wykazuje optymizm i pogodny nastrój.
3. Ciekawa zjawisk świata zewnętrznego i wewnętrznego, jest kreatywna. Ma żywą i twórczą wyobraźnię. Wykazuje intelektualną ciekawość i zainteresowanie sztuką oraz wrażliwość estetyczną. Jest niekonwencjonalna, skłonna do kwestionowania autorytetów, niezależna w sądach.
4. Sympatyczna w stosunku do innych i skłoną do udzielania pomocy. Prostolinijna, prostoduszna, szczerą, altruistyczna.
5. Ma silną wolę, jest zmotywowana do działania oraz wytrwała w realizowaniu swoich celów, zazwyczaj jest skrupulatna, obowiązkowa, punktualna.

M¹

Jest osobą:

1. Podatną na irracjonalne pomysły. Mało zdolna do kontrolowania swoich popędów oraz zmagania się ze stresem; reaguje lękiem, napięciem. Wykazuje tendencje do zamartwiania się, często doświadcza stanów wrogości i gniewu. Łatwo zniechęca się i załamuje w trudnych sytuacjach. Wykazuje niskie poczucie własnej wartości, wstydlivość i poczucie zmieszania w obecności innych.
2. Przyjacielską i serdeczną, towarzyską i rozmowną, skłoną do zabawy i poszukiwania stymulacji. Wykazuje tendencje do dominowania w kontaktach społecznych. Życiowo aktywna i pełna wigoru, wykazuje optymizm i pogodny nastrój.
3. Praktyczną, ale ma także niekonwencjonalne zainteresowania.
4. Sympatyczna w stosunku do innych i skłoną do udzielania pomocy. Prostolinijna, prostoduszna, szczerą, altruistyczna.

5. Wykazuje raczej małą skrupulatność w wypełnianiu obowiązków i małą motywację do osiągnięć społecznych. Przejawia hedonistyczne nastawienie do życia. Wykazuje brak jasno sprecyzowanych celów życiowych oraz impulsywność przy podejmowaniu decyzji spontaniczność w działaniu.

M²

Jest osobą:

1. Ogólnie spokojną i zrównoważoną, ale czasami doświadcza smutku, gniewu i poczucia winy.
2. Przeciętą pod względem towarzyskości i aktywności, lubi kontakty z innymi, ale też ceni sobie prywatność i intymność.
3. Konwencjonalną w zachowaniu i konserwatywną w poglądach. Ceni sobie tradycyjne wartości. Ma pragmatyczne zainteresowania i preferuje uznane społecznie sposoby działania.
4. Egocentryczną, sceptyczną w opiniach na tematy intencji innych ludzi. Przejawia raczej nastawienie rywalizacyjne niż kooperatywne. Jest agresywna i oschła w kontaktach z innymi ludźmi.
5. Ma silną wolę, jest zmotywowana do działania oraz wytrwała w realizowaniu swoich celów, zazwyczaj jest skrupulatna, obowiązkowa, punktualna.

M³

Jest osobą:

1. Ogólnie spokojną i zrównoważoną, ale czasami doświadcza smutku, gniewu i poczucia winy.
2. Przeciętą pod względem towarzyskości i aktywności, lubi kontakty z innymi, ale też ceni sobie prywatność i intymność.
3. Ciekawa zjawisk świata zewnętrznego i wewnętrznego, jest kreatywna. Ma żywą i twórczą wyobraźnię. Wykazuje intelektualną ciekawość i zainteresowanie sztuką oraz wrażliwość estetyczną. Jest niekonwencjonalna, skłonna do kwestionowania autorytetów, niezależna w sądach.
4. Ogólnie miłą i przyjazną ale, czasami może być nastawiona rywalizacyjnie.
5. Wykazuje raczej małą skrupulatność w wypełnianiu obowiązków i małą motywację do osiągnięć społecznych. Przejawia hedonistyczne nastawienie

do życia. Wykazuje brak jasno sprecyzowanych celów życiowych oraz impulsywność przy podejmowaniu decyzji spontaniczność w działaniu.

M⁴

Jest osobą:

1. Ogólnie spokojną i zrównoważoną, ale czasami doświadcza smutku, gniewu i poczucia winy.
2. Przeciętną pod względem towarzyskości i aktywności, lubi kontakty z innymi, ale też ceni sobie prywatność i intymność.
3. Praktyczną, ale ma także niekonwencjonalne zainteresowania.
4. Sympatyczna w stosunku do innych i skłonna do udzielania pomocy. Prostolinijna, prostoduszna, szczerza, altruistyczna.
5. Ma silną wolę, jest zmotywowana do działania oraz wytrwała w realizowaniu swoich celów, zazwyczaj jest skrupulatna, obowiązkowa, punktualna.

