

Paweł Zieliński (Częstochowa)

Poprawa samooceny nowym narzędziem terapii pedagogicznej

*Wykorzystanie kwestionariusza zachowań asertywnych i wykazu wzorów
afirmacji stosowanych w relaksacji*

Idea pełnowartościowości jest jedną z najcenniejszych dla współczesnej pedagogiki. Wielu ludzi wciąż uważa, że jest czymś normalnym odczuwać cierpienie, byle tylko osoba czy osoby, z którymi są związani, czuły się z tego powodu lepiej. Poświęcanie się, stawianie innych wyżej niż siebie, swoiste męczeństwo, trwające całe lata, w imię miłości czy zachowania tzw. dobrej opinii, a w rzeczywistości dźwiganie kogoś na własnych plecach oraz blokowanie jego rozwoju, wydaje się być zbyt daleko idącym ustępstwem godzącym w suwerenność nas samych i innych. Wyrażanie miłości, zaufania i szacunku do samego siebie może sprawić, że te wartości staną się obecne w relacjach z innymi osobami, że pojawią się nowe jakości w ludzkim życiu. Ważne jest, aby nie oddawać mocy samostanowienia w ręce innych. Wymaga to od człowieka wykonującego pracę samowychowawczą wielkiej uwagi czy przytomności w życiu oraz dobrego rozeznania się w temacie asertywności, a także sięgania po metody, które mogą wspomóc rozwój własnej osobowości. Tak więc tę pracę trzeba rozpocząć od podstaw, czyli od siebie. Być może tekst tego artykułu, wraz z załączonym narzędziem, okaże się choć trochę pomocny w promocji samowychowania.

Asertywność jest umiejętnością wyrażania własnych przekonań i bycia sobą niezależnie od oczekiwań innych, jakie mają wobec nas. Nie daje gwarancji powodzenia, jednak pozwala na szczere zachowywanie się, wyrażanie własnych uczuć i przekonań, więc tym samym daje osobistą satysfakcję, że zachowujemy się w zgodzie ze sobą samym.

Tradycyjnie zachowania asertywne lokuje się pomiędzy uległymi a agresywnymi.

Zachowania uległe prowadzą do naruszania naszych praw przy respektowaniu praw innych osób. Ludzie zachowują się w ten sposób, chcąc uniknąć konfliktów, utraty aprobaty, ostrych reakcji ze strony innych, sądząc że to właściwe zachowania lub dążąc w ten sposób do zmanipulowania innymi. Jednak zachowując się w ten sposób, ryzykują utratę poczucia szacunku wobec siebie, zachęcają innych do dominacji, mają poczucie krzywdy, kumuluje się w nich złość, co może doprowadzić do wybuchu agresji lub zaistnienia form samodestrukcji.

Zachowania agresywne wywołują konflikty z innymi, utratę szacunku u innych oraz dla samego siebie, niechęć ze strony innych, duży stres – może dojść do aktów przemocy i okaleczeń. Ludzie tak zachowują się, gdyż w przeszłości przyniosło im to

korzyści; z obawy, że nie otrzymają tego, czego pragną, chcą zwrócić na siebie uwagę, wyładować złość, pokazać swoją władzę oraz manipulować innymi, nie znają innych sposobów i nie wierzą w siebie. Agresja w zachowaniu prowadzi do naruszania i lekceważenia praw innych osób, podczas gdy własne są respektowane.

Zachowując się asertywnie, ryzykujemy przypisanie nam etykiety człowieka przebojowego, który nie liczy się z innymi, ryzykujemy, że nie będziemy lubiani przez innych za swoją bezpośredniość w wyrażaniu uczuć i przekonań, że pozmieniają się nasze stosunki z innymi osobami.

Jednak krocząc tą drogą możemy: **mieć szacunek dla siebie i być z siebie zadowolonymi, zaspokajać potrzeby i realizować swoje cele, budować wiarę w siebie, kontrolować swoje życie, uczciwie zachowywać się wobec siebie i innych, mieć zdrowe stosunki z innymi bez zakłamania i nieszczerości**. Asertywność jest drogą szanowania własnych praw i jednocześnie praw innych.

Wśród dopełniających metody relaksowo– koncentrujące technik wymienia się *afirmacje stosowane podczas relaksacji*.