Analiza jakościowa wyników badania

Kto (cechy osobowości) uczestniczył w zajęciach – Trening Asertywności?

Na zajęcia Trening Asertywności zostały zakwalifikowane osoby mało i średnio asertywne – co jest dość zrozumiałe, gdyż tym osobom wydaje się on najbardziej potrzebny. Są to osoby, które chcą rozwijać swoje umiejętności w zakresie zachowań asertywnych, bądź chcą się nauczyć nowych.

Cechą wspólną osób mało asertywnych jest ogólny spokój i zrównoważenie choć niekoniecznie emocjonalna stabilność. Są one przeciętnie towarzyskie ze skłonnością do wykazywania rezerwy w kontaktach społecznych. Są praktyczne ale też miewają niekonwencjonalne zainteresowania. Ogólnie miłe i przyjazne, potrafiące też rywalizować. Można powiedzieć, że są raczej introwertywne.

Cecha wspólna osób średnio asertywnych jest ciekawość świata wewnętrznego (emocje, przeżycia) i zewnętrznego (doświadczenia, obserwacje). Są to osoby przyjacielskie i serdeczne, towarzyskie. Życiowo aktywne, skłonne do udzielania pomocy innym. Można powiedzieć, że są raczej ekstrawertywne.

Dlaczego biorą udział w zajęciach – Trening Asertywności?

1. chęć bycia bardziej asertywnym – umieć odmawiać i prezentować własne zdanie bez poczucia winy,
2. „ponieważ bycie studentem SGH wymaga choć odrobiny asertywności”,
3. ciekawość, na ile jestem asertywny lub nie jestem asertywny,
4. chęć zmiany niektórych zachowań nieasertywnych,
5. chęć rozwoju własnej osobowości,
6. chęć rozwoju umiejętności budowania relacji interpersonalnych,
7. „jest to jedna z ciekawszych pozycji na ścieżce Kierowanie Ludźmi w Organizacji”,
8. potrzeba rozwoju osobistego, bo tę sferę też trzeba kształcić,
9. „aby lepiej się poczuć z samym sobą”
10. chęć nauczenia się wyrażania siebie, otwartego komunikowania się,
11. chęć nauczenia się funkcjonowania w grupie,
12. chęć pracy nad samym sobą, praca nad słabościami, które przeszkadzają w życiu,
13. „ponieważ zajęcia polecił kolega”,
14. chęć pokonania własnych ograniczeń
15. przeświadczenie, że bycie asertywnym przyda się w życiu, np. w pracy,
16. opinia znajomych, którzy uczestniczyli w zajęciach i byli z nich zadowoleni

Motywy podawane przez osoby badane można podzielić na trzy grupy: związane z rozwojem osobisty, uczeniem się konkretnych umiejętności i dobrą opinią o zajęciach.

Czego oczekują uczestnicy zajęć – Trening Asertywności?

1. nauczą się jak odmawiać,
2. nauczą się obrony własnego zdania, bez przeżywania poczucia winy i sprawiania innym przykrości,
3. staną się bardziej pewni siebie,
4. dowiedzą się jak zmienić swoje zachowania i w jakich sytuacjach można wykorzystywać nowe umiejętności,
5. naucza się większego dystansu w relacjach interpersonalnych,
6. naucza się jak wywierać wpływ na innych i jednocześnie jak samemu nie ulegać takim wpływom,
7. spodziewają się, że zajęcia będą pomocne przy zdobyciu pracy i budowaniu kontaktów profesjonalnych,

8. dowiedzą się co to tak naprawdę jest asertywność,
9. nauczą się równowagi pomiędzy byciem egoistą a uległością,
10. nauczą się lepiej organizować swój czas a co za tym idzie i życie,
11. poprzez ćwiczenia nabiorą odwagi do asertywnego zachowywania się w różnych sytuacjach życiowych,
12. uczą się pokonywać nieśmiałość
13. nauczą się bardziej świadomie reagować w różnych sytuacjach życiowych

Oczekiwania badanych koncentrują się głównie na uczeniu się nowych zachowań i zdobywaniu wiedzy, wspominają również rozwoju osobistym.

Jak w przyszłości uczestnicy zajęć – Trening Asertywności zamierzają wykorzystać nabyte umiejętności?

w kontakcie z przyjaciółmi i znajomymi: odmawianie, domaganie się, reakcja na krytykę, atak i pochwałę, inicjatywa w kontaktach towarzyskich, wyrażanie opinii i przekonań, wyrażanie uczuć,

na uczelni: domaganie się, odmawianie, wyrażanie uczuć, inicjatywa w kontaktach towarzyskich, wystąpienia publiczne, wyrażanie i przyjmowanie informacji zwrotnych,

w rodzinie: odmawianie i domaganie się, wyrażanie uczuć, reagowanie na krytykę, informacje zwrotne, wyrażanie opinii i przekonań,

w przyszłej pracy: odmawianie, domaganie się, reakcja na krytykę, atak i pochwałę, wyrażanie uczuć (informacje zwrotne), wyrażanie opinii, inicjatywa w kontaktach towarzyskich, wystąpienia publiczne,

Osoby badane wymieniły wszystkie z prezentowanych na zajęciach umiejętności asertywnych, jako przydatne w różnych sferach życia.

Wnioski

W zajęciach Trening Asertywności wzięły udział osoby zarówno introwertywne jak i ekstrawertywne o małym i średnim poziomie asertywności. Są to osoby z różną motywacją. Wśród powodów, dla których zgłosiły się na zajęcia dominują motywy osobiste dotyczące chęci rozwoju osobistego, pracy na sobie, poprawy samopoczucia. Takie powody częściej podawały osoby mało asertywne. Osoby średnio asertywne częściej podawały motywy związane z chęcią nauczenia się konkretnych umiejętności i zdobycia wiedzy. Ponadto

pojawiły się wypowiedzi mówiące o tym, że przy wyborze zajęć badani kierowali się dobrą opinią o zajęciach.

Ponieważ osoby badane posiadały „wyobrażenie” czym jest asertywność i jakąś wiedzę na ten temat, oczekiwały głównie, że w trakcie zajęć nauczą się konkretnych umiejętności, że będą ćwiczyć nowe zachowania. Co pozwoli im wprowadzić zmiany do dotychczasowego stylu funkcjonowania. Chciały też dowiedzieć się więcej o asertywności, a szczególnie jakie w przyszłości (np. w pracy) mogą mieć korzyści z nabytych w trakcie treningu umiejętności. Oczekiwały również, że zajęcia pozwolą im bardziej świadomie działać i podejmować decyzje.

Osoby badane widziały w swoim życiu miejsce dla wszystkich prezentowanych w trakcie zajęć umiejętności. Potrafiły precyzyjnie je nazywać i określić ich przydatność w różnych sferach swojego życia. Zwraca uwagę, że badani dostrzegli wagę umiejętności wyrażania uczuć i przyjmowania różnych informacji zwrotnych. Na początku badania pisząc o swoich skojarzeniach ze słowem „asertywność” w większości pisali o konkretnych typach zachowania – głównie było to odmawianie.

Podsumowanie

Od początku mojej pracy na uczelni i prowadzenia zajęć – Trening Asertywności – kwalifikując na te zajęcia studentów, przeprowadzam w nimi rozmowy. W ich trakcie głównie kładę nacisk na sprawdzenie motywacji studentów. Zauważyłam, że w przeciągu kilku lat (od 1998 do 2002) uległa ona zmianie, tzn. zainteresowani tymi zajęciami są obecnie studenci z inną motywacją.

Początkowo dominowała chęć zdobycia punktów, dobrej oceny, czy odbycia w krótkim czasie (na co pozwala zablokowana - weekendowa forma zajęć) „przyjemnych zajęć”. Ponadto studenci mówili o chęci jakiejś odmiany w trybie studiowania, chęci poznania nowych ludzi.

Obecnie studenci częściej mówią w trakcie rozmów kwalifikacyjnych o tym, że chcą dzięki tym zajęciom lepiej funkcjonować, chcą siebie poznać i dokonać zmian w swoim zachowaniu, czy bardziej świadomie funkcjonować. Chcą się nauczyć czegoś co może im się przydać – w życiu osobistym i w przyszłej pracy. Część osób uczestniczących w zajęciach prosi o wydanie zaświadczenia, które mogłyby dołączyć do c.v.

Można też zaobserwować zmianę postawy studentów w trakcie zajęć – od chęci miłego spędzenia czasu i poznania nowych osób, do dążenia aby jak najwięcej skorzystać – uczestniczyć w ćwiczeniach, wysłuchiwać informacji zwrotnych.

Trudno powiedzieć czy dokonują się zmiany profilu osobowościowego. Forma kwalifikacji na zajęcia pozwala dobrać osoby, którym takie zajęcia wydają się być najbardziej potrzebne, i te które najwięcej z nich skorzystają.