Afirmacjami są wszystkie stwierdzenia, zarówno pozytywne, jak i negatywne, które aprobujemy w swoim umyśle. Wiele z nich może działać na naszą niekorzyść. Niektóre przekonania zostały nam wpojone w okresie dzieciństwa i teraz odwołujemy się do nich, nie będąc tego w pełni świadomymi. Niektóre nasze myśli i przekonania, którym hołdujemy, wcale nie opierają się na faktach, nie mają odbicia w rzeczywistości. Należy się zastanowić, czy nasze myślenie pomaga nam realizować bliższe i dalsze cele życiowe? Czy służy zachowaniu dobrego samopoczucia? Czy umożliwia nam funkcjonowanie w psychologicznie dobrej atmosferze?

Trening **pozytywnego myślenia** wymaga dbałości o jakość myśli, którymi się posługujemy w swoim codziennym życiu. Musimy zwracać uwagę na to, co myślimy i mówimy, oraz na to, co do nas dociera. Własne negatywne myśli i przekonania oraz negatywne „programy” z zewnątrz ograniczają ekspresję naszych wrodzonych talentów oraz rozwój zdolności, a także naszą aktywność, co w rezultacie uniemożliwia osiągnięcie sukcesów.

Świadoma praca z korzystnymi dla nas afirmacjami z jednoczesnym wykorzystaniem **wyobraźni i wizualizacji** pozwala w szybkim czasie poczynić zauważalne postępy w dziedzinach, w których nasze funkcjonowanie pragniemy „poprawić”.

Wielką rolę odgrywa tutaj **relaksacja**, czyli kontrolowane przebywanie w stanie psychofizycznego odprężenia. Taki stan charakteryzuje się wzmożonym wytwarzaniem tzw. częstotliwości alfa przez ludzki mózg. Przytomny człowiek korzysta podczas pracy swojego umysłu w stanie alfa ze współpracujących ze sobą obydwu półkul mózgowych. Korzysta więc zarówno z myślenia logicznego i analitycznego, jak również z intuicji i wyobraźni, posługuje się świadomością „matematyczną i werbalną”, ale także „wizualno-przestrzenną i muzyczno-tonalną”, co aktywizuje jego zdolności twórcze i sprzyja efektywnemu rozwiązywaniu różnorodnych problemów.

Szczególnie interesujące jest to, że wiele negatywnych dla nas wzorców myślenia powstało w okresie dzieciństwa, a jak wykazują badania, w okresie tym u dzieci dominują wolne częstotliwości teta i alfa fal mózgowych, gdy u dorosłych dominują szybkie częstotliwości beta wspomnianych fal.

Aby rzeczywiście pozbyć się negatywnych wzorców myślenia i przekonań ukształtowanych w dzieciństwie, dorosły człowiek powinien zwolnić częstotliwości swoich fal mózgowych i w stanie alfa pracy swojego umysłu lub głębszym dokonać zmiany negatywnych wzorców myślenia na przynoszące mu korzyści pozytywne wzorce myślenia. Jest to możliwe w stanie relaksacji. Autor artykułu stworzył i wydał w postaci kasety audio, pt. „Sztuka afirmacji w relaksie”, pomocne narzędzie do takiej właśnie pracy. Podobnemu celowi służy zaprezentowane niżej kolejne narzędzie, opracowane i sprawdzone w czasie ostatnich pięciu lat.

Narzędzie: kwestionariusz zachowań asertywnych i wykaz wzorów afirmacji stosowanych w relaksacji

Kwestionariusz zaczerpnięto z pracy M. Król-Fijewskiej, *Stanowczo, łagodnie, bez lęku, czyli 13 wykładów o asertywności*, Intra, Warszawa 1992, gdzie występuje pod nazwą *Mapa asertywności*. W niniejszym tekście została ona zmodyfikowana.

Ćwiczący najpierw samodzielnie wypełniają *Kwestionariusz zachowań asertywnych*. Pozwala on uchwycić zagrożenia dla zachowań asertywnych w różnych sferach życia. Oto wzór kwestionariusza:

Kwestionariusz zachowań asertywnych

Kwestionariusz służy do sprawdzenia Twoich zachowań asertywnych. Pomoże Ci uchwycić sytuacje, w których być może masz trudności z wyrażaniem siebie i dbaniem o swoje prawa, oraz sytuacje, w których naruszasz prawa innych osób.

Możesz nauczyć się radzić sobie z sytuacjami, w których obniża się Twoja samoocena, spada wiara w siebie, w których czujesz się bezradny, zagubiony, których unikasz i których boisz się. *Kwestionariusz* oraz *Wykaz wzorów afirmacji* to bardzo pomocne narzędzia do radzenia sobie z takimi trudnościami i do poprawy samooceny, umożliwiające Ci coraz lepsze społeczne funkcjonowanie.

Sposób zastosowania:

W pierwszej kolejności zakresł właściwe odpowiedzi przy ponumerowanych zdaniach (nie zwracaj uwagi na podane w nawiasach cyfry oraz podkreślenia odpowiedzi). Odpowiedzi: T, RT, RN, N oznaczają: TAK, RACZEJ TAK, RACZEJ NIE, NIE. Pamiętaj, że tylko Ty będziesz miał wgląd w ten kwestionariusz. Odpowiadaj na pytania tak, jak jest rzeczywiście, a nie – jak może chciałbyś, żeby było.

1. Czy reagujesz, gdy ktoś zachowuje się wobec Ciebie w krzywdzący albo niesprawiedliwy sposób? (3) T RT RN N
2. Czy żądasz zwrotu, gdy ktoś zwleka z oddaniem pieniędzy lub innej rzeczy? (5) T RT RN N
3. Czy odmawiasz przysługi, której spełnienie wydaje Ci się trudne albo nieogodne? (4) T RT RN N

4. Czy odnosisz wrażenie, że ludzie mają ochotę rządzić Tobą lub wykorzystywać Ciebie? (6, 4, 3) T RT RN N
5. Czy często robisz to, na co nie masz właściwie ochoty, ale nie potrafisz odmówić czy przeciwstawić się innym? (6, 20, 4) T RT RN N
6. Czy wobec mężczyzn potrafisz szczerze i otwarcie wyrażać ciepło, sympatię i zaangażowanie? (12) T RT RN N
7. Czy wobec mężczyzn potrafisz szczerze i otwarcie wyrażać niezadowolenie i złość? (13) T RT RN N
8. Czy wobec kobiet potrafisz szczerze i otwarcie wyrażać ciepło, sympatię i zaangażowanie? (12) T RT RN N
9. Czy wobec kobiet potrafisz szczerze i otwarcie wyrażać niezadowolenie i złość? (13) T RT RN N
10. Czy obawiając się własnego zakłopotania często zdarza Ci się unikać pewnych ludzi i sytuacji? (16, 8) T RT RN N
11. Czy dzieliś się swoimi odczuciami z inną osobą? (10, 13, 12) T RT RN N
12. Czy potrafisz poprosić o pomoc nieznaną osobę? (11) T RT RN N
13. Czy potrafisz poprosić o pomoc albo przysługę kogoś z rodziny, przyjaciół lub znajomych? (11) T RT RN N
14. Gdy podczas rozmowy z kimś uświadomisz sobie, że masz odmienne zdanie, czy zwykle wyrażasz je? (14), (16) T RT RN N
15. Czy często nie wypowiedzasz swojej opinii na jakiś temat z obawy, aby Twój rozmówca nie zdystansował się wobec Ciebie? (19, 16, 18, 14) T RT RN N
16. Czy często inni atakują Twoje zdanie, a Ty nie potrafisz go obronić? (14, 18, 8) T RT RN N
17. Czy pojawia się niepokój i spinasz się, gdy osoba, z którą rozmawiasz ma odmienne od Twojego zdanie? (8, 7, 18) T RT RN N
18. Czy wiesz jak się zachować, gdy otrzymujesz pochwałę? (7, 9) T RT RN N
19. Czy chwalisz swoich członków rodziny, przyjaciół i znajomych? (12, 7) T RT RN N
20. Czy wiesz jak się zachować, gdy ktoś Cię krytykuje? (9, 7) T RT RN N
21. Czy masz trudności z krytykowaniem członków rodziny, przyjaciół i znajomych? (13, 10) T RT RN N
22. Czy potrafisz przedstawić swoje odmienne stanowisko w rozmowie z kimś, kto jest dla Ciebie autorytetem? (16, 18) T RT RN N
23. Czy często rezygnujesz ze swoich interesów i preferencji na korzyść interesów i preferencji osoby, która jest dla Ciebie autorytetem? (16, 20) T RT RN N
24. Czy potrafisz rozpocząć rozmowę z kimś obcym? (7, 11) T RT RN N
25. Czy podczas towarzyskiej rozmowy często masz kłopoty z podtrzymaniem jej? (7) T RT RN N
26. Czy podczas rozmowy masz kłopoty z podtrzymywaniem kontaktu wzrokowego? (8, 7) T RT RN N

27. Czy czujesz się swobodnie na spotkaniu towarzyskim, na którym znasz tylko gospodarza? (7, 8) T RT RN N
28. Czy masz trudności z zadaniem pytania lub wyrażeniem opinii przy dużym audytorium? (15, 14) T RT RN N
29. Czy odczuwasz trudności i napięcie występując z przemówieniem wobec wielu zebranych? (15) T RT RN N
30. Czy czasem kupujesz rzecz, na którą nie masz ochoty, tylko dlatego że nie potrafisz odmówić sprzedawcy czy akwizytorowi? (1, 2) T RT RN N
31. Czy wahasz się zwrócić wadliwy lub nieużyteczny towar do sklepu? (2, 3, 6) T RT RN N
32. Czy potrafisz poprosić o ciszę osoby zachowujące się głośno w kinie, teatrze lub filharmonii? (3) T RT RN N
33. Czy potrafisz, będąc w kinie, teatrze lub filharmonii, poprosić o zaprzestanie stukania bądź potrącania Twojego krzesła osoby, które to robią? (3, 13) T RT RN N
34. Czy potrafisz powiedzieć osobie, która pali blisko ciebie papierosa, że przeszkadza Ci dym i takie jej zachowanie? (3) T RT RN N
35. Gdy zwracasz głośno uwagę, jeżeli sprzedawca niesłusznie obsługuje kogoś bez kolejki? (3, 10, 13) T RT RN N
36. Czy potrafisz wyegzekwować usługę naprawy od pracownika administracji, do której wykonania jest on zobowiązany, gdy nastąpiła awaria w Twoim mieszkaniu? (3) T RT RN N
37. Czy potrafisz upomnieć się o nawet małą sumę pieniędzy, której nie otrzymujesz jako reszty od np. taksówkarza czy fryzjera? (3, 10) T RT RN N
38. Czy podczas rozmowy czasem kończysz zdania za inne osoby? (9) T RT RN N
39. Czy używasz podniesionego tonu głosu i krzyku, aby inni wykonali to, czego chcesz? (19, 10) T RT RN N
40. Czy używasz wyzwick i wulgarnych wyrazów złościąc się na kogoś? (10, 13) T RT RN N
41. Widząc, że druga osoba ma już dość, czy kontynuujesz sprzeczkę? (17) T RT RN N
42. Czy masz zwyczaj podejmować decyzje za dorosłe osoby? (20) T RT RN N

Przejrzyj jeszcze raz kwestionariusz zwracając szczególną uwagę na te odpowiedzi T, RT, RN i N, które są podkreślone. To właśnie te sytuacje sprawiają Ci kłopoty. Postaraj się przypomnieć sobie konkretnie okoliczności i przede wszystkim konkretne osoby z nimi związane, i zaplanuj przyszłą zmianę. Przy każdej trudności masz zaznaczone w nawiasie liczby. Odwołaj się do *Wykazu wzorów afirmacji*, znajdziesz tam odpowiadające liczbom przydatne Ci przykłady afirmacji oraz procedurę pracy w stanie relaksacyjnym (alfa) z zauważonymi trudnościami.

Kolejnym krokiem jest połączenie pracy z asertywnością z ćwiczeniami relaksująco-motywuującymi. Realizując samodzielnie sesje relaksacyjne wzorowane na

wspomnianej wcześniej kasecie audio, można posługiwać się w nich specjalnie skonstruowanymi afirmacjami oraz wizualizować sytuacje, w których wystąpiły kłopoty z zachowaniami asertywnymi, rozstrzygając je w sposób pozytywny dla siebie.

Wzory afirmacji nawiązują do *Kwestionariusza zachowań asertywnych*. Można je używać w podanej formie lub w oparciu o nie stworzyć własne, bardziej adekwatne do potrzeb.

Wykaz wzorów afirmacji

Poniżej podano wzory afirmacji nawiązujące do *Kwestionariusza zachowań asertywnych*:

1. Kupuję tylko rzeczy, na które mam ochotę i które są mi potrzebne.
2. Wobec sprzedawców lub akwizytorów zachowuję się grzecznie, pewnie i zawsze dbam o moje prawa.
3. Zawsze mam odwagę zabrać głos w obronie moich praw.
4. Potrafię odmówić komuś przysługi, jeżeli jej wypełnienie jest dla mnie bardzo niewygodne.
5. W sposób grzeczny ale i stanowczy domagam się zwrotu udzielonych pożyczek.
6. Robię to, na co mam ochotę i co mnie interesuje.
7. Jestem osobą śmiałą, sympatyczną i czuję się dobrze w licznym towarzystwie.
8. W sposób nieskrępowany uczestniczę w rozmowach z obcymi nawet ludźmi oraz w nowych miejscach.
9. Pochwały oraz krytykę przyjmuję spokojnie, rzeczowo analizując jej treść i adekwatnie do niej reaguję.
10. Wyrażam swoją dezaprobatę wobec zachowań innych osób, jeżeli jest ona uzasadniona, używając konkretnych i przemyślanych argumentów.
11. W trudnych dla mnie sytuacjach proszę nawet nieznanne mi osoby o pomoc.
12. Potrafię wyrażać ciepło, sympatię i zaangażowanie niezależnie od płci drugiej osoby.
13. Potrafię otwarcie wyrazić niezadowolony, a nawet złość wobec drugiej osoby, niezależnie od jej płci i pozycji.
14. Potrafię wyrażać wobec innych moje poglądy, bronić ich oraz zmieniać je, jeżeli nie mam racji.
15. Potrafię występować publicznie, zachowując się rzeczowo i spokojnie, i czuć się swobodnie.
16. W obecności autorytetów potrafię otwarcie wyrażać swoje stanowisko i dbać o swoje interesy.
17. W sytuacjach sprzeczek unikam "nakręcania" negatywnej atmosfery, zachowuję spokój i stosuję konstruktywne metody redukcji stresu.
18. Wypowiadając swoją opinię potrafię używać konkretnych i przemyślanych argumentów.
19. Prowadząc rozmowę zachowuję się pewnie, spokojnie i rzeczowo.

20. Szanuję poglądy i decyzje innych osób, o ile nie naruszają moich praw do stanowienia o sobie.

Należy zwrócić szczególną uwagę na czas terażniejszy stosowanych w relaksacji afirmacji (można odwołać się tutaj do procedury pracy w stanie relaksacyjnym, zawartej na kasecie audio: „Sztuka afirmacji w relaksie”). W czasie ćwiczeń zachowujemy się i czujemy tak, jakby poruszane w afirmacjach i wizualizacjach sprawy były rozstrzygane już teraz. Teraz już, a nie kiedyś w przyszłości, potrafię dbać o swoje interesy, wyrażać swoje zdanie, zachowywać spokój w trudnych sytuacjach itd.

Wszelkie działania wychowawcze czynione przez wychowawców (rodziców, nauczycieli i inne osoby) powinny zmierzać w stronę wdrażania w proces samowychowania podmiotu wychowania. Pomoc może być szczególnie potrzebna przy wyborze wzoru oraz czynieniu prawidłowej samooceny. W przypadku niskiej samooceny u wychowanka wychowawca stara się budować jego wiarę w siebie na tych możliwościach i zdolnościach, które on rzeczywiście posiada. W przypadku zawyżonej samooceny wychowawca stara się kształcić jego samokrytycyzm umożliwiając mu obiektywną ocenę rezultatów własnych działań oraz uczy szacunku wobec osiągnięć innych ludzi. Szczegółowo zaprezentowane narzędzie pracy wydaje się bezpośrednio korespondować z przedstawionymi postulatami. Kształcenie przez wychowawcę refleksji etycznej u wychowanka, niesienie mu pomocy w zrozumieniu norm regulujących zasady życia społecznego jest ważniejsze i efektywniejsze niż przymusowe, bezrefleksyjne wpajanie mu tych norm. Normy moralne, początkowo przyjmowane bezkrytycznie przez dziecko podporządkowane rodzicom, około dziesiątego, jedenastego roku życia ulegają interioryzacji i dziecko jest zdolne do kierowania sobą podczas realizacji silnie motywowanych zadań. Człowiek zaczyna postępować wtedy według autonomicznych zasad moralnych, co stanowi początek świadomego samowychowania. W miarę nabywania nowych doświadczeń nasila się ten proces, aby stać się bardzo intensywnym w fazie dojrzewania i dorastania społecznego. Wychowankowie dostrzegają wtedy wyraźnie dysproporcje między wskazaniem swych wychowawców a przejawami życia ludzi dorosłych. Wypaczone oceny moralne funkcjonujące w środowisku wychowanka, hamowanie jego samodzielności, a czasem zbyt wygórowane cele, jakie sobie stawiają dorastające dzieci lub ich nie dość silne motywacje, brak wytrwałości, łatwe uleganie sugestii oraz kłopoty z samooceną stanowią poważne utrudnienia na drodze wdrażania w proces samowychowania.

Literatura i materiały

Fromm E., *O sztuce miłości*, PIW, Warszawa 1973.

Gordon T., *Wychowanie bez porażek*, IW PAX, Warszawa 1993.

Gozdek-Michaëlis K., *Supermożliwości twojego umysłu. Jak uczyć się trzy razy szybciej?*, Comes, Warszawa 1993.

Hay L.L., *Możesz uzdrowić swoje życie*, Wydawnictwo Medium, Warszawa 1992.

„Jak żyć z ludźmi” (*Umiejętności interpersonalne*). Program profilaktyczny dla młodzieży. Ćwiczenia grupowe, Ministerstwo Edukacji Narodowej, Agencja Informacji Użytkowej, Warszawa b. d.

- Jundził I., *O samowychowaniu*, NK, Warszawa 1975.
- Król-Fijewska M., *Stanowczo, łagodnie, bez łęku, czyli 13 wykładów o asertywności*, Intra, Warszawa 1992.
- Kwiatkowska H., *Nowa orientacja w kształceniu nauczycieli* PWN, Warszawa 1988.
- Masłow A.H., *Motywacja i osobowość*, PAX, Warszawa 1990.
- Meighan R., *Socjologia edukacji*, Uniwersytet M. Kopernika, Toruń 1993.
- Piasecka M., Zieliński P., *Kontestacja przygotowania zawodowego współczesnego nauczyciela* [w:] Śliwowski B. (red.), *Kontestacje pedagogiczne*, Impuls, Kraków 1993.
- Ray S., *Zasluguję na miłość. Jak dzięki afirmacjom poprawić swoje życie osobiste i seksualne*, Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza, Warszawa 1991.
- Rogers C., *Freedom to Learn*, Columbus, O., 1969.
- Rogers C.R., *Terapia nastawiona na klienta. Grupy spotkaniowe*, Thesaurus-Press, Wrocław 1991.
- Royal L., Germane, *Związki czwartego wymiaru – nowe modele stosowania światła*, zaczerpnięto z: Royal Priest Research (<http://www.royalpriest.com.htm>), tłumaczenie: U. Nonckiewicz, P. Zieliński.
- Santorski J. (red.), *ABC psychologicznej pomocy*, Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza, Warszawa 1993.
- Zieliński P., *Metody relaksowo– koncentrujące w teorii i praktyce edukacyjnej*, [w:] Baranowicz K. (red.), *Pedagogika alternatywna – dylematy praktyki*. Oficyna Wydawnicza IMPULS, Łódź – Kraków 1995.
- Zieliński P. (opr.), *Sztuka relaksu. Kurs autorelaksacji*, Ośrodek Rozwoju Osobowości „Dobrostan”. Częstochowa 1993 (60 min. kaset audio wraz z broszurą pod tym samym tytułem).
- Zieliński P. (opr.), *Sztuka afirmacji w relaksie*, jw., Częstochowa 1994 (60 min. kaset audio).
- Zieliński P. (opr.), *Momentalna relaksacja, redukcja stresu i poprawa samooceny*, jw., Częstochowa 1996 (60 min kaset audio).