Duża popularność zajęć wśród studentów (liczba osób zainteresowanych wielokrotnie przekracza limit miejsc) może być spowodowana m.in. tym, że zaczynają oni dostrzegać znaczenie umiejętności zachowywania się asertywnie w różnych sferach życia. Na podstawie przeprowadzonych przeze mnie badań można przypuszczać, że „asertywność” jest bardziej potrzebą niż koniecznością. Forma zajęć (trening) pozwala studentom na pracę w sferze behawioralnej, intelektualnej jak i emocjonalnej. Charakterystyka osobowościowa uczestników zajęć pokazuje, że są one wybierane przez różne osoby, każda z nich znajduje w trakcie zajęć coś dla siebie – elastyczność formuły pozwala na dopasowywanie treści do indywidualnych potrzeb.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom studentów, planując kolejne zajęcia – Trening Asertywności – należałoby większy nacisk położyć na przydatność poszczególnych umiejętności asertywnego zachowywania się, w sferze zawodowej, np. przygotowując scenki z odpowiednim scenariuszem.

Myślę, że przeprowadzone przeze mnie badania dają jedynie częściowy obraz zarówno uczestników zajęć – ich osobowości, potrzeb, czy motywacji; jak i przydatności tego typu zajęć. W przyszłości warto byłoby zaprojektować podobne badanie w formie eksperymentu sprawdzającego np. efektywność formy zajęć i realną a nie tylko deklaratywność przydatność poszczególnych umiejętności asertywnego zachowania.

Bibliografia

1. **Bąk E. (1997)**, *Psychologiczne uwarunkowania strategii rozwiązywania konfliktów interpersonalnych i dokonywania wyboru w warunkach zindywidualizowanego kształcenia w SGH*, [w:] Problemy wdrażania reformy systemu kształcenia w SGH. VII etap badań, praca zbiorowa, Centrum Pedagogiczne SGH
2. **Bąk E., Bobrowska – Jabłońska K., Iwanow A. (1998)**, *Kompetencje społeczne studentów Szkoły Głównej Handlowej a wybór specjalizacji i preferowany charakter pracy*, [w:] Studenci Szkoły Głównej Handlowej (postawy, aspiracje, umiejętności), praca zbiorowa, Centrum Pedagogiczne SGH
3. **Bąk E., Bobrowska – Jabłońska K., Iwanow A. (1999)**, *Kompetencje społeczne studentów Szkoły Głównej Handlowej a wybór specjalizacji i preferowany charakter*

pracy. Analiza jakościowa stylu spostrzegania przyszłej pracy w kategoriach osobowościowych, [w:] Szkoła Główna Handlowa jako miejsce realizacji potrzeb i zdobywania wiedzy – uwarunkowania psycho-socjologiczne i finansowe, praca zbiorowa, Centrum Pedagogiczne SGH

4. **Bąk E., Bobrowska – Jabłońska K. (2000)**, *Adaptacja studentów Szkoły Głównej Handlowej do wymagań stawianych przez uczelnię*, [w:] Sprawność kształcenia w Szkole Głównej Handlowej na tle innych uczelni, praca zbiorowa, Centrum Pedagogiczne SGH
5. **Bąk E., Bobrowska – Jabłońska K. (2001)**, *Cechy osobowości i przynależność do grup jako predyktory funkcjonowania studentów SGH w przyszłej pracy zawodowej*, [w:] Cechy osobowości i postawy studentów SGH a wymogi pracy zawodowej, praca zbiorowa, Centrum Pedagogiczne SGH
6. **Iwanow A., Piskiewicz M., Zając R. (2001)**, *Osobowościowe predyktory umiejętności menedżerskich a właściwości psychologiczne studentów SGH*, [w:] Cechy osobowości i postawy studentów SGH a wymogi pracy zawodowej, praca zbiorowa, Centrum Pedagogiczne SGH
7. **Konarski S. (2001)**, *Postawa twórcza uczestników warsztatów kreatywności w SGH*, [w:] Cechy osobowości i postawy studentów SGH a wymogi pracy zawodowej, praca zbiorowa, Centrum Pedagogiczne SGH
8. **Król – Fijewska M. (1993)**, *Trening asertywności*, Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości PTP, Warszawa
9. **Król – Fijewska M. (1996)**, *Stanowczo, łagodnie, bez lęku*, WAB, Warszawa
10. **Zawadzki B., Strelau J., Szczepanik P. (1998)**, *Inwentarz osobowości NEO – FFI Costy i McCrae*, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa