



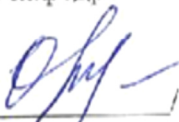
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГТТУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование асертивного поведения студентов педагогического
колледжа

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психологическое консультирование»
Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:
44, 46 % авторского текста
Работа рекомендуется к защите
рекомендована/не рекомендована
«13» 05 2022 г.
зав. кафедрой ТиПП

 / Кондратьева О.А.

Выполнила:
Студентка группы ОФ-410/227-4-1
Абатова Алина Муратовна
Научный руководитель:
кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры теоретической и
прикладной психологии
Рокицкая Юлия Александровна

Челябинск
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА .7	
1.1 Феномен ассертивного поведения личности в теории психологи	7
1.2 Возрастно-психологические особенности становления ассертивного поведения у студентов педагогического колледжа.....	15
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа	24
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА.....	33
2.1 Этапы, методы, методики опытно-экспериментального исследования.....	33
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	40
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА.....	47
3.1 Программа формирования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа.....	47
3.2 Анализ эффективности реализации программы формирования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа.....	54
3.3 Рекомендации студентам и педагогическим работникам по формированию ассертивного поведения.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	72
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	77
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Психодиагностические методики исследования формирования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа.....	88
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа.....	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа формирования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа.....	96
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты исследования формирования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа.....	124

ВВЕДЕНИЕ

Развитие информационных технологий, научный и технический прогресс, модернизация и индустриализация – все это позволяет актуализировать вопрос о потребности в социально компетентной, социально активной творческой личности, которая способна эффективно взаимодействовать в современных условиях общества.

Наряду с этим, социальные, экономические и политические преобразования в мире ведут за собой и изменения в системе образования – гуманизация образования. В современном мире гуманизация образования является одной из актуальных задач, так как требует создание необходимых условий для признания личности в социуме, социальной активности, самореализации и самоактуализации, главными компонентами которых являются ответственность, активность, независимость, уверенность, самоуважение, конструктивное взаимодействие в межличностном общении.

Исходя из вышеперечисленных факторов, проблема ассертивного поведения в педагогической психологии – формирование ассертивного поведения в подростковом возрасте является актуальной и значимой, поскольку именно в этом возрасте подросток ищет свой жизненный путь, самоопределяется, стремится понять, где и как он сможет реализовать себя как личность. Также, стремление подростка быть максимально социально активным – с одной стороны, и заявить о себе, отстаивать свою точку зрения с возникшими потребностями могут позволить себе не все подростки, так как достаточно сложно определить рамки дозволенного в проявлении настойчивости и активности – тем самым обладать навыками ассертивного поведения.

Психологическое понимание феномена «ассертивное поведение» развивали: отечественные (В. С. Агапов, М. Р. Догондзе, Т. А. Коробкова, Е. В. Хохлова, В. П. Шейнов, В. В. Шпалинский и др.), так и зарубежные

(Р. Альберти, А. Бандура, Э. Берна, С. Бишоп, Дж. Вольпе, М. Селигман, Э. Сортер и др.) ученые.

Анализ психолого-педагогической литературы, а также прикладных исследований показывает, что проблема формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа, а именно подростков, не являлась предметом особого исследования (А. Бандура, А. Джинси, И. Кон, Г. Крайг, Н. Максимова и др.).

Исходя из актуальности проблемы, ее практической значимости в психологии, а также недостаточной разработанностью в теоретическом, практическом плане, было проведено психолого-педагогическое исследование – в ходе которого стала разработка и реализация психолого-педагогической программы, которая позволяет сформировать навыки асертивного поведения у студентов педагогического колледжа.

Цель выпускной квалификационной работы – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа.

Объект исследования – асертивное поведение студентов педагогического колледжа.

Предмет исследования – формирование асертивного поведения студентов колледжа.

Гипотеза исследования:

1. Формирование асертивного поведения студентов педагогического колледжа характеризуется низкой динамикой и для полноценного формирования требует специально организованной психолого-педагогической деятельности.

2. Формирование асертивного поведения студентов педагогического колледжа будет эффективной, если:

– будет разработана модель формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих её блоков;

– средством реализации модели будет психологическая программа, направленная на формирование асертивного поведения студентов педагогического колледжа.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать феномен асертивного поведения в психолого-педагогической литературе.
2. Определить возрастно-психологические особенности становления асертивного поведения студентов педагогического колледжа.
3. Разработать теоретическое обоснование модели формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку, проанализировать результаты констатирующего исследования.
6. Составить и охарактеризовать программу формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Разработать психолого-педагогические рекомендации для студентов и педагогическим работникам по формированию асертивного поведения студентов педагогического колледжа.

На основе вышеописанных задач были определены следующие методы:

1. Теоретические: анализ, обобщение, систематизация психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по психодиагностическим методикам: методики изучения асертивного поведения: «Диагностика уровня

ассертивности» В. Каппони, Т. Новак, «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзаса, методика изучения манипулятивного поведения: «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант.

3. Математико-статистические: t-критерий Стьюдента (для связанных выборок). Для обработки данных были использованы пакеты программы «Statistic 6.0».

База исследования: исследование проводилось в государственном автономном профессиональном образовательном учреждении «Педагогический колледж г. Орска».

Выборку психолого-педагогического исследования составили студенты 2 курса в количестве 28 человек, из них 24 девушки и 4 юноши, средний возраст 16 лет, специальность: «Коррекционная педагогика в начальном образовании».

Апробация: принимали участие на ежегодной студенческой научно-практической конференции ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», секция «Актуальные проблемы психологического консультирования в образовании» (Челябинск, 2022 г.).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

1.1 Феномен ассертивного поведения личности в теории психологии

Социальные, экономические и политические преобразования в мире ведут за собой и изменения в системе образования – гуманизация образования. В современном мире гуманизация образования является одной из актуальных задач, так как требует создание необходимых условий для признания личности в социуме, социальной активности, самореализации и самоактуализации, главными компонентами которых являются ответственность, активность, независимость, уверенность, самоуважение, конструктивное взаимодействие в межличностном общении.

Проблема изучения ассертивного поведения студентов педагогического колледжа имеет ключевое значение как для полноценного развития личности в обществе, так и в профессиональном ключе – становления будущих специалистов. Постановкой и разработкой темы исследования занимались: В. С. Агапов, М. Р. Догонадзе, Т. А. Коробкова, Е. В. Хохлова, В. В. Шпалинский.

Становление и формирование ассертивного поведения в образовательной среде предписывает необходимость анализа ее феноменологии, структурно-динамических характеристик, рассмотреть признаки ассертивного поведения. Психологическое понимание феномена «ассертивное поведение» развивали: отечественные (В. С. Агапов, М. Р. Догонадзе, Т. А. Коробкова, Е. В. Хохлова, В. В. Шпалинский, В. П. Шейнов и др.), так и зарубежные (Р. Альберти, А. Бандура, Э. Берна, С. Бишоп, Дж. Вольпе, М. Селигман, Э. Сортер и др.) ученые [54; 62; 64; 67; 80].

Прежде чем перейти к феномену ассертивного поведения стоит рассмотреть феномен ассертивности. Феноменологию ассертивности затрагивали: отечественные Е. В. Андриенко, В. Г. Ромек, так и зарубежные Р. Альберти, С. Бишоп, Дж. Вольпе, Д. Геллард и К. Геллард, С. Куперсмит, А. С. Комбс, С. С. Стюарт и В. А. Льюис ученые.

Е. В. Андриенко говорит о психологическом смысле ассертивности, который заключается в способности человека отстаивать и защищать свои права, интересы, добиваясь своих целей и при этом не причинять вред окружающим. Российский ученый В. Г. Ромек в своих работах определяет ассертивность как умение открыто и смело выражать свои чувства и желания другому человеку, не стесняясь и не ожидая ответных действий. В. Г. Ромек на первое место в определении содержания ассертивности выдвигает понятие «уверенность» [54, с. 68].

Также, В. Г. Ромек пишет, что ассертивность как стабильное примитивное, адаптированное позитивное отношение к собственным навыкам и способностям, в ситуациях, когда присутствует личная вовлеченность личности. По словам В. Г. Ромека, источниками уверенности или неуверенности являются поведенческий, когнитивный и эмоциональный уровни регуляции поведения, соглашаясь с южноафриканским психологом А. Лазарусом. Когнитивный уровень составляют такие свойства, как уровень притязаний и достижений, непоколебимость, признание не только своих прав, но и других и др., поведенческий – стремление к лидерству, активность, доминирование, напористость, защита своих интересов и желаний и др., эмоциональный уровень входит настойчивость, сила воли, доведение дела до конца, целеустремленность и др [54, с. 101].

Рассматривая ассертивность с бихевиористического подхода, ученые Дж. Вольпе, Р. Альберти заложили основы понимания феномена ассертивности. Ассертивность подразумевалась как следствие научения, приобретенная реакция успеха на социальный стимул. Зарубежные

ученые, а именно С. Бишоп определяет уверенность или асертивность тождественному слову ответственность, принятие ее за свою жизнь, чувства и действия [58, с. 36].

Д. Геллард и К. Геллард, С. Куперсмит, А. С. Комбс, С. С. Стьюарт и В. А. Льюис в своих работах составляющим асертивности выделяют высокую самооценку. Есть ряд исследований, которые подтверждают взаимосвязь самооценки и асертивности, а именно: чем выше асертивность студента, тем выше его самооценка. Высокая самооценка способствует асертивности, а асертивность положительно влияет на самооценку [Цит. по: 70, с. 58].

Анализ литературы позволяет констатировать, что феномен асертивности – многокомпонентное качество, формирование которого связано с такими качествами как: уверенность в себе, внимание к окружающим, эмпатия, умением брать на себя ответственность за свои поступки и поведение [36, с. 6].

Первые исследования асертивного поведения были проведены основоположником поведенческой терапии, клинический психолог – Э. Сортер. В основе его теории Э. Солтер рассматривает асертивное поведение как противоположность агрессивному и манипулятивному поведению [29, с. 222].

С точки зрения психологических наук, асертивное поведение противопоставлено неуверенному и агрессивному поведению. Следуя из этого, психологи классифицируют по степени уверенности в себе людей на три типа. Для точного определения асертивного поведения нужно понимать и разграничивать агрессивное и пассивное, покорное поведение личности [79, с. 45].

Первый тип – покорное, неуверенное поведение личности. Человек, который отказывается от личных желаний с целью помочь, угодить другому, игнорирует свои потребности, ведет себя пассивно. В действиях наблюдается неуверенность, не способен противостоять манипуляторским

действиям. Тон голоса тихий, сбивчивый, говорит затянато, голова опущена, избегает зрительного контакта, от собеседника держится на расстоянии. В содержании речи часто присутствуют оправдания, извинения, объяснения, повествование идет от третьего лица, понять, чего именно хочет человек – невозможно.

Второй тип – агрессивное поведение. Личность стремится к удовлетворению своих потребностей в ущерб окружающим людям. Здесь идет речь не только об агрессии как нанесении физического вреда, громкие и сильные выражения, но и агрессивном воздействии в форме сарказма, иронии, тихие речи, которые не относятся к делу и деградируют ту личность, к которой направлена эта речь. Пристальный зрительный контакт, дистанция при разговоре минимальная, на территорию собеседника вторгаются, тем самым нарушая личные границы, жестикуляция бурная, шумные и хаотичные движения руками. В содержании речи присутствуют упреки, угрозы, оскорбления, приказы, собеседника совсем не слушает и не дает договорить [79, с. 46].

Третий тип – асертивное поведение. Личность стремится удовлетворить свои собственные потребности, но и уважает права и потребности других, если это взаимно, достижение своих целей без причинения ущерба другим. Позитивно относится к другим людям, умеет слушать и идти на компромисс, способен изменить свою точку зрения, если аргументы достоверны, без стеснения просит о помощи, и со своей стороны, тоже способен оказать учтивость. Говорит громко, дабы быть услышанным, уверенная дикция, устойчивый зрительный контакт, дистанция между собеседником оптимальная, не притесняет личные границы. Речь информирующая, говорит о своих правах, намерениях, желаниях, действиях. Повествование ведет от своего лица, тем самым указывая, что именно я стою за данным требованием.

Говоря о манипулятивном поведении, Э. Шостром отмечает, что характерными чертами являются: ложь или же фальшь – это может быть

разыгрывание ролей, использование приемов, «театральное» представление; закрытость, проявляющаяся в стремлении контролировать ситуацию; цинизм – манипулятор не верит, как себе, так и другим людям. В подростковом возрасте повышается уровень внушаемости, манипулятору легче навязать подростку что-либо, и то, что повлечет за собой нарушение физического характера – несоблюдение закона или психологического характера – пристрастие к вредным привычкам. Помимо того, что сам подросток может стать жертвой манипуляции, он может стать и манипулятором [77, с. 9].

Также, Э. Шостром выделяет манипулятивные способы подростков. К ним относятся: «фальшивый» плач, угроза, спекуляция, вымогательство или шантаж, лесть и ложь. Психолог – Э. Шостром считает, что дети – прекрасные манипуляторы, и выделил в своем исследовании классификацию манипуляторов-детей [77, с. 36].

Следуя из вышесказанного, можно сказать, что ассертивное поведение является золотой серединой между агрессивным и пассивным поведением, обладает профилактическим воздействием от личностного бессилия, оказывает значительное преимущество в критических ситуациях.

В большинстве психологических источников ассертивная личность ассоциируется с такими качествами личности, как уверенность в себе и в своем выборе, целеустремленность, активная позиция, самостоятельность в действиях, независимость, умение доводить начатое дело до конца, требовательность не только к себе, но и к окружающим, решительность, напористость. Все вышеперечисленные качества входят в структуру ассертивности [3, с. 40].

В основе здоровой и зрелой личности выделены такие составляющие как самоуважение и уважение к другим, умение отстаивать свои права, ведь основой здорового проявления личности в любых отношениях является право отстаивать свое мнение – это является фундаментом построения позитивных отношений с людьми. Имея права личности, мы

имеем уверенность в себе. В основе прав личности лежат следующие положения: мы – люди, которые несут ответственность за самих себя, а также за собственное благополучие.

Теоретический анализ источников позволяет выявить компоненты асертивного поведения. Исходя из источников, выявлены следующие характеристики [37; 39; 53]:

1. Эмоциональный компонент – выразительность и качество речи личности. Открытое, спонтанное и подлинное выражение в повествующей речи своих испытываемых чувств. Как утверждал А. Сальтер, уверенный в себе человек чувства без стеснения «называет своими именами» и не заставляет своих собеседников по разговору догадываться, какое чувство испытывает он и что стоит за его словами. Во-вторых, уверенный в себе человек выражает свои чувства спонтанно, именно в тот момент, когда они возникли. И в-третьих, уверенный в себе человек говорит «здесь и сейчас» и говорит именно о тех чувствах, которые испытывает. Его целью не является смягчить или скрыть свои эмоции, он проявляет как негативные, так и позитивные чувства. Также, уверенный в себе человек говорит от себя, использует в своей речи местоимение «Я».

2. Поведенческий компонент, а именно экспрессивность, соответствие речи и поведения, которое проявляется в том, что ясное и четкое проявление чувств, слов полностью совпадают с невербальным поведением.

3. Похвала и комплименты в сторону уверенного человека выслушиваются и принимаются без стеснения. Этим людям не свойственны само уничижать себя и недооценивать свои силы и качества.

4. Личности способны к импровизации, то есть к спонтанному и подлинному выражению чувств и потребностей.

Если говорить про уверенное поведение, то психологи – М. Селигман и А. Бандура выделяют существенные характеристики, а именно [1, с. 51].

1. Оптимизм и самоэффективность – это можно обозначить как чувство уверенности в себе, вера в позитивное, лучшее. Человек позитивно, высоко оценивает свои навыки и способности, веру в то, что ему все по плечу и намеченные цели осуществляются. Личные успехи считаются заслугой, а неудачи списываются на неблагоприятное стечение обстоятельств.

2. Открытость. Все желания, чувства, а также претензии, просьбы и требования выражаются в открытой форме, от первого лица. В такой же форме переформулируются в «Я-высказывание» все приказы, наставления, оценки. Такая форма высказывания препятствует недопониманию и неправильным истолкованиям.

3. Спонтанность. Все действия человека совершаются спонтанно, открыто разрешаются споры и скандалы, не откладывая «в долгий ящик». Используя эффективный метод – честный и открытый разговор.

4. Принятие. Высказывания и действия других людей, которые спонтанны, открыты и уместны в данной ситуации, воспринимаются всерьез и сопровождаются адекватной реакцией.

Наш отечественный психолог Е. В. Хохлова выявила также личностные и поведенческие характеристики [64, с. 543]:

- положительная открытость, эмоциональная вовлеченность в происходящее, энергичность, выраженная как внутренняя сила, которая нужна для созидательной активности, настойчивость в проявлении и выражении своих позиций;

- уверенная позиция, уверенность в себе как признак уважительного отношения к себе и к окружающим, социальная смелость, инициативность в построении социальных взаимоотношений, которое способствует активности в направлении развития и познания себя;

- временная направленность личности, относящаяся с познавательной деятельностью, которая вызвана ценностью познания.

Также, важным признаком асертивного поведения является то, что это качество альтернативного поведения, ориентированное на компромисс и сотрудничество, являющиеся ведущими стратегиями по К. Томасу.

Компромисс является наиболее эффективным стилем поведения, он ориентирован на урегулирование конфликта благодаря поиску благоприятных уступок и удовлетворения своих и оппонента интересов. Так как обе стороны остаются не в проигрыше, данная стратегия широко применяется на практике, но благополучного решения она не дает, так как проблема сохраняется. Второй ведущей стратегией является сотрудничество, которое ориентировано на поиск конструктивного и взаимовыгодного решения конфликтной ситуации. Стратегия выгодна всем субъектам конфликтной ситуации, ее достоинства заключаются в том, что она превращает противоборствующих оппонентов в партнеров, проблемная ситуация не просто подавляется, а исчезает совсем [13, с. 91].

Асертивное поведение рассматривают с точки зрения транзактного анализа Э. Берна, а именно с трех позиций: «Родитель», «Ребенок», «Взрослый» [13, с. 104].

Позиция «Родитель»: внутренние образы взрослых, «копирование», то есть человек рассуждает так, как рассуждал один из его родителей, реагирует так же, как бы реагировал он. Люди действуют и поступают так, только потому, что так принято в обществе. Эго-состояние Родителя – важная составляющая личности, она помогает находить общий язык с окружающими, взаимодействовать, но случается и такое, когда «родитель» пытается быть доминирующим, и происходит внутренний конфликт. Так как человек начинает жить не своей жизнью, а основываясь и полагаясь на опыт взрослых, чей образ сохранился в подсознании человека.

Позиция «Ребенок»: человек здесь реагирует и рассуждает, как бы это сделал маленький ребенок. Ребенку не свойственно задумываться о последствиях своих действий, как для себя, так и для окружающих. В большей степени «Ребенок» руководствуется твердой позицией «Я хочу».

Позиция «Взрослый»: считается средним между позициями «Родитель» и «Ребенок», так как человек не настолько эмоционален, но при этом не подчиняется установкам родительских образов. Человек самостоятельно и объективно оценивает свои действия, ситуацию, ясно и четко формулирует свои мысли, проблемы и выводы, к которым пришел. «Взрослый» четко видит свои цели, осознает эмоции и способен управлять ими.

С точки зрения транзактного анализа, ассертивное поведение выступает с позиции «Взрослый», ассертивный человек – качество зрелой личности, которое подразумевает под собой умение человека изменить свое поведение в коллективной, коммуникативной и познавательной деятельности в позитивное русло, отражается в ощущении внутренней силы, умении лично самовыражаться, свободно раскрепощаться, брать ответственность за свое поведение, а также за результаты своей деятельности.

Проведенный теоретический анализ феномена ассертивного поведения личности позволяет сделать вывод, что существует огромное количество значений феномена ассертивного поведения, но следуя из всех терминов можно определить, что ассертивное поведение – позитивное поведение человека, которое проявляется в самоуважении и уважении к окружающим, который стремится в своей деятельности ориентироваться на компромисс и сотрудничество. В компонентную структуру ассертивного поведения входят следующие составляющие: высокая самооценка, уверенность в себе, энергичность, самоуважение и уважение к другим, умение отстаивать свои права, целеустремленность.

1.2 Возрастно-психологические особенности становления ассертивного поведения у студентов педагогического колледжа

Формирование растущей полноценной личности как субъекта социализации является основополагающей воспитательного процесса в

системе современного образования, которое отражается на поведении подростка, а именно на становлении подрастающего поколения, их подготовленности к осмысленному и ответственному выбору личной позиции в коммуникативной деятельности, а также формирование психологических качеств, которые позволили бы полноценно влиться в социальное общество.

Возникновение асертивного поведения в подростковом возрасте является необходимым, с той целью, чтобы подростки имели представление о своих личных желаниях и интересах, мог реализовать свой личностный потенциал, а также свои профессиональные способности, при этом стараться ориентироваться на свой собственный выбор, потребности в саморазвитии. Уверенные коммуникативные навыки являются ключом к установлению безопасной и эффективной командной работе [32, с. 200].

Формирующейся личности, а именно подростку, важно заложить основы уверенного, самоутверждающего поведения, научить отстаивать свою точку зрения, но при этом помнить и понимать, что у каждого человека есть своя точка зрения.

Подростковый возраст является одним из самых сложных возрастных периодов, и вместе с этим, данный период характеризуется формированием самосознания и личного мировоззрения. Подростки стремятся доказать, что они уже взрослые, и именно по этой причине с их мнением необходимо считаться, а не просто выслушать или проигнорировать [19, с. 92].

Рассматривая проблему асертивного поведения подростков, выделяют два аспекта. Первый аспект – личностный, заключающийся в свободе, правах и достоинствах студента как обязательное условие для полноценного развития. Второй аспект – социальный, который подразумевает собой социальную среду, а именно современную

культурную образовательную среду, в которой происходит становление и развитие полноценной личности [18, с. 112].

Рассматривая особенности подросткового возраста, отметим, что в колледжах обучаются студенты на базе неполного среднего образования, то есть окончившиеся 9 классов, и на базе среднего образования, окончившиеся 11 классов. Таким образом, на основании возрастной психологии можно выделить младшую возрастную группу студентов колледжа, это дети 15-16 лет, и старшую возрастную группу в возрасте 17-18 лет.

В данном возрастном периоде студентов еще остро волнуют проблемы «подросткового» периода, характеризующиеся возрастной спецификой, правом на автономию от старших, а также появляется право на определение своего места во взрослом мире [49, с. 104].

Важным показателем психологического развития в подростковом возрасте является ведущая деятельность – общение со сверстниками. Подросток стремится занять устраивающее положение среди сверстников.

Зарубежный психолог А. Джинси в своей книге выявила связь между ассертивностью и эмоциональным интеллектом у подростков, так как именно этот возрастной этап – значительный скачок в развитии ребенка, и очень важно развивать ассертивное поведение на данном возрастном этапе [Цит. по: 62, с. 43].

Число ученых (А. Бандура, Л. Майер, М. Пойразлы) подтвердили взаимосвязь между ассертивностью и успеваемостью, и также с адаптацией, а именно студенты, которые обладают высоким уровнем ассертивности добиваются высоких успехов в учебном процессе. Такие студенты чаще задают вопросы преподавателям или же обращаются за помощью при выполнении какого-либо задания, и благодаря этому, имеют лучшие результаты.

Также, были проведены исследования касательно ассертивности мужского и женского пола. Зарубежные ученые (Б. Муин, М. Херсенс, М.

Эскин) выявили различия ассертивности в гендерной связи, а именно юноши более ассертивны, чем девушки. Объясняется это тем, что начиная с двухлетнего возраста юноши, люди, которые его окружают (родители, учителя, сверстники) адекватно воспринимают ассертивное поведение юношей, нежели девушек. Хотя, в других исследованиях (Т. Чандлер) было доказано, что в некоторых ситуациях девушки намного ассертивнее юношей. Большинство юношей негативно относятся к проявлению ассертивного поведения девушек на работе, учебе, нежели к юношам, которые проявляют ассертивное поведение. Подобное отношение к девушкам служит отправной точкой к тому, что девушки сознательно не проявляют ассертивное поведение в командной работе [46, с. 607].

Научные работы психологов И. Кона, Г. Крайга и Н. Максимовой обозначили сензитивным периодом развития ассертивного поведения – подростковый возраст, так как подросток уже на основе сформированной самооценки в процессе социализации учится управлять инстинктивными реакциями, отстаивать свою собственную точку зрения, при этом аргументированно доказывая, обладает достаточным объемом проявлений как негативных, так и положительных эмоций.

Основными индикаторами ассертивного поведения подросткового возраста являются: взятие ответственности на себя за свое собственное поведение; самоуважение и уважение к окружающим; эффективное общение; уверенность и позитивная установка; умение внимательно слушать и понимать; достижение рабочего компромисса. Сейчас разберем каждую характеристику подробнее [24, с. 139].

Ответственность за себя и свое поведение подростка существенно отличается от ответственности младших школьников и школьников старшего возраста. Подростковая ответственность хорошо проявляется через взаимоотношения с взрослыми людьми, принимает осознанный характер. Выполняя будничные дела, к ним приходит осознание связи с взрослыми людьми. Особенно в тех ситуациях, где подростка

воспринимают как личность, а именно прислушиваются к его мнению, советуются в делах, доверяются его выбору – ответственность быстрее воспринимается и осознается подростком. Определена ли ответственность как качество характера, развита ли оно, может послужить тем, как он относится к своим обязанностям. А именно по содержанию обязанности: как выполняет, его отношение, соответствует ли поведение обязанностям [30, с. 20].

Самоуважение и уважение к окружающим в подростковом возрасте приобретает существенные характеристики в связи с раскрытием своего внутреннего духовного «Я». В подростковом возрасте самоуважение рассматривают через взаимосвязь с самооценкой, чувством собственного достоинства. В 14-15 лет у подростка развивается «оперативная» самооценка, которая определяет самооценку себя в настоящем времени, основанная на своих личностных характеристиках, поведении. В работах психологов сказано, что самооценка – структурный компонент асертивного поведения. На формирование подростковой самооценки влияют многие факторы, а именно взаимоотношения родителей, отношение педагогов, среди сверстников. Асертивное поведение характеризуется устойчивой и адекватной самооценкой [8, с. 1973].

Эффективное общение подразумевает под собой вид коммуникации, основанный не просто на передаче информации, здесь важны умения слушать, слышать собеседника и понимать, о чем он говорит. Эффективное общение призывает собеседника выполнять действия, которые способствуют достижению целей и задач, способствует взаимопониманию между собеседниками, передает необходимую информацию, тем самым побуждая собеседников мыслить иначе и действовать эффективно. Исследования показывают, что эффективное общение для студентов – «общение на одном языке», «понимание собеседника», «умение вести диалог» [55, с. 22].

Как и во всем, в эффективном общении существует ряд требований, первое из них – коммуникативная заинтересованность, которая проявляется в установлении равноправия между собеседниками, построенное вне зависимости от социального положения и роли человека. Второе – умение «построить» свою речь, применить различные способы предоставления информации, третье – речь говорящего должна быть понятной, эмоциональной и открытой [67, с. 102].

Уверенность и позитивная установка в подростковом возрасте начинается с развития адекватных притязаний и самооценок, которые соответствуют возможностям подростка. Уверенность в себе – психическое состояние, связанное с переживанием веры в себя, в свои возможности. В подростковом возрасте особенно остро переживаются цели и задачи, которые подросток ставит перед собой или которые стоят перед ним. Самоуверенность в своих силах и возможностях имеет место быть тогда, когда самооценка подростка в каком-либо виде деятельности соответствует его возможностям. Если самооценка выше или ниже возможностей подростка, то может сформироваться как уверенность, так и неуверенность в себе – являются пограничными состояниями личности и деструктивно сказываются на психическом состоянии ребенка [8, с. 1975].

Умение внимательно слушать и понимать – навык является одним из важнейших основ взаимоотношений между людьми. В основе лежит истинный интерес, как к самому собеседнику, так и к его рассказу. В наше время способность слышать собеседника достаточно редкое явление, ведь здесь важно фокусироваться именно на словах собеседника, «словить» его мысли, а не свои соображения касательно обсуждаемой темы, с внимательностью к рассказу, тем самым вызывая доверие и располагая к себе собеседника. В подростковом возрасте сформировать данный навык является сложным, в связи с формированием своего «Я», в личности подростка возникает новообразование – чувство взрослости. Оно проявляется в том, что подросток требует, чтобы к нему относились как к

взрослому, он требует равноправия и, отстаивая свои позиции, идет на конфликт. Подросток стремится к самостоятельности, стремится оградить свою личную жизнь от вмешательства родителей, разграничивает личностные границы [16, с. 30].

Достижение рабочего компромисса, то есть речь идет о том, что личности с ассертивным поведением стараются прийти к компромиссу в любом виде деятельности. Компромисс является наиболее эффективным стилем поведения, он ориентирован на урегулирование конфликта благодаря поиску благоприятных уступок и удовлетворения своих и оппонента интересов. Так как обе стороны остаются не в проигрыше, данная стратегия широко применяется на практике, но благополучного решения она не дает, так как проблема сохраняется. В возрасте 15-18 лет выделяются невротические характеристики (тревожность, агрессия, эмоциональная нестабильность, конфликтность). Отечественные психологи и психотерапевты пришли к тому выводу, что данный возрастной этап является самым «невротическим», поскольку большое количество юношей испытывает противоречие между личностью и значимыми для них сторонами действительности [36, с. 6].

Все вышеописанные характеристики ассертивного поведения позволяют создать полноценную схему ассертивности личности, которые стоит формировать участникам образовательного процесса, а именно педагогам, психологам и т.д. в педагогической среде.

Ассертивное поведение в коммуникативном педагогическом процессе – взаимовыгодный вариант общения педагога и подростка, который в конечном результате приведет к самостоятельной и ответственной личности, способной самостоятельно решить свои проблемы разного характера (психологические, образовательные, производственные). Развивая ассертивное поведение, подростки начинают принимать и осознавать собственные цели, что положительно сказывается во всех сферах человеческой жизни.

Ассертивность в какой-либо форме проявления, будь то качество или психическое состояние в подростковом возрасте имеет центральное значение благодаря переходу совместной деятельности в коллективе, как на формальном, так и неформальном уровне взаимодействия. Общение со сверстниками и взаимодействие становится одним из важных, а потому уверенность или неуверенность, а именно благоприятствующая или препятствующая ассертивность – занимает одно из ключевых моментов [20, с. 31].

Рассматривая неуверенность в себе – как психологическое свойство личности, формирование неуверенности в себе начинается с детского возраста под воздействием родительского воспитания, а также воспитателей в ДОУ, педагогов в образовательной среде и т.д. Под воздействием взрослых, ребенок выступает объектом, который безоговорочно выполняет все предписания взрослых, которые желают видеть послушного и во всем уступчивого ребенка. Взрослые знают, что правильно, а что нет, как это сделать и как не надо делать. Если ребенок соглашается с ролью объекта, то родители вознаграждают его разнообразными поощрениями. Если же сопротивляется, то возникают конфликтные ситуации, и позже манипулировать ребенком становится сложнее. В более зрелом возрасте ребенок перенимает от родителей привычки, манипулирует и подчиняет своим интересам и намерениям в любой сфере деятельности [25, с. 725].

В частности, это касается и нашей образовательной среды, а именно будущих педагогов, но ныне студентов педагогического колледжа. По классификации Е. А. Климова профессия студентов относится к категории «человек-человек», где профессиональная деятельность протекает, в большей степени, в социальной коммуникации и тем самым, предполагает наличие необходимых компетенций будущего специалиста. От его профессиональной деятельности требуется уверенность в профессиональных умениях, демонстрация уверенности, проявления

уважения не только к себе, как к личности, но и к окружающим, умения отвечать за свое поведение и поступки, конструктивно отстаивать свои взгляды, находить компромисс в рабочей деятельности, при этом, не прибегая к манипуляциям и агрессии, то есть тем самым быть асертивной личностью.

В силу избирательного характера в общении наступает формирование нового новообразования – интимно-личностное общение. В связи с этим асертивность выступает главной первопричиной общей престижности подростка в глазах сверстников, а также в отношении противоположного пола [26, с. 73].

По уровням асертивности подростки подразделяются на три типа. Первый тип – высокоасертивные подростки, отличающиеся высоким уровнем уверенности, решительностью, умением приходить к компромиссу в конфликтных ситуациях, целеустремленностью. Третий тип – среднеасертивные личности, характеризующиеся нестабильной самооценкой, проявлением асертивности только в знакомых случаях, при достаточной самостоятельности, автономности, а также уважительном отношении к себе и к окружающим. Третий тип – низкоасертивные личности, для которых характерны автономность, эгоистичность, излишняя самоуверенность, недостаточно развитый интеллект [59, с. 133].

В заключение параграфа, отметим, что формирование асертивного поведения в подростковом возрасте является важной составляющей для развития полноценной личности, а учитывая, что будущая профессия студентов связана с коммуникативной деятельностью, и предполагает наличие необходимых компетенций будущего специалиста. В подростковом возрасте важно заложить основы уверенного, самоутверждающего поведения, научить отстаивать свою точку зрения, но при этом помнить и понимать, что у каждого человека есть своя точка зрения.

Психологический анализ особенностей асертивного поведения подростков позволил установить, что данный исследуемый возраст является оптимальным для формирования асертивного поведения подростка, ведь коммуникативные навыки являются ключом к проявлению уверенности и установлению безопасной и эффективной командной работе.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа

Асертивное поведение – позитивное поведение человека, которое проявляется в самоуважении и уважении к окружающим, стремится в своей деятельности ориентироваться на компромисс и сотрудничество. И. Кон, Г. Крайг, а также Н. Максимова подчеркивают, что сензитивным периодом развития асертивного поведения является подростковый возраст.

Исходя из теоретического исследования, которые мы описали выше, мы обосновали модель формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа.

Прежде чем, перейти к модели формирования асертивного поведения рассмотрим феномен моделирования и модели в психологии.

В. И. Долгова под формированием имеет объективный, закономерный процесс, в котором человек выступает в двух ролях: как объект и как субъект, в трудовой и разговорной деятельности. Личность формируется и развивается в обществе, взаимодействуя с социумом, тем самым реализовав свои способности, умения и раскрыв себя как полноценная личность [21, с. 66].

Метод моделирования широко применяется в психолого-педагогических исследованиях. В век информации и технологий, моделирование как процесс является самым передовым в педагогике и психологии.

Метод моделирования в психолого-педагогических исследованиях применяется в двух направлениях. В нашем исследовании применяется второе направление, а именно организация, воспроизведение того или иного вида деятельности путем искусственного воссоздания среды, в которых должна осуществляться деятельность – психологическое моделирование.

Существуют следующие особенности психологического моделирования [48, с. 196]:

1. Неискусственный объект и предмет исследования – люди, животные и их психика.
2. Созданные искусственно условия опытно-экспериментального исследования (диагностический кабинет, экспериментальная лаборатория).
3. Применение моделирующих средств, а именно методические материалы (анкеты, стимульный материал, пособия), технические (компьютеры, ИКТ и т.д.).
4. Целенаправленный характер воздействия на объект.
5. Гуманизация воздействий.
6. Программирование процедуры воздействий, а именно минимум регламентации при обычной беседе до максимума при тестировании или эксперименте.

Первый этап процесса моделирования формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа основан на целеполагании. В основе его лежит этап построения «Дерево целей». «Дерево целей» основано на системной походе, разработанной профессором психологических наук В. И. Долговой [22].

Впервые идею метода «дерево целей» заложили американские исследователи У. Черчмен, а также Р. Акофф. В целом, это графическая схема, в которой общие цели разбиваются на подцели. На вершине схемы располагается самая главная цель, иначе «генеральная цель». От нее ветви – локальные цели, которые смогут обеспечить достижение «генеральной

цели». В наше время в науке психологии является основополагающим, основным методом системного подхода.

Исходя из данных пунктов, было разработано «Дерево целей», представленное ниже в схематичном виде (рисунок 1), построенное по иерархическому принципу, в котором наглядным образом представлена генеральная цель, и выходящие из нее подпункты первого, второго и третьего уровня.

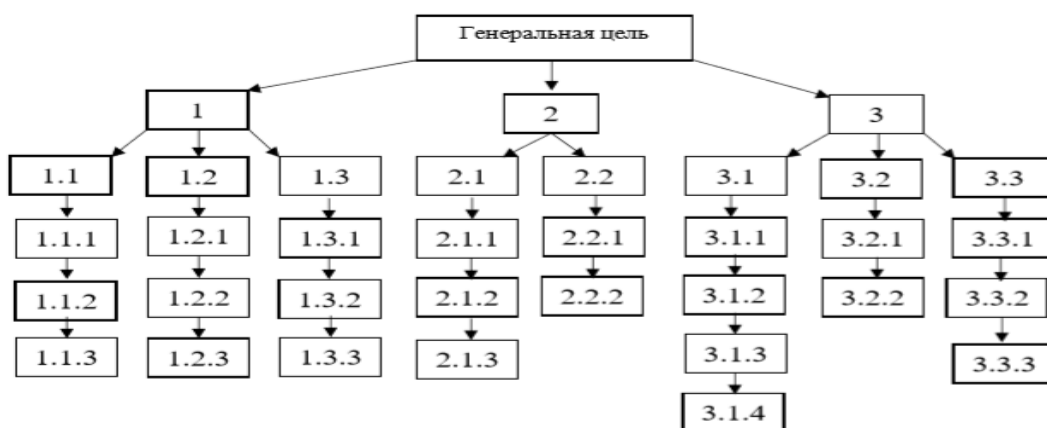


Рисунок 1 – Дерево целей формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа.

1. Изучить теоретические основы проблемы исследования формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа.

1.1. Проанализировать феномен асертивного поведения в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Охарактеризовать структуру асертивного поведения – асертивность.

1.1.2. Проанализировать феномен асертивного поведения в психологии.

- 1.1.3. Рассмотреть и обобщить признаки асертивного поведения.
- 1.2. Определить возрастно-психологические особенности проявления асертивного поведения студентов педагогического колледжа.
 - 1.2.1. Рассмотреть особенности подросткового возраста.
 - 1.2.2. Проанализировать взаимосвязь асертивного поведения с другими составляющими подросткового возраста в научных работах.
 - 1.2.3. Охарактеризовать уровни асертивности подросткового возраста.
- 1.3. Разработать и реализовать модель формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа.
 - 1.3.1. Проанализировать феномен моделирования в психолого-педагогической литературе.
 - 1.3.2. Построить «Дерево целей» формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа.
 - 1.3.3. Разработать модель формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа.
2. Организовать исследование формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа.
 - 2.1. Определить этапы, методы, методики опытно-экспериментального исследования.
 - 2.1.1. Раскрыть этапы опытно-экспериментального исследования.
 - 2.1.2. Представить методы, используемые в опытно-экспериментальном исследовании.
 - 2.1.3. Проанализировать методики опытно-экспериментального исследования.
 - 2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
 - 2.2.1. Охарактеризовать опытно-экспериментальную выборку.
 - 2.2.2. Проанализировать результаты на этапе констатирующего эксперимента.

3. Опытное-экспериментальное исследование формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа.

3.1. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа.

3.1.1. Повышение мотивации студентов в ходе реализации программы.

3.1.2. Информирование об особенностях теории асертивности, которые позволят подросткам различать асертивность, агрессивность и покорность, о манипуляциях, развитие и формирование умений противодействия манипулятивного поведения.

3.1.3. Формирование компонентов асертивного поведения, таких как, повышение самооценки, снижение уровня конфликтности, повышение осознанности личностных прав.

3.1.4. Установка приемов асертивного поведения, придание устойчивости асертивного поведения студентов.

3.2. Проанализировать эффективность реализации психолого-педагогической программы по формированию асертивного поведения студентов педагогического колледжа.

3.2.1. Провести повторную диагностику испытуемых.

3.2.2. Проанализировать результаты на этапе формирующего эксперимента.

3.3. Разработать рекомендации студентам и педагогическим работникам по формированию асертивного поведения.

3.3.1. Разработать психолого-педагогические рекомендации психологу.

3.3.2. Разработать психолого-педагогические рекомендации студентам.

3.3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам.

Анализируя психолого-педагогическое исследование, это позволило разработать модель формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа, который представлен ниже (рисунок 2).

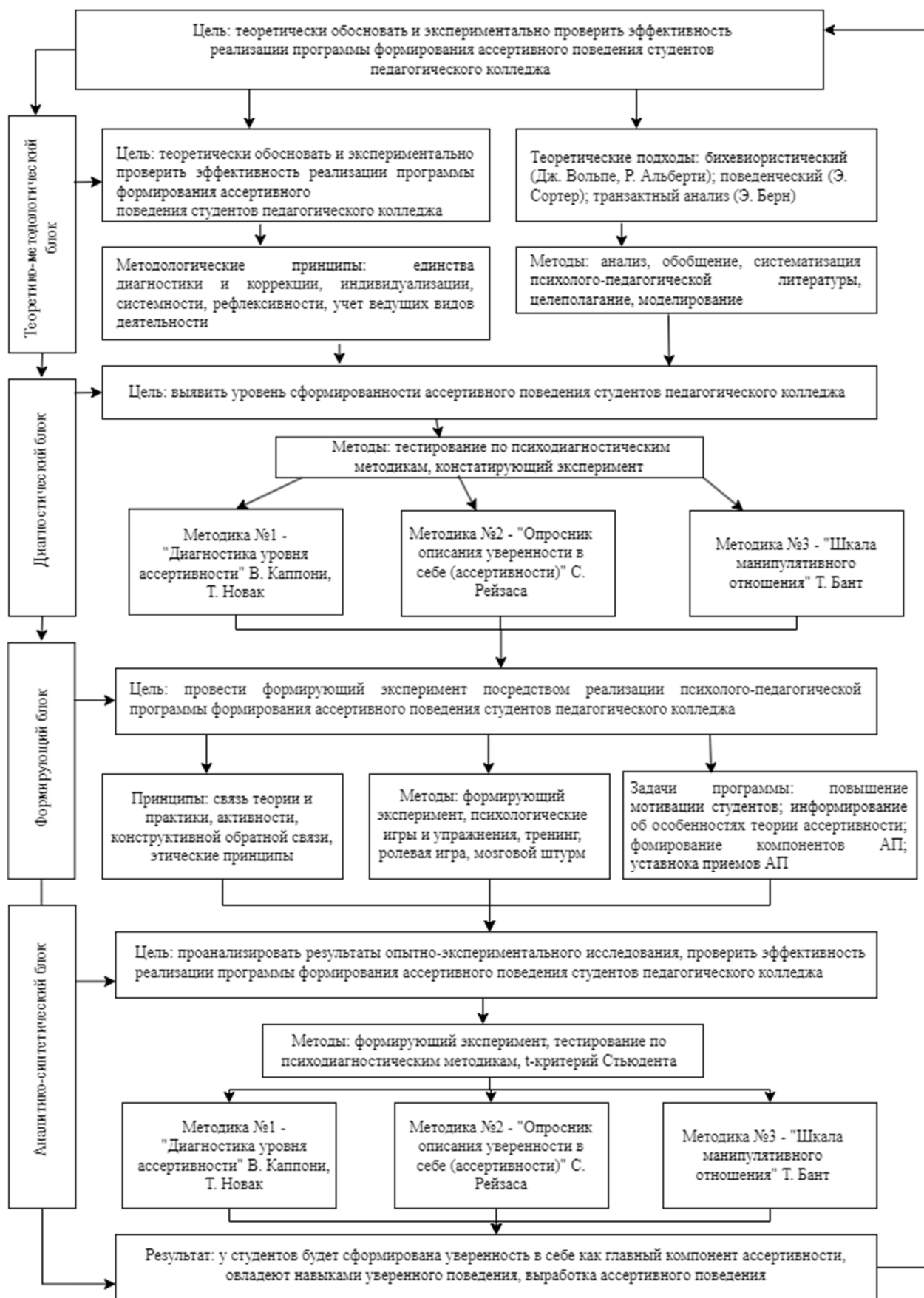


Рисунок 2 – Модель формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа

Модель формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа состоит из следующих компонентов: цели, задачи, методы, методики, используемые в опытно-экспериментальном исследовании, результаты исследования.

Разработанная нами модель формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа построена из основных блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический. Подробнее опишем каждый из блоков.

Теоретический блок состоит из анализа психолого-педагогической литературы по проблеме формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа. В основном, блок представлен обоснованием теории, установлением оптимального количества этапов исследования, определением методик и методов для дальнейшей работы. В блоке теории раскрыли феномен асертивного поведения личности, выявили особенности асертивного поведения у подростков, разработали модель формирования асертивного поведения у студентов педагогического колледжа. Нами были использованы следующие методы: обобщение и анализ психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

В диагностический блок включены методики, изучающие асертивное поведение студентов педагогического колледжа: «Диагностика уровня асертивности» (В. Каппони, Т. Новак); «Опросник описания уверенности в себе (асертивности)» (С. Рейзас); «Шкала манипулятивного отношения» (Т. Бант). Также, был произведен сбор данных и анализ результатов исследования. В исследовании были использованы методы тестирования и констатирующего эксперимента.

В формирующем блоке в основе лежит психолого-педагогическая программа формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа и ее реализация. Программа разработана в соответствии с возрастными особенностями студентов и с учетом

содержания компонентов феномена ассертивного поведения. Подробно расписаны цели и задачи программы, формы проведения занятий, методы, используемые в программе.

Аналитический блок – проведение повторной диагностики и анализ результатов исследования, и в конечном результате – проверка эффективности реализации психолого-педагогической программы по формированию ассертивного поведения студентов педагогического колледжа. Для выявления сформированности ассертивного поведения студентов педагогического колледжа был применен математико-статистический метод, который сравнивает результаты в начале и конец эксперимента. Определяя эффективность реализации программы в количественном и качественном отношении – при помощи диагностических методик: «Диагностика уровня ассертивности» (В. Каппони, Т. Новак); «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» (Рейзаса); шкала манипулятивного отношения Т. Бант. Проведенные методики позволили выявить изменения уровня ассертивного поведения студентов педагогического колледжа.

Предполагаемый результат исследования – у студентов будет сформирована уверенность в себе как главный компонент ассертивности, овладеют навыками уверенного поведения, выработка ассертивного поведения, которое является приемлемым, не только для индивида, но и общества в целом.

Таким образом, нами было разработано «Дерево целей» формирования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа, которое полноценно раскрывает нашу цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы формирования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа. Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель формирования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа.

Выводы по 1 главе

Исходя из теоретического исследования, под ассертивным поведением принимаем – позитивное поведение человека, которое проявляется в самоуважении и уважении к окружающим, который стремится в своей деятельности ориентироваться на компромисс и сотрудничество.

Формирование ассертивного поведения в подростковом возрасте является важной составляющей для развития полноценной личности, а учитывая, что будущая профессия студентов связана с коммуникативной деятельностью, и предполагает наличие необходимых компетенций будущего специалиста. В подростковом возрасте важно заложить основы уверенного, самоутверждающего поведения, научить отстаивать свою точку зрения, но при этом помнить и понимать, что у каждого человека есть своя точка зрения.

Психологический анализ особенностей ассертивного поведения подростков позволил установить, что данный исследуемый возраст является оптимальным для формирования ассертивного поведения подростка, ведь коммуникативные навыки являются ключом к проявлению уверенности и установлению безопасной и эффективной командной работе.

Было разработано «Дерево целей» формирования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа, которое полноценно раскрывает нашу цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы формирования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа. Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель формирования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

2.1 Этапы, методы, методики опытно-экспериментального исследования

Исследование формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа было организовано поэтапно. Каждый этап охарактеризован был следующими действиями:

1. Поисково-подготовительный этап включает в себя: выбор темы, определение объекта и предмета исследования, формулировка гипотезы, выбор методов и методик исследования, подбор и изучение психолого-педагогической литературы по определению феномена асертивного поведения и основных особенностей проявления асертивного поведения студентов колледжа,

Также, на данном этапе происходило теоретическое изучение проблемы формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа, была разработана модель исследования и составлено «Дерево целей».

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов. Была проведена психодиагностика студентов педагогического колледжа по психодиагностическим методикам: «Диагностика уровня асертивности» В. Каппони, Т. Новак; «Опросник описания уверенности в себе (асертивности)» С. Рейзаса; методика изучения манипулятивного поведения: «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант, проведен формирующий эксперимент, выявлены организационные формы и структуру исследования, по результатам исследования была разработана психолого-педагогическая программа формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа.

3. Контрольно-обобщающий: повторное проведение исследования формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа с помощью методик: «Диагностика уровня асертивности» В. Каппони, Т. Новак; «Опросник описания уверенности в себе (асертивности)» С. Рейзаса; методика изучения манипулятивного поведения: «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант. Также, на этом этапе происходила интерпретация полученных результатов при помощи статического анализа данных. Подводятся выводы по исследованию, разрабатываются рекомендации по формированию асертивного поведения для студентов и педагогов.

При написании исследования был использован комплекс методов и методик:

1. Теоретические: анализ, обобщение, систематизация психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по психодиагностическим методикам: методики изучения асертивного поведения: «Диагностика уровня асертивности» В. Каппони, Т. Новак, «Опросник описания уверенности в себе (асертивности)» С. Рейзаса, методика изучения манипулятивного поведения: «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант.

3. Математико-статистические: t-критерий Стьюдента (для связанных выборок). Для обработки данных были использованы пакеты программы «Statistic 6.0».

Далее, дадим характеристику методам, которые мы использовали при написании квалификационной работы.

Анализ литературы – это теоретический метод научного исследования, который заключается в том, что студент должен правильно и верно выбрать нужный материал. Анализ литературы - это трудоемкий процесс, в который входит поиск нужных библиографических источников, верное распределение информации и сжатое конспектирование основного

содержания литературы по выбранной теме исследования, выделение основных мыслей в контексте литературных источников [48, с. 80].

В представленной работе был проведен анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования с целью изучения накопленных знаний о феномене исследования, его объекте и предмете исследования. Метод анализа позволил сузить круг исследований по изучаемой проблеме, а также зафиксировать основные факты.

Метод систематизации позволил объединить основные положения по изучаемому феномену исследования в единое целое, так как метод систематизации понимается как воссоединение, объединение в единое целое из составных частей, свойств [47, с. 80].

Целеполагание – метод исследования, который подразумевает под собой постановку генеральной цели, исходя из генеральной цели выделение подзадач, а также поиск путей достижения [47, с. 84].

Метод моделирования широко применяется в психолого-педагогических исследованиях. В век информации и технологий, моделирование как процесс является самым передовым в педагогике и психологии.

Метод моделирования в психолого-педагогических исследованиях применяется в двух направлениях. В нашем исследовании применяется второе направление, а именно организация, воспроизведение того или иного вида деятельности путем искусственного воссоздания среды, в которых должна осуществляться деятельность – психологическое моделирование [48, с. 196].

При разработке модели необходимо учитывать очередность этапов:

В первом этапе необходимо изучить данные об исследуемом феномене, провести анализ и выдвинуть гипотезу, которая является основой модели.

На втором этапе происходит разработка «Дерево целей», планируются этапы исследования, далее происходит организация самого

исследования в соответствии с описанными этапами, при необходимости вносятся изменения, если таковые происходят в исследовании.

Третий этап включает в себя утверждение модели исследования, происходит окончательное принятие модели исследуемого феномена.

На начальной стадии констатирующего эксперимента основная цель – изучение начального уровня индивидуально-психологических характеристик, которые исследуются в ходе эксперимента. В нашем исследовании в основе констатирующего эксперимента лежит определение реального состояния формирования асертивного поведения у студентов.

Также, используется формирующий эксперимент – особенный метод психологического исследования, его целью является – формирование у участников исследования нового качества, индивидуально-психологических характеристик, а также изучение непосредственно в процессе естественного формирования определенных индивидуально-психологических характеристик [17, с. 33].

Тестирование – стандартный метод психологической диагностики, позволяющий оценить личность, выявить скрытое свойство согласно поставленной цели, используется стандартизированные вопросы и задачи (тесты), которые имеют определенную шкалу значений [48, с. 155].

В нашем исследовании были применены личностные опросники – разновидность опросников, которые направлены на изучение, оценку и проявление качеств, особенностей личности. Достоинствами опросников являются то, что к ним невозможно подготовиться и на результаты тестирования невозможно повлиять, поскольку тестируемому предлагаются прямые вопросы, на которые он должен представить ответ из представленных вариантов [17, с. 171].

После того, как определили методы исследования, нами были подобраны методики исследования, которые отвечают главным критериям качества, а именно [52, с. 13]:

1. Валидность, то есть методика должна быть направлена на измерения того качества, на которое она направлена. В нашем случае на изучение ассертивного поведения и ее составляющих.

2. Надежность методики – точность психологических измерений.

3. Простота и доступность обработки, экономичность процедуры исследования.

4. Научность методики – связь методики с изучаемым феноменом исследования, научная обоснованность.

Исходя из вышеперечисленных критериев, были подобраны следующие методики: «Диагностика уровня ассертивности» В. Каппони, Т. Новак; «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзаса; методика изучения манипулятивного поведения: «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант.

Выбор указанных методик связан с тем что: во-первых, они достаточно просты для проведения и информативны; во-вторых, они позволяют быстро обрабатывать полученные данные; в-третьих, методики доступны для данной категории испытуемых.

Также, данные методики подходят к данному исследованию тем, что они позволяют получить подробную и необходимую информацию за относительно небольшой отрезок времени. Тем не менее, они валидны и надежны, и не утомляют испытуемых при обследовании.

Далее перейдем к характеристике каждой из использованных методик:

1. Диагностика уровня ассертивности, авторами которого являются В. Каппони и Т. Новак – чешские психологи, консультирующие по вопросам семьи и воспитания детей.

Назначение методики: методика направлена на исследование уровня ассертивности подростков. При проведении исследования по данной методике ограничений по времени отсутствуют.

Стимульный материал и обработка результатов: тест состоит из 24 суждений, на которые нужно ответить «Да» или «Нет». В конце подсчитывается количество набранных баллов в соответствии с ключом (см. Приложение 1). Подразделяется на 3 шкалы: шкала А, которая характеризует независимость, автономность личности; шкала Б – уверенность, решительность, опора на свои силы; шкала В – социальная желательность.

2. Опросник описания уверенности в себе (ассертивности) С. Рейзаса. Другое название данного теста - тест Райдаса. Назначение методики: методика направлена на изучение уверенности в себе (ассертивности).

Стимульный материал: предлагается 30 утверждений, описывающих различные типы поведения. По каждому утверждению надо отметить степень соответствия по 5-бальной шкале: 5 — «очень характерно для меня, описание очень верное»; 4 — «довольно характерно для меня — скорее да, чем нет»; 3 — «отчасти характерно, отчасти не характерно»; 2 — «довольно не характерно для меня — скорее нет, чем да»; 1 — «совсем не характерно для меня, описание не верно».

3. Шкала манипулятивного отношения Т. Бант. Назначение методики: методика направлена на изучение манипулятивного показателя личности.

Стимульный материал: предлагается прослушать (прочитать) 20 суждений, которые даны в опроснике. Если суждение верно и соответствует вашему представлению о себе и других людях, то напротив суждения вы отмечаете степень согласия по следующей шкале: 5 – практически всегда, 4 – часто, 3 – иногда, 2 – случайно, 1 – очень редко.

Обработка результатов: Подсчитывается сумма баллов, набранных испытуемым. Количество баллов интерпретируется: 80 баллов и больше – высокий показатель; 60–80 баллов – средний показатель с тенденцией к

высокому; 40–60 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому; 40 баллов и меньше – низкий показатель.

Для проверки и подтверждения гипотезы был применен метод математической статистики – наука, изучающая методы обработки результатов исследования, разрабатывающая методы описания и анализа данных наблюдения с целью получения достоверных статистически-значимых данных. В науке психологии математическая статистика применяется широко [47, с. 100].

Для подтверждения гипотезы использовался t-критерий Стьюдента, который предназначен для измерения различий величин двух средних выборок. Достоинствами критерия является – широта его применения, поскольку он может применяться как для сопоставления средних связанных и несвязанных выборок, притом, что выборки могут быть не равными по величине.

Исходя из данного параграфа, на этапе организации опытно-экспериментального исследования формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа мы определили и обосновали этапы, методы и используемые методики исследования.

В опытно-экспериментальном исследовании мы использовали комплекс методов и методик: теоретические (анализ, обобщение, сравнение, систематизация психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование); эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по психодиагностическим методикам: методики изучения асертивного поведения: «Диагностика уровня асертивности» В. Каппони, Т. Новак, «Опросник описания уверенности в себе (асертивности)» С. Рейзаса, методика изучения манипулятивного поведения: «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант); математико-статистические: t-критерий Стьюдента (для связанных выборок). Для обработки данных были использованы пакеты программы «Statistic 6.0».

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Педагогический колледж г. Орска. Выборку психолого-педагогического исследования составляли студенты 2 курса. В нем обучается 28 подростков, из них 24 девушек и 4 юноши, средний возраст группы 16 лет, специальность: «Коррекционная педагогика в начальных классах». Большинство студентов из благополучных семей, из неполных семей только 2 студента.

Характеристика коллектива: в коллективе преобладает количество девушек, которые находятся в хороших взаимоотношениях друг другом. Также, отмечается хорошее взаимодействие с преподавателями. В классе присутствуют подростки со средней успеваемостью, у некоторых успеваемость выше, чем средний уровень успеваемости курса. Также, у класса присутствуют успехи в других видах деятельности. На момент эксперимента, наблюдалась дружелюбная атмосфера, поддержка старосты как главы коллектива. Психологический фон в коллективе благоприятный, способствует хорошей продуктивности. В целом, коллектив сплоченный, поровну разделяют полномочия учебной деятельности. Иногда, по словам преподавателя (куратора группы) возникают мелкие стычки, но крупных ссор не было замечено. С классным руководителем взаимоотношения хорошие, дети уважают, но из-за своих специфических особенностей возраста за помощью обращаются редко. В основном, привыкли все свои вопросы решать самостоятельно. Коллектив участвует в общественной жизни колледжа, различные мероприятия и конкурсы, волонтерская деятельность. Также, отмечено, что в группе есть студенты-лидеры, которые ярко выделяются среди учебного коллектива.

Исследование студенческого коллектива проводилось в несколько этапов:

На первом этапе мы определили базу исследования и по ходу актуальную проблему, которая привлекает наибольший интерес в данном исследовании. Был сформулирован методологический аппарат: цель, задачи, объект, предмет. Была выдвинута гипотеза по данной теме исследования.

На втором этапе была выборка испытуемых. В исследовании приняли участие 28 студентов второго курса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Орский педагогический колледж г. Орска». Для определения ассертивного поведения у студентов колледжа были взяты следующие психодиагностические методики: «Диагностика уровня ассертивности» В. Каппони, Т. Новак; «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзаса; методика изучения манипулятивного поведения: «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант.

На третьем этапе нами было проведено: анализ и интерпретация результатов исследования, обобщение выводов.

В результате исследования по методике диагностики уровня ассертивности В. Каппони, Т. Новак были получены следующие данные (см. Приложение 2).

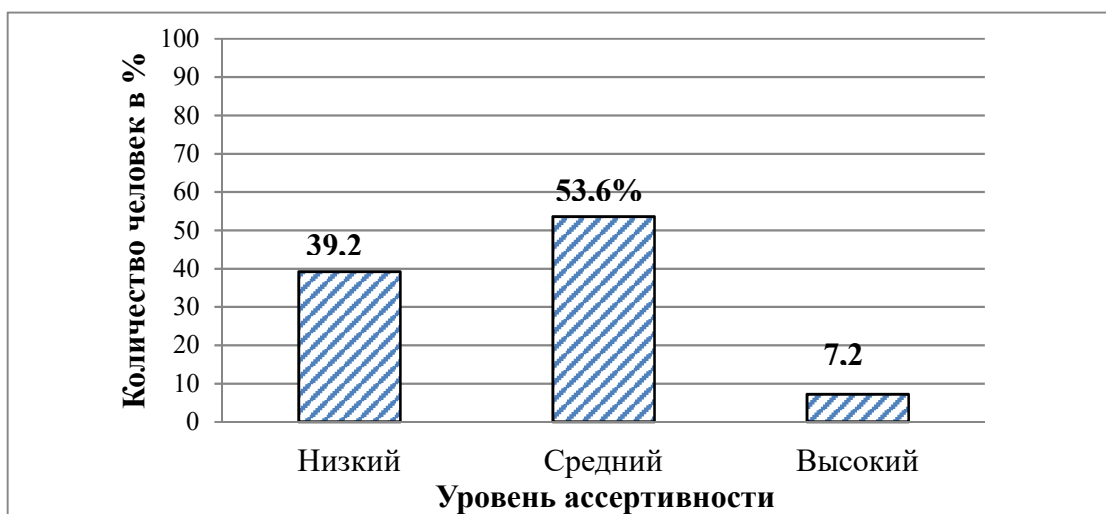


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня ассертивности студентов педагогического колледжа по методике «Диагностика уровня ассертивности» В. Каппони, Т. Новак

Как было сказано в предыдущем параграфе, на этапе констатирующего эксперимента, в нашем исследовании очень важен уровень асертивности подростков.

По методике В. Каппони и Т. Новак уровень асертивности делятся на 3 типа. На диаграмме видно, что большая часть подростков имеют средний уровень асертивности – 53,6% (15 подростков). Это говорит о том, что подростки достаточно независимы, но, несмотря на это внимательно и с уважением относятся к мнениям окружающих. Самостоятельны, достигают желаемой цели, не причиняя вред окружающим, реалистично оценивают себя. Асертивность присутствует в типичных ситуациях, малейшее изменение обстоятельств разрушает уверенность в себе.

На втором месте по количеству преобладает низкий уровень асертивности – 39,2%. У 11 студентов довольно выражена зависимость от окружающего мнения, несамостоятельны и не уверены в своих силах. Не способны решать самостоятельно, и отвечать за себя и свои поступки, страх перед непредвиденными обстоятельствами велик, испытывает сомнения, опасения.

И самой малочисленной является группа с высоким уровнем асертивности – 7,2% (2 подростка). Чересчур независим, моментами переоценивает себя, попытки вести себя асертивно выливаются в агрессию, но точно знает чего хочет и идет к цели, опираясь на свои собственные силы. В конфликтных ситуациях способен прийти к договоренности и стремится найти компромиссное решение, которое удовлетворит обе стороны. Такие подростки уверены в себе, действуют решительно и четко, при этом, не прибегая к манипулированию.

Результаты исследования по методике Рейзаса «Опросник описания уверенности (асертивности) в себе» продемонстрировал следующие результаты (см. Приложение 2).

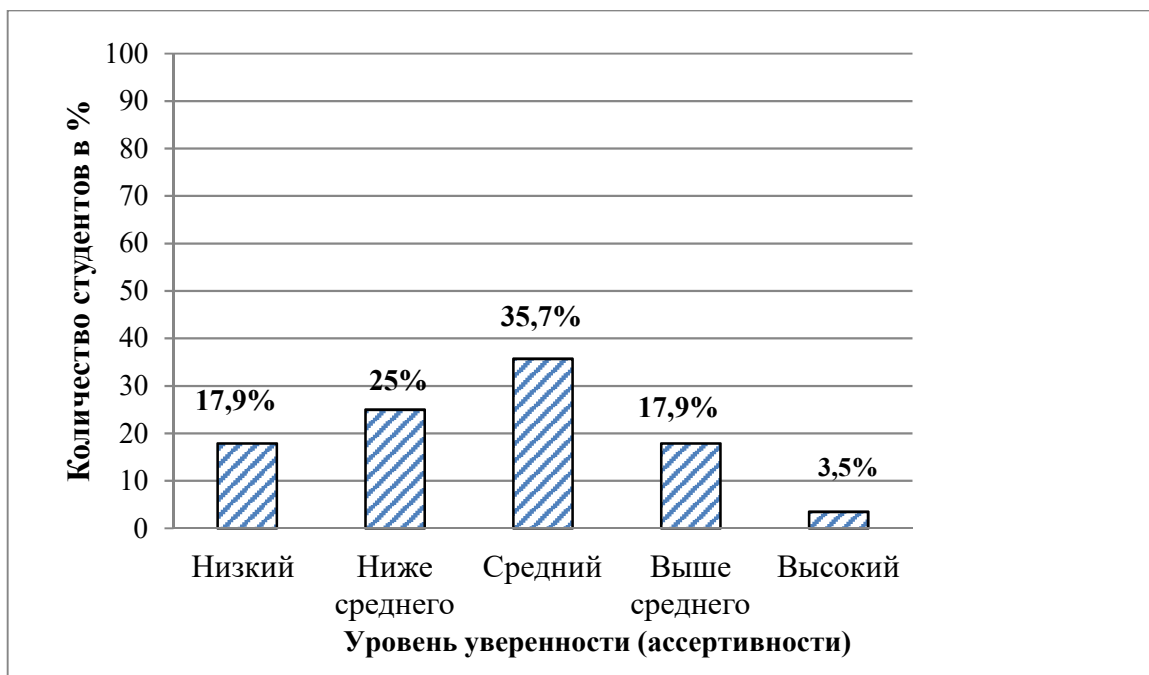


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня уверенности (ассертивности) студентов педагогического колледжа по методике «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзаса

Анализ результатов исследования показывает, что 35,7% (10 человек) имеют средний уровень уверенности в себе (ассертивности). 7 человек (25%) имеют уровень ассертивности – ниже среднего. В равных позициях демонстрируют результаты 5 студентов (17,9%), имеющие уровень ассертивности выше среднего и низкий. Последнюю позицию занимает 3,5% (1 человек), имеющие высокий уровень уверенности (ассертивности).

Анализ результатов третьей методики, направленная на диагностику манипулятивного поведения – «Шкала манипулятивного отношения Т. Бант» представлены ниже.

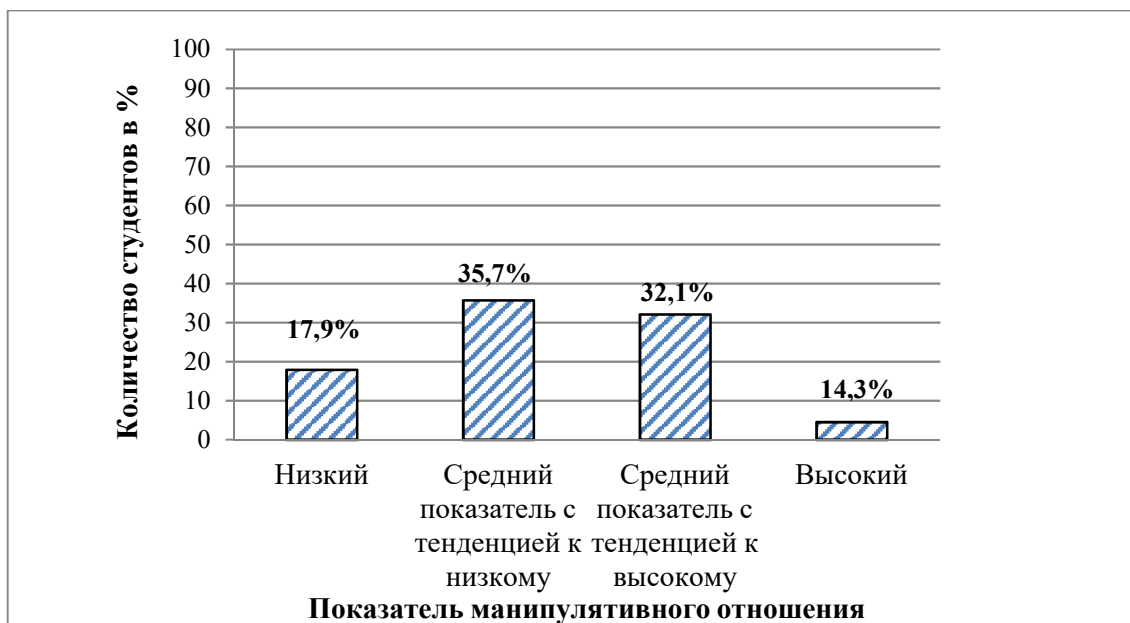


Рисунок 5 – Результаты исследования показателя манипулятивного отношения студентов педагогического колледжа по методике «Шкала манипулятивного отношения» Т. Банта

10 студентов продемонстрировали средний показатель манипулятивного отношения с тенденцией к низкому – 35,7%. На втором месте – 32,1% (9 студентов), которые продемонстрировали средний показатель с тенденцией к высокому. 5 студентов (17,9%) показали низкий показатель манипулятивного отношения, и 4 студента (14,3%) продемонстрировали высокий показатель манипулятивного отношения.

Проводя диагностику 28 студентов второго курса, выявили следующее: данная группа характеризуется в большей степени низкой, средней выраженностью ассертивного поведения.

Гипотеза о том, что у исследуемых подростков недостаточно сформированы навыки ассертивного поведения, а именно уверенность в себе – как базовый компонент, независимость, решительность опора на свои силы, подтверждена.

Данные результаты на этапе констатирующего эксперимента дали основания для разработки и реализации программы по формированию ассертивного поведения студентов педагогического колледжа. Целевой аудиторией для реализации программы выступают подростки, имеющие

низкие, средние уровни ассертивности, уверенности, а также низкие и средние показатели манипулятивного отношения.

Выводы по главе 2

В ходе опытно-экспериментального исследования формирования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа определили и обосновали этапы, методы и используемые методики исследования.

В опытно-экспериментальном исследовании использовали комплекс методов и методик:

1. Теоретические: анализ, обобщение, систематизация психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по психодиагностическим методикам.

3. Математико-статистические: t-критерий Стьюдента (для связанных выборок). Для обработки данных были использованы пакеты программы «Statistic 6.0».

Для выявления текущего уровня ассертивности подростков был проведен констатирующий эксперимент по трем диагностическим методикам: диагностика уровня ассертивности В. Каппони, Т. Новак; опросник описания уверенности в себе (ассертивности) С. Рейзаса; шкала манипулятивного отношения Т. Бант.

По методике диагностики уровня ассертивности В. Каппони и Т. Новак, уровень ассертивности делятся на 3 типа. На диаграмме видно, что большая часть подростков имеют средний уровень ассертивности – 53,6% (15 подростков). На втором месте по количеству преобладает низкий уровень ассертивности – 39,2% (11 подростков). И самой малочисленной является группа с высоким уровнем ассертивности – 7,2% (2 подростка).

Анализ результатов исследования показывает, что 35,7% (10 человек) имеют средний уровень уверенности в себе (ассертивности). 7 человек (25%) имеют уровень ассертивности – ниже среднего. В равных

позициях демонстрируют результаты 5 студентов (17,9%), имеющие уровень ассертивности выше среднего и низкий. Последнюю позицию занимает 3,5% (1 человек), имеющие высокий уровень уверенности (ассертивности).

Проведенный анализ исследования по методике изучения манипулятивного поведения: «Шкала манипулятивного отношения Т. Банта» продемонстрировала следующие результаты. 10 студентов показали средний показатель манипулятивного отношения с тенденцией к низкому – 35,7%. На втором месте – 32,1% (9 студентов), которые продемонстрировали средний показатель с тенденцией к высокому. 5 студентов (17,9%) показали низкий показатель манипулятивного отношения, и 4 студента (14,3%) продемонстрировали высокий показатель манипулятивного отношения.

Данные результаты на этапе констатирующего эксперимента дали основания для разработки и реализации программы по формированию ассертивного поведения студентов педагогического колледжа. Целевой аудиторией для реализации программы по формированию ассертивного поведения студентов педагогического колледжа выступают подростки, имеющие низкие, средние ассертивности, уверенности, а также низкие и средние показатели манипулятивного отношения.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

3.1 Программа формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа

Результаты теоретического анализа, описанные в первой главе, а также данные, продемонстрированные на этапе констатирующего эксперимента, продемонстрировали, что формирование асертивного поведения студентов является актуальной проблемой в образовательной среде и требует необходимости для дальнейшего формирования.

Исходя из актуальности, была разработана и реализована психолого-педагогическая программа формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа.

При реализации и проведении программы учитывались следующие принципы формирования асертивного поведения студентов [42, с. 72]:

Принцип гуманизма – уважительное отношение к каждому студенту, учитывая его индивидуально-психологические характеристики личности, исключая принуждение и насильственный характер воздействия.

Принцип конфиденциальности – в ходе процесса работы со студентами, вся полученная работа должна быть конфиденциальна и не разглашаться.

Принцип ответственности – психолог в ответе за студентов, прежде всего, заботиться о благополучном эмоциональном состоянии студентов и не вносит методики, причиняющие вред студентам.

Принцип диагностики и коррекции, который заключается в том, что результаты, полученные в ходе исследования должны быть взаимосвязаны и лежать в основе коррекционной деятельности.

Принцип нормативности – учитываются новообразования психического развития и ведущего вида деятельности на данном возрастном этапе.

Целью программы является формирование асертивного поведения студентов педагогического колледжа.

Задачи формирующей программы:

1. Повышение мотивации студентов в ходе реализации программы.
2. Информирование об особенностях теории асертивности, которые позволят подросткам различать асертивность, агрессивность и покорность, о манипуляциях, развитие и формирование умений противодействия манипулятивного поведения.
3. Формирование компонентов асертивного поведения, таких как, повышение самооценки, снижение уровня конфликтности, повышение осознанности личностных прав.
4. Установка приемов асертивного поведения, придание устойчивости асертивного поведения студентов.

Ожидаемый результат: В результате психолого-педагогической программы студенты сформируют уверенность в себе, а также овладеют навыками уверенного поведения, выработка асертивного поведения, которое является приемлемым, не только для индивида, но и для общества в целом.

Используемые методы в психолого-педагогической программе:

1. Тренинг – по словам В. Г. Ромека метод тренинга представляет собой совокупность активных методов групповой работы, используемых в основном с психически здоровыми людьми в целях оказания им помощи в саморазвитии [54, с. 13].
2. Метод мозгового штурма – преимущественно является свободной формой дискуссии, готовым продуктом выступает совместное решение проблемы, рассматриваемое в ходе дискуссии. В основе метода лежит

организация коллективной мыслительной деятельности по поиску нетрадиционных путей решения проблемных ситуаций [78, с. 111].

3. Беседа – метод сбора данных, в основе которого лежит использование вербальной коммуникации. Метод беседы применяется во всех сферах деятельности психолога без исключения, используется для получения как качественных, так и количественных данных, в зависимости от использования [17, с. 119].

4. Ролевая игра – активный метод в психолого-педагогическом исследовании, в процессе которого проигрываются проблемные ситуации, способствует выработке объективно анализировать, лучше понимать свое поведение и поведение окружающих [17, с. 119].

Также, применяются психологические игры и упражнения, домашняя работа, лекция.

Психологические упражнения, лежащие в основе программы, предложены авторами: А. Г. Грецов, Н. А. Еремеева, И. Мальцева, В. Ю. Слабинский, а также авторская программа Г. И. Макарычева.

Формы работы – групповая, индивидуальная, общее количество – 19 групповых занятий продолжительностью 1 час, а также 4 часа, направленные на теоретическую часть, представленные в электронном доступе.

В ходе опытно-экспериментального исследования были использованы активные методы работы психолога с группой, а именно групповая форма, которая обеспечивает в группе полноценной обратной связи, развитие самораскрытия, складываются доверительные отношения между участниками группы, и в конечном результате добиться позитивных, глубинных личностных изменений.

Этапы формирующей программы чередуются, благодаря этому все участники программы приобретают и закрепляют навыки ассертивного поведения.

I этап – ориентировочный, направленный на диагностирование ассертивного поведения студентов, а также на установление контакта с психологом.

II этап – реконструктивный, в основе лежит реализация психолого-педагогической программы формирования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа.

III этап – закрепляющий, направленный на закрепление и повторное диагностирование навыков ассертивного поведения студентов.

Эффективность программы: проведение повторных диагностических мероприятий для определения уровня ассертивного поведения студентов (диагностика уровня ассертивности В. Каппони; Т. Новак, опросник описания уверенности в себе (ассертивности) Рейзаса, шкала манипулятивного отношения Т. Бант), а также проверка с помощью математического анализа (t-критерий Стьюдента).

Структура каждого занятия состоит из взаимосвязанных частей: ритуал приветствие, разминка, основное содержание и заключительная часть (рефлексия). Перейдем к описанию этапов занятия.

Вводная часть состоит из двух элементов: приветствие – создает доброжелательную атмосферу, сплоченности, доверия; разминка – выполняет важную функцию побуждения к групповой деятельности, на эффективную работу, побуждает к активности группы.

Основное часть состоит из формирующих упражнений, направленных на формирование навыков ассертивного поведения и его составляющих, а также обсуждение результатов.

Заключительная часть – рефлексия включает в себя подведение итогов занятия, а также оценочную деятельность (понравилось – не понравилось), смысловую деятельность (было ли это полезным для меня, что больше всего запомнилось, как это я буду применять в повседневной жизни).

Полное описание занятий программы формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа представлено в Приложении 3.

Ниже представим краткое содержание программы формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа.

Занятие 1 «Ты – асертивная личность?». Цель: создание атмосферы доверия и доброжелательности, открытости, побуждение интереса к теме занятия, знакомство с основами асертивного поведения, сплочение коллектива.

Упражнение 1 «Возьми салфеток». Цель: способствует участникам познакомиться, а также создать в группе веселую позитивную атмосферу.

Упражнение 2 «Угадай кто». Цель: помогает участникам лучше познакомиться друг с другом, создания атмосферы доверия и доброжелательности.

Упражнение 3 «Мини-лекция». Цель: знакомство с понятием «асертивное поведение», с основными индикаторами асертивного поведения и характеристиками асертивной личности.

Упражнение 4 «Что это такое?». Цель: актуализация знаний по теме асертивного поведения, понимание теоретического материала.

Упражнение 5 «Радуга мнений». Цель: подведение итогов тренинга, получение обратной связи.

Упражнение 6 «Подарок». Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Занятие 2 « Ты – асертивная личность?». Цель: создание атмосферы доверия и доброжелательности, открытости, побуждение интереса к теме занятия, знакомство с техниками асертивного поведения, сплочение коллектива.

Упражнение 1 «Снежки». Цель: создать в группе веселую позитивную атмосферу.

Упражнение 2 «Спорный вопрос». Цель: формирование представлений об ответственном поведении, необходимости противостоять манипуляциям и давлению окружающих; формирование навыка безопасного отстаивания своего мнения.

Упражнение 3 «Мини-лекция». Цель: знакомство с основными техниками ассертивного поведения.

Упражнение 4 «Манипулятивная игра». Цель: направлена на развитие ассертивности, уверенности в поведении и умения противостоять манипуляции.

Упражнение 5 «Радуга мнений». Цель: подведение итогов тренинга, получение обратной связи.

Занятие 3 «Третий лишний». Цель: демонстрация уверенного поведения в конфликтной ситуации, выявлять отличительные черты ассертивного, агрессивного и застенчивого человека, прямо выражать мысли и чувства, сплочение коллектива.

Упражнение 1 «Приветствие без слов». Цель: развитие эмпатии, умения передавать с помощью мимики и пантомимы свои чувства.

Упражнение 2 «Что дальше?». Цель: создание в группе атмосферы эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия и доверия друг к другу, помощь участникам лучше узнать друг друга, сократить дистанцию в общении, подготовка группы к возможности открыто говорить об эмоциях и чувствах.

Упражнение 3 «Отличительные черты». Цель: выявить отличительные черты ассертивного, агрессивного и застенчивого человека.

Упражнение 4 «Три способа поведения». Цель: демонстрация уверенного поведения в конфликтной ситуации посредством сравнения с другими стилями, тренировка уверенного поведения.

Упражнение 5 «Радуга мнений». Цель: подведение итогов тренинга, получение обратной связи.

Упражнение 6 «Порадуй соседей». Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Занятие 4 «Мы в ответе за тех, кого приручили». Цель: актуализация знаний подростков о понятии «ответственность», умение брать ответственность на себя, различать ответственное и безответственное поведение, демонстрация непредвиденных жизненных обстоятельств, умения ответственно подходить к решению сложных ситуаций в собственной жизни.

Упражнение 1 «Ассоциации». Цель: получение информации о себе от членов группы.

Упражнение 2 «Что это такое?». Цель: ознакомление с понятием «ответственность».

Упражнение 3 «Слепой и поводырь». Цель: позволяет подростку почувствовать, насколько он может доверять другому человеку и насколько он может брать ответственность на себя.

Упражнение 4 Мозговой штурм «Ответственный и безответственный». Цель упражнения: показать различия ответственного и безответственного поведения.

Упражнение 5 «Судьба». Цель: демонстрация непредвиденных жизненных обстоятельств, умения ответственно подходить к решению сложных ситуаций в собственной жизни.

Упражнение 6 «Радуга мнений». Цель: подведение итогов тренинга, получение обратной связи.

Упражнение 7 «Домашнее задание». Цель: принятие ответственности за собственное счастье.

Занятие 5 «Каков разум – таковы речи». Цель: развитие коммуникативных навыков, ораторского мастерства, овладение навыками произнесения речи перед аудиторией, создание положительного настроения на работу, сплочение коллектива.

Упражнение 1 «Одноминутная речь». Цель: упражнение помогает развитию коммуникативных навыков, ораторского мастерства, способности говорить спонтанно.

Упражнение 2 «Расскажите историю». Цель: упражнение показывает, насколько участники способны эффективно передавать друг другу инициативу, что важно в тренинге эффективных коммуникаций или командообразования.

Упражнение 3 «Составь рассказ». Цель: упражнение помогает развитию коммуникативных навыков, ораторского мастерства, способности говорить спонтанно.

Упражнение 4 «Ливень». Цель: снятие эмоционального напряжения и усталости.

Упражнение 5 «Радуга мнений». Цель: подведение итогов тренинга, получение обратной связи.

Таким образом, разработка и реализация психолого-педагогической программы формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа, позволит нам осуществить обучение и закрепить навыки асертивного поведения, а именно у студентов сформируется уверенность в себе, овладеть навыками уверенного поведения, выработка асертивного поведения, которое является приемлемым, не только для индивида, но и для общества в целом.

3.2 Анализ эффективности реализации программы формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа

Для осуществления эффективности опытно-экспериментального исследования по программе формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа нами была сформирована экспериментальная группа, состоящая из 28 студентов, из 24 девушек и 4 юношей, средний возраст которых составил 16 лет.

Для проверки эффективности реализации и разработки программы формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа было проведено повторное диагностирование по трем указанным методикам: методики изучения асертивного поведения: «Диагностика уровня асертивности» В. Каппони, Т. Новак; «Опросник описания уверенности в себе (асертивности)» С. Рейзаса; «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант. Достоверность предложенной гипотезы будет подтверждена, если произойдут статистически достоверные изменения в опытно-экспериментальном исследовании после реализации психолого-педагогической программы.

На рисунке 6 изображены полученные результаты по проведенной методике «Диагностика уровня асертивности» В. Каппони, Т. Новак до и после формирующего эксперимента [Приложение 4, таблица 4].

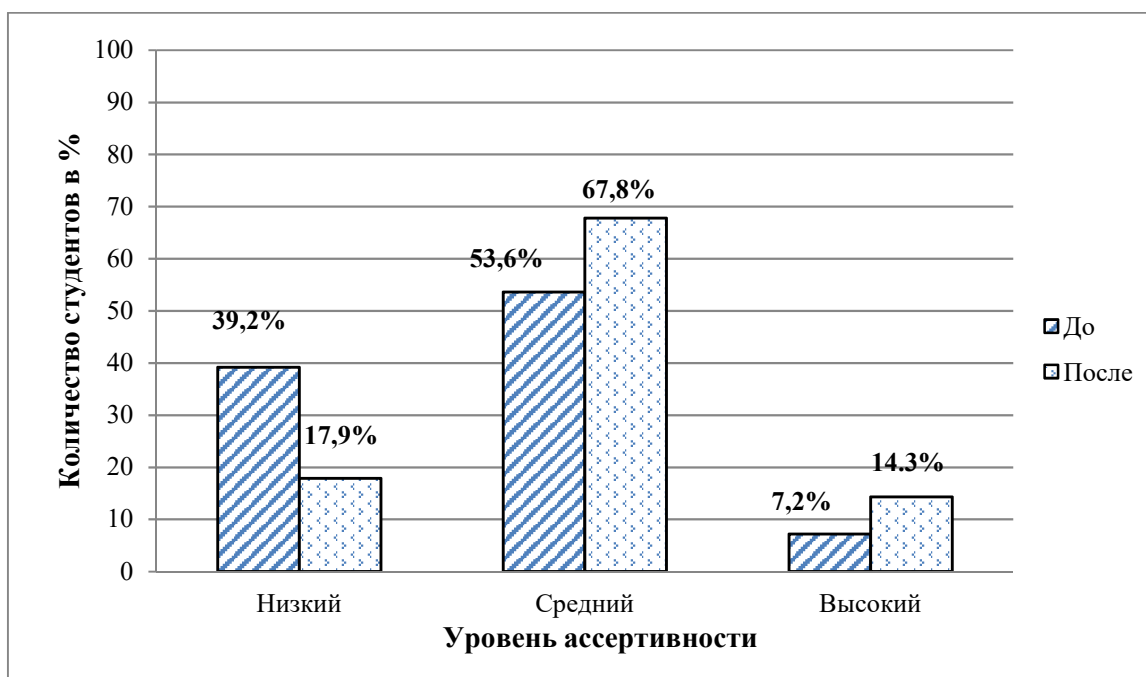


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня асертивности студентов педагогического колледжа по методике «Диагностика уровня асертивности» В. Каппони, Т. Новак до и после формирующего эксперимента

По результатам данной методике видно, что низкий уровень асертивности остался только у 17,9% (5 студентов). Средний уровень

ассертивности был выявлен у 67,8% (19 студентов). Высокий уровень ассертивности был продемонстрирован у 14,3% (4 студента).

Подростки после прохождения психолого-педагогической программы стали чувствовать себя увереннее, научились проявлять навыки ассертивного поведения, начали открыто высказываться в группе, от своего имени, в конфликтных ситуациях ищут конструктивные способы решения проблемы, уважительно относятся к своим одноклассникам, а также к преподавателям, самостоятельны, достигают желаемой цели, не причиняя вред окружающим, реалистично оценивают себя.

Результаты исследования по методике «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзас до и после формирующего эксперимента [Приложение 4, таблица 5].

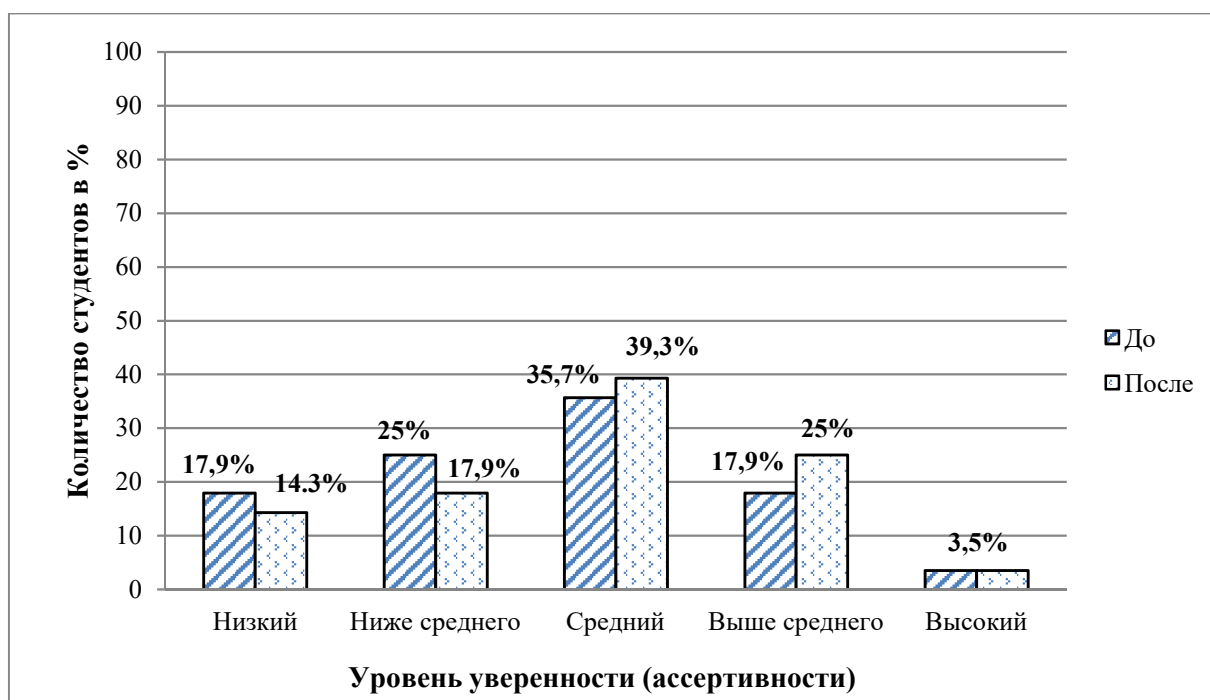


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня уверенности (ассертивности) студентов педагогического колледжа по методике «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзас до и после формирующего эксперимента

Исходя из анализа данных, полученных в ходе вторичной диагностики подростков, можно прийти к такому заключению, что уменьшилось количество низкого уровня уверенности (ассертивности) – 14,3% (4 подростка), уровень ниже среднего также уменьшился – 17,9% (5

подростков), средний уровень уверенности (ассертивности) увеличился – 39,3% (11 подростков), аналогично стал выше уровень выше среднего – 25% (7 подростков). Без изменений остался высокий уровень уверенности (ассертивности) – 3,5%.

Результаты исследования манипулятивного поведения студентов по методике «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант до и после формирующего эксперимента [Приложение 4, таблица 6].

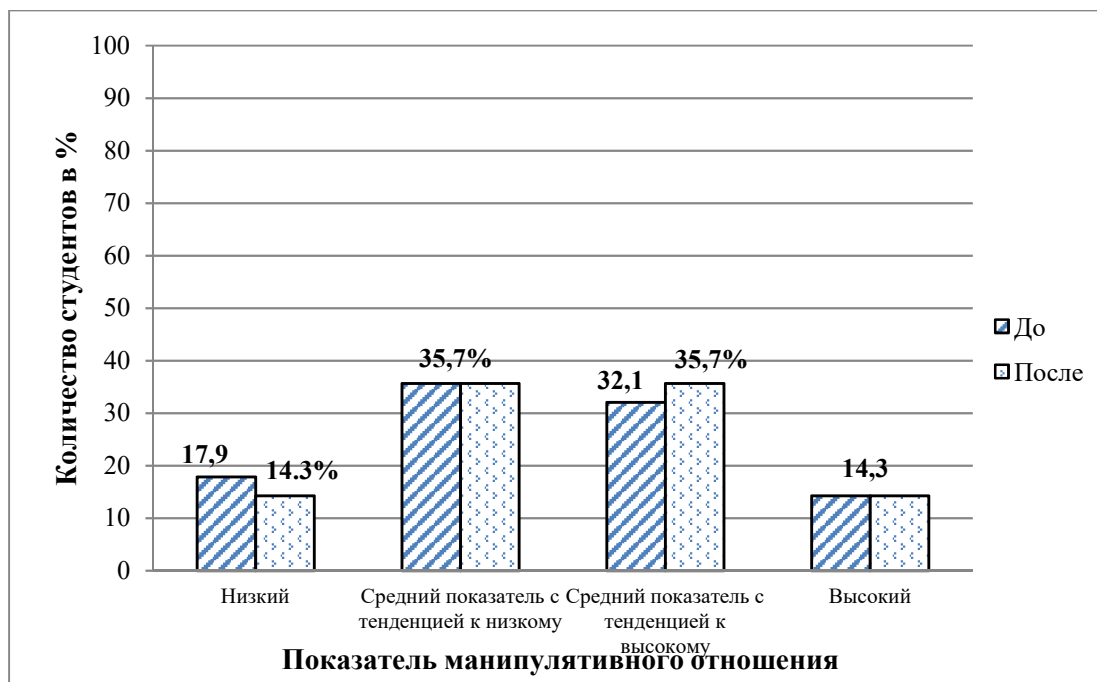


Рисунок 8 – Результаты исследования показателя манипулятивного отношения студентов педагогического колледжа по методике «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант до и после формирующего эксперимента

Исходя из диагностики манипулятивного поведения студентов, результаты показывают, что после реализации программы низкий показатель манипулятивного отношения сократился – 14,3% (4 студента). Также замечено увеличение числа среднего показателя с тенденцией к высокому – 35,7% (10 студентов). Без изменений остались показатели среднего с тенденцией к низкому – 35,7% (10 студентов) и высокий показатель манипулятивного отношения – 14,3% (4 студента).

Исходя из вторичной диагностики исследования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа можно утверждать, что

подростки сформировали уверенность в себе, а также овладели навыками уверенного поведения, выработка ассертивного поведения, которое является приемлемым, не только для индивида, но и общества в целом. После прохождения психолого-педагогической программы заметны улучшения в группе. Подростки стали чувствовать себя увереннее, научились проявлять навыки ассертивного поведения, начали открыто высказываться в группе, от своего имени, в конфликтных ситуациях ищут конструктивные способы решения проблемы, уважительно относятся к своим одноклассникам, а также к преподавателям, самостоятельны, достигают желаемой цели, не причиняя вред окружающим, реалистично оценивают себя.

Для проверки гипотезы исследования была проведена математическая обработка данных по t-критерию Стьюдента по психодиагностическим методикам: «Диагностика уровня ассертивности» В. Каппони, Т. Новак; «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзас; методика изучения манипулятивного поведения: «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант до и после формирующего эксперимента по формированию ассертивного поведения студентов педагогического колледжа.

Исходя из таблицы 1, в результате формирования ассертивного поведения произошли изменения по показателям ассертивного поведения. Выявленные изменения значений имеют различный уровень статистической значимости, причем высоким данный уровень является в 4 из 6 случаев измерения. Наиболее очевидные различия результатов до и после формирующего эксперимента наблюдается: «Независимость, автономность» ($p \leq 0,000002$), «Уверенность, решительность» ($p \leq 0,000019$), «Уровень уверенности (ассертивности)» ($p \leq 0,001038$), «Показатель манипулятивного отношения» ($p \leq 0,014718$).

Таблица 1 – Результаты математического анализа по t-критерию Стьюдента ассертивности студентов педагогического колледжа до и после формирующего эксперимента (N = 28)

№	Показатели ассертивного поведения	Экспериментальная группа		t-критерий Стьюдента	p < 0, 05000
		Пред-тест	Пост-тест		
1	2	3	4	5	6
2	Независимость, автономность	3,33	4,85	-6,0150***	0,000002
3	Уверенность, решительность	3,85	5,07	-5,2077***	0,000019
4	Социальная желательность	4,59	4,85	-1,1580	0,257376
5	Уровень уверенности (ассертивности)	50,85	61,07	-3,6923*	0,001038
6	Показатель манипулятивного отношения	59,96	63,48	-2,6131*	0,014718

Условные обозначения: N (n) – кол-во испытуемых; М – средние значения; ЭГ – экспериментальная группа; t – критерий значимости различий Стьюдента; * - различия, значимые при $p=0,05$, ** - различия, значимые при $p=0,01$; *** - различия, значимые при $p=0,001$

Проведенный статистический анализ показателей ассертивного поведения студентов II курса педагогического колледжа показывает, что параметры зависимой переменной при сравнении результатов до и после формирующего эксперимента имеют значимые различия.

Таким образом, полученные результаты подтверждают гипотезу, поставленную в начале исследования: формирование ассертивного поведения студентов педагогического колледжа характеризуется низкой динамикой и требует для полноценного формирования специально организованной психолого-педагогической деятельности по его формированию.

Формирование ассертивного поведения студентов педагогического колледжа будет эффективной, если:

- будет разработана модель формирования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих её блоков;

– средством реализации модели будет психологическая программа, направленная на формирование асертивного поведения студентов педагогического колледжа.

Следуя из вышесказанного, отметим, что гипотеза исследования, поставленная в начале опытно-экспериментального исследования, доказана. Тем самым, была продемонстрирована эффективность реализации проведенной программы по формированию асертивного поведения студентов педагогического колледжа.

3.3 Рекомендации студентам и педагогическим работникам по формированию асертивного поведения

Исходя из формирующего эксперимента, были разработаны рекомендации студентам и педагогическим работникам по формированию асертивного поведения.

Педагогический колледж – та среда, в которой развитие и формирование навыков асертивного поведения важны и востребованы.

Деятельность педагога-психолога должна быть направлена на консультирование подростков, диагностику асертивного поведения, и дальнейшее формирование асертивности подростков, а также просвещение и сопровождение преподавателей по вопросам формирования асертивного поведения.

Педагогу-психологу будет целесообразно включить в занятия подростков тренинги, которые бы научили подростков конструктивно вести диалог, вести себя в обществе, не бояться выступать на публике, брать ответственность за свое поведение.

Стоит вовлекать подростка в социально значимую деятельность, в наше время существует добровольное сообщество – волонтеров, участие в школьных и внешкольных мероприятиях, участие в спортивных соревнованиях, например, ГТО или мероприятия за честь класса, школы.

Чаще устраивайте внеклассные мероприятия, направленные на развитие общения подростков между собой. Ведь в 21 веке проблема «реального» общения довольно актуальна среди подростков, так «реальное» общение заменяет «виртуальное» и отсюда у подростков возникают сложности в общении. Помимо этого, в 2021 году ввели Пушкинскую карту, которая позволяет детям до 23 лет посетить культурные мероприятия города – музеи, театры, выставки, спектакли, балет.

В статье И. В. Лебедевой сказано, что формирование личностных черт подростков, необходимых для асертивного поведения, в ходе учебных занятий осуществляется посредством реализации принципов развития познавательной деятельности – и огромную роль здесь играет мастерство педагога [37, с. 133].

Принцип адекватности учебно-познавательной деятельности характеру практических задач, который заключается в том, что организация учебной деятельности максимально была близка к реальной деятельности.

Принцип взаимообучения – А. М. Матюшкин пишет, что для эффективного самообразования важна не только теоретическая база, но и навыки анализа, обобщения, творчески подходить к использованию полученных знаний, делать выводы не только из чужих ошибок, но и из своих, актуализировать свои знания и умения. Из этого принципа следует иметь в виду то, что обучающиеся могут самостоятельно обучать друг друга, обмениваясь знаниями [Цит. по: 6, с. 373].

Самый важный принцип индивидуализации связан с тем, что учебная деятельность организуется в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями обучающегося.

Принцип мотивации. Активность как самостоятельно, так и коллективно обучающихся возможна только при наличии стимулов, поэтому мотивации учебно-познавательной деятельности отводится

отдельное место в образовательном процессе. В основе должна быть не вынужденность обучающего, а желание познания, решения проблемы, доказать ее или оспорить.

Благодаря вышеперечисленным принципам, педагог оказывает психологическое воздействие на обучающихся используя интересный краткий рассказ, демонстрируя опыт, задавая неожиданные вопросы по ходу, своим поведением и т.п., с целью завладеть их вниманием и вызвать любопытство обучающихся. Благодаря своим профессиональным умениям педагог, пробудившийся интерес обучающихся превращается в любознательность, создавая проблемную ситуацию, акцентируя внимание на возникшие противоречия в предложенной ситуации – тем самым озадачивая обучающихся, и возникает познавательная потребность и активизируется умственная деятельность, направленная на разрешение проблемы. Педагог выступает как мотиватор, поощряя любые предложенные варианты решения поставленной проблемы, что способствует развитию уверенности, самостоятельности, независимости, инициативности. Усложняя с каждым разом учебные проблемы, при этом сохраняя интерес к разрешению сложившейся ситуации способствует развитию настойчивости, умению доводить начатое до конца, решительности – тем самым, развивая все личностные качества, которые свойственны асертивному поведению.

Рекомендации подросткам:

Каждый человек знает свои права в обществе, так и асертивному поведению свойственны права – психологические права, о которых в большей степени люди забывают. Представим вашему вниманию, свод психологических правил, о которых вам не стоит забывать [19, с. 94]:

1. Устанавливать разнообразные контакты с окружающими вас людьми.
2. Судить о своем поведении суждено вам, а также эмоциях и мыслях, нести ответственность за последствия в случае их проявления.

3. Конструктивно выдвигать требования, критиковать поведение и взгляды окружающих вас людей.

4. Свободно менять свое мнение и взгляды, полагаясь на анализ ситуации, рефлексии своего поведения.

5. Сказать без стеснения и беспокойства: «Я тебя не понимаю», «Меня это не интересует», «Я не знаю».

6. Совершать ошибки и отвечать за них, не зависеть от мнения окружающих и их воли.

Зная и используя права в жизни, вы тем самым облегчите не только себе, благодаря повышению самооценки и чувства самоуважения, но и в обществе – снижается уровень беспокойства, и повышается уровень доверия в межличностных отношениях.

Исходя из вышесказанного, следует учесть каждому студенту, что он имеет право быть собой, и при этом уважать себя и любить.

Изучая психолого-педагогическую литературу по данной теме, в одном из источников сказано о том, чтобы уверенно заявить о себе в каком-либо обществе, стоит усвоить один из важных моментов, заключающийся в том, чтобы настойчиво повторять, чего вы хотите, снова и снова, но при этом, не повышая голоса, не применяя гнев и раздражение.

Такой метод называется «Заигранная пластинка», заключается в том, чтобы твердить свое, словно вы – заигранная пластинка. Данный метод учит придерживаться своей линии в разговоре: мы повторяем то, что исходит от человека, отстаивая свои желания [12, с. 136].

Особенно полезен данный навык во время обучения – вы учитесь не принимать во внимание возражения оппонента. Ваша задача – неуклонно спокойным тоном говорить о том, чего бы вы вам хотелось, до тех пор, пока ваша просьба не будет удовлетворена в полном объеме или же вы не согласитесь на компромисс.

Пример метода «Заигранная пластинка»: ситуация в магазине Девушка со своей подругой заходят и обращаются к Кассиру.

Девушка: Я уже была у вас часом ранее и купила в мясном отделе три отбивные, два цыпленка и фарш килограмм. Вернувшись домой, обнаружила, что мяса в пакете нет. Мне нужно мое мясо.

Кассир: Вы внимательно посмотрели в машине?

Девушка: Да, мне нужно мое мясо (Заигранная пластинка).

Кассир: Не думаю, что смогу вам помочь с вашим запросом (Отказ от ответственности).

Девушка: Я понимаю вас, что сейчас вы не можете подумать, но мне нужно мое мясо (Заигранная пластинка).

Кассир: Вы можете предоставить чек?

Девушка, протягивая чек: Да, и мне нужно мое мясо (Заигранная пластинка).

Дальнейший диалог подводит к тому, что Девушка добилась своей цели, повторяя, словно пластика одну фразу: «Мне нужно мое мясо», так как это было главной целью.

Следующий метод называется, «Игра в туман», который формирует способность человека спокойно воспринимать критику, сказанную в его сторону, признать ошибки как вполне возможные, которые сказаны в адрес [31, с. 238].

Пример метода «Игра в туман»: В кабинете два человека – Критик и Ученик.

Критик: Я вижу, вы опять одеты в своем стиле – столь неопрятно.

Ученик: Совершенно верно. Я одет как обычно (Игра в туман).

Критик: А ваши штаны, кажется, будто вы их украли у кого-то.

Ученик: Возможно, вы правы. Они действительно выглядят слишком плохо, чтобы их носить (Игра в туман).

Таким образом, как показывает практика, что из испытания, которое вызывало у студентов беспокойство, оно превращалось в развлечение. Этот метод учит внимательно слушать, что вам говорит критик, учит быть

хорошим слушателем: слышать то, что ему говорят, а не читать мысли и пытаться интерпретировать, тем самым сомневаться в себе.

Стивен Р. Кови пишет о таком понятии, как «эмпирическое слушание», происходящее от слова «эмпатия», позволяет посмотреть на вещи с позиции другого человека, проникнуться в систему представлений оппонента. Тем самым, вы видите мир таким, каким видит его другой человек, ощущаете и чувствуете то же, что и он. Это слушание с намерением понять человека, понять по-настоящему [31, с. 266].

Стивен Р. Кови утверждает, что люди слушают на одном из четырех уровней, на первом уровне – можем игнорировать слова человека, можем делать вид, что слушаем, отвечая типичными фразами: «Ага! Угу! Ну и ну». Можем слушать избирательно, вычлняя из речи собеседника, только отдельные фразы. Также, мы можем внимательно слушать, концентрируя внимание на словах собеседника. И использовать высшую форму слушания – эмпатическое слушание.

Первая стадия эмпатического слушания заключается в повторении содержания. Эта техника используется в обучении активного или рефлексивного общения.

– Пап, мне надоело! Кому вообще нужна эта школа!

– Тебе надоело это, сынок. По твоему мнению, школа никому не нужна.

Вторая стадия эмпатического слушания – перефразирование содержимого. Здесь вы просто передаете суть сказанного своими собственными словами. Если рассматривать с точки нейробиологии, используется левое полушарие мозга – логическое.

– Пап, мне надоело! Кому вообще нужна эта школа!

– Ты больше не хочешь ходить в школу.

Третья стадия эмпирического слушания – отражение чувств. Здесь включается правое полушарие мозга – творческое. Вы акцентируете свое внимание не только на словах собеседника, но и то, что он чувствует.

– Пап, мне надоело! Кому вообще нужна эта школа!

– Ты ощущаешь глубокое разочарование!

Четвертая стадия эмпирического слушания – это совмещение второй и третьей стадии вы перефразируете фразу и отражаете чувства собеседника. На этой стадии происходит нечто «сверхъестественное» – поскольку здесь вы искренне пытаетесь понять, благодаря перефразированию и отражению. Вы даете человеку психологический кислород и помогаете разобраться в его собственных мыслях и чувствах. Собеседник начинает доверять вам свои сокровенные чувства и мысли.

– Пап, мне надоело! Кому вообще нужна эта школа! (Мне необходимо с тобой поговорить, привлечение внимания.)

– Ты ощущаешь глубокое разочарование из-за школы. (Верно! Именно это я и ощущаю!)

– Да верно! Никакой пользы от этой учебы я не вижу! Это просто пустая трата времени!

– По-твоему мнению, школа не приносит тебе никакой пользы. (Раздумывания, это ли я имею в виду на самом деле?)

– Ну... если так в общем говорить, то я не научился ничему такому, чтобы пригодилось мне в жизни. Вот, например, Андрей – мой бывший одноклассник, бросил школу. Теперь чинит автомобили и зарабатывает куча денег. Круто же!

– Ты считаешь, что Андрей сделал правильный выбор. (Ну, как сказать....)

– Ну, в какой-то степени да, ведь он уже зарабатывает деньги! Хотя, вполне вероятно, что через пару лет он будет кусать локти.

– По-твоему, Андрей поймет, что принял неверное решение?

– Конечно же! Ведь в наше время без образования никуда.

Таким образом, никакой совет, даже если он от сердца, не стоит и гроша, пока не доберетесь до самой глубины проблемы. В эмпатическом слушании основное – искренне желать собеседнику добра, слушать его с

эмпатией, дать самому подойти к проблеме и к ее решению, постепенно – и в скором времени заметите, как человек открывается вам.

Как было сказано в первой главе, по теории Эрика Берна все высказывания высказываются с позиции Взрослого, а именно все мысли излагаются четко и прямо, без лишних умыслов и уходов от проблемы.

Если рассматривать в ситуации конфликта – то вы должны быть настойчивыми и гнуть свою линию. Только решительное «Я хочу» может вас привести к разумному компромиссу и тем самым, быстро разрешить конфликт. Если вы будете вести себя решительным способом, то имеете больше шансов выразить свою точку зрения и при этом, не задевая чувств собственного достоинства вашего близкого человека – друга, родственника и т.д [31, с. 155].

Ассертивное поведение в конфликтной ситуации предполагает свод правил конструктивного разрешения:

1. Признать наличие конфликта – сложный и трудный этап, так как человеку иногда присуще: не признавать очевидного и просто закрывать на это глаза. Так что, в данной ситуации стоит заявить о конфликте оппоненту, тем самым открыть путь к переговорам.

2. Определить конфликт, а именно каждая сторона должна высказать суть конфликта, какие чувства испытывают, какова роль в конфликтной ситуации. Здесь важно делать акцент на конкретных действиях, а не на личностях.

3. Стоит поразмыслить над возможными вариантами решения конфликтной ситуации. Этому может способствовать техника «Мозговой штурм», когда все участники конфликта высказываются, и все предложенные идеи, предложения выслушиваются, и потом выбирается наилучшее предложение.

4. Конструктивная доброжелательная критика. Критической оценке поддается практически все в нашем мире, но если критика конструктивна, то вреда она не наносит. Конструктивная критика по форме выступает как

щающаяся или наказывающая. Так, например, критика комплимент подразумевает собой по форме комплимент, а по содержанию – критика. Наказывающая критика – уровень самоуважения и уважения личности снижается, но применяется данная форма при систематических ошибках и нарушениях [27, с. 11].

Существуют 10 правил ассертивного поведения, которые будут полезны как для подростков, так и для взрослых людей. Модель ассертивного поведения состоит из такой формулы: «Ассертивность» = «Я имею право» [54, с. 112].

1. Я имею право не извиняться за свое поведение и тем более не объяснять причину поведения. Люди, которые не обладают навыками ассертивного поведения мыслят так: «Я отвечаю за свое поведение перед обществом, и лучше будет, если я буду отчитываться перед ними и объяснять свой поступок.

2. Я имею право оценивать свое собственное поведение, а также мысли, эмоции, и отвечать за последствия вправе только я – Я не способен на оценку своего поведения, это должен делать кто-то более опытный и авторитетный. Чувствуете разницу?

3. Я имею право самостоятельно обдумать решение проблем других людей, до какой степени. Неассертивный человек – «Желательно пожертвовать своим собственным достоинством, я обязан другим больше, чем самому себе».

4. Я имею право изменить свое мнение / Если я уже раз высказал свое мнение, то не могу его изменять, а иначе подумают, что я некомпетентен в данном вопросе и не способен самостоятельно решить.

5. Я имею право быть независимым от мнения, доброжелательного отношения других ко мне. Не имея навыка ассертивности, мыслим так: «желательно, чтобы люди относились ко мне хорошо, все без исключения, чтобы меня любили, я в них нуждаюсь». Как говорится в народе:

«Насильно мил не будешь», так что стоит подумать хорошенько столь ли важно для вас это?

6. Я имею право ошибаться и отвечать за свои ошибки – мне не положено ошибаться вообще, если я ошибусь, то буду чувствовать за собой вину, мне больше предпочтительно, чтоб мои решения и меня лично контролировали. Каждый имеет право на ошибку, и в ошибках нет ничего плохого и постыдного, мы все люди.

7. Я имею право сказать «Я не знаю» - желательно, чтобы я смог ответить на любой вопрос. Если вы некомпетентны в данном вопросе, в этом нет вашей вины, и вы можете открыто высказаться в этом.

8. Я имею право сказать: «Я тебя не понимаю» и «меня это не интересует» - я должен быть внимателен к потребностям окружающих, не быть безразличным, должен понимать их и эмоционально относиться иначе меня не будут любить, и считать невеждой. Вы никому ничего не должны в этом мире, вы не обязаны понимать человека быть к нему внимательным, если внутренне вы этого не хотите. Принуждать себя лишь во вред себе.

Исходя из вышеперечисленных рекомендаций, разработанных как для психолога-педагога, так и для подростка, это поможет облегчить работу психологу в образовательном учреждении – повысить уровень ассертивности в образовательном учреждении студентов, подростку в осознании и понимании своих личностных прав, применяя их в обществе.

Выводы по 3 главе

Разработка и реализация психолого-педагогической программы формирования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа, позволит нам осуществить обучение и закрепить навыки ассертивного поведения, а именно у студентов сформируется уверенность в себе, овладеть навыками уверенного поведения, выработка ассертивного поведения, которое является приемлемым, не только для индивида, но и для общества в целом.

Форма работы групповая и индивидуальная. Всего в программе представлено 19 групповых занятий продолжительностью 1 час, а также 4 часа, направленные на теоретическую часть, представленные в электронном доступе. После реализации программы проводилась повторная диагностика ассертивного поведения студентов педагогического колледжа. Для вторичного диагностирования использовались психодиагностические методики: «Диагностика уровня ассертивности» В. Каппони, Т. Новак; «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзаса; методика изучения манипулятивного поведения: «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант.

После проведения опытно-экспериментального исследования, реализации психолого-педагогической программы формирования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа были получены следующие результаты:

– по методике «Диагностика уровня ассертивности» (В. Каппони, Т. Новак): низкий уровень ассертивности после реализации программы свойственен 17,9% студентам (5 студ.) против 39,2% студентов (11 студ.) до организации и проведения программы; средний уровень ассертивности: 67,8% (19 студ.) против 53,6% (15 студ.); высокий уровень: 14,3% (4 студ.) против 7,2% (2 студ.);

– по методике «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» (С. Рейзас): низкий уровень уверенности (ассертивности) стал характерен лишь 14,3% (4 студ.) против 17,9% (5 студ.); ниже среднего уровень: 17,9% (5 студ.) против 25% (7 студ.); средний уровень: 39,3% (11 студ.) против 35,7% (10 студ.); выше среднего уровень: 25% (7 студ.) против 17,9% (5 студ.); высокий уровень уверенности (ассертивности) остался без изменений – 3,5% (1 студ.);

– по методике «Шкала манипулятивного отношения» (Т. Бант): после реализации программы с низким показателем манипулятивного отношения был представлен у 14,3% (4 студ.) против 17,9% (5 студ.);

средний показатель с тенденцией к высокому: 35,7% (10 студ.) против 32,1% (9 студ.); без изменений сохранился показатель среднего с тенденцией к низкому – 35,7% (10 студ.) и высокий – 14,3% (4 студ.).

Гипотеза исследования экспериментально подтвердилась при использовании метода математической статистики: формирование асертивного поведения студентов педагогического колледжа будет эффективным, если на основе разработанной модели формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа будет реализована и внедрена в воспитательно-образовательный процесс психолого-педагогическая программа. Задачи исследования решены, цель исследования достигнута.

Были разработаны психолого-педагогические рекомендации, разработанных как для психолога-педагога, так и для подростка, которые помогут облегчить работу психологу и педагогу в образовательном учреждении – повысить уровень асертивности в образовательном учреждении студентов, подростку в осознании и понимании своих личностных прав, применяя их в обществе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив феномен «ассертивное поведение» в психолого-педагогической литературе, обобщим, что, несмотря на большое количество подходов, под ассертивным поведением принимаем – позитивное поведение человека, которое проявляется в самоуважении и уважении к окружающим, который стремится в своей деятельности ориентироваться на компромисс и сотрудничество.

Ознакомившись с литературой об особенностях проявления ассертивного поведения в подростковом возрасте, можем заключить следующее, что формирование ассертивного поведения в подростковом возрасте является важной составляющей для развития полноценной личности, а учитывая, что будущая профессия студентов связана с коммуникативной деятельностью, и предполагает наличие необходимых компетенций будущего специалиста. В подростковом возрасте важно заложить основы уверенного, самоутверждающего поведения, научить отстаивать свою точку зрения, но при этом помнить и понимать, что у каждого человека есть своя точка зрения.

Психологический анализ особенностей ассертивного поведения подростков позволил установить, что данный исследуемый возраст является оптимальным для формирования ассертивного поведения подростка, ведь коммуникативные навыки являются ключом к проявлению уверенности и установлению безопасной и эффективной командной работе.

Было разработано «Дерево целей» формирования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа, которое полноценно раскрывает нашу цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы формирования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа. Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель

формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа.

В ходе опытно-экспериментального исследования формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа определили и обосновали этапы, методы и используемые методики исследования.

В опытно-экспериментальном исследовании использовали комплекс методов и методик:

1. Теоретические: анализ, обобщение, систематизация психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по трем психодиагностическим методикам: методики изучения асертивного поведения: «Диагностика уровня асертивности» В. Каппони, Т. Новак, «Опросник описания уверенности в себе (асертивности)» С. Рейзаса, методика изучения манипулятивного поведения: «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант.

3. Математико-статистические: t-критерий Стьюдента (для связанных выборок). Для обработки данных были использованы пакеты программы «Statistic 6.0».

Для выявления первоначального уровня асертивного поведения студентов педагогического колледжа был проведен констатирующий эксперимент, в ходе которого были получены следующие результаты.

По методике «Диагностика уровня асертивности» В. Каппони и Т. Новак, уровень асертивности делятся на 3 типа. Исходя из результатов получено, что большая часть подростков имеют средний уровень асертивности – 53,6% (15 подростков). На втором месте по количеству преобладает низкий уровень асертивности – 39,2% (11 подростков). И самой малочисленной является группа с высоким уровнем асертивности – 7,2% (2 подростка).

Анализ результатов исследования по методике С. Рейзаса показал, что 35,7% (10 человек) имеют средний уровень уверенности в себе

(ассертивности). 7 человек (25%) имеют уровень ассертивности – ниже среднего. В равных позициях демонстрируют результаты 5 студентов (17,9%), имеющие уровень ассертивности выше среднего и низкий. Последнюю позицию занимает 3,5% (1 человек), имеющие высокий уровень уверенности (ассертивности).

Проведенный анализ исследования по методике изучения манипулятивного поведения: «Шкала манипулятивного отношения Т. Банта» продемонстрировала следующие результаты. 10 студентов показали средний показатель манипулятивного отношения с тенденцией к низкому – 35,7%. На втором месте – 32,1% (9 студентов), которые продемонстрировали средний показатель с тенденцией к высокому. 5 студентов (17,9%) показали низкий показатель манипулятивного отношения, и 4 студента (14,3%) продемонстрировали высокий показатель манипулятивного отношения.

Данные результаты на этапе констатирующего эксперимента дали основания для разработки и реализации программы по формированию ассертивного поведения студентов педагогического колледжа.

Целевой аудиторией для реализации программы по формированию ассертивного поведения студентов педагогического колледжа выступают подростки, имеющие низкие, средние, а также ниже среднего уровни ассертивности, уверенности, а также низкие и средние показатели манипулятивного отношения с тенденцией к низкому.

Разработка и реализация психолого-педагогической программы формирования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа, позволит нам осуществить обучение и закрепить навыки ассертивного поведения, а именно у студентов сформируется уверенность в себе, овладеть навыками уверенного поведения, выработка ассертивного поведения, которое является приемлемым, не только для индивида, но и для общества в целом.

Форма работы групповая и индивидуальная. Всего в программе представлено 19 групповых занятий продолжительностью 1 час, а также 4 часа, направленные на теоретическую часть, представленные в электронном доступе. После реализации программы проводилась повторная диагностика ассертивного поведения студентов педагогического колледжа. Для вторичного диагностирования использовались психодиагностические методики: «Диагностика уровня ассертивности» В. Каппони, Т. Новак; «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзаса; методика изучения манипулятивного поведения: «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант.

После проведения опытно-экспериментального исследования, реализации психолого-педагогической программы формирования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа были получены следующие результаты:

– по методике «Диагностика уровня ассертивности» (В. Каппони, Т. Новак): низкий уровень ассертивности после реализации программы свойственен 17,9% студентам (5 студ.) против 39,2% студентов (11 студ.) до организации и проведения программы; средний уровень ассертивности: 67,8% (19 студ.) против 53,6% (15 студ.); высокий уровень: 14,3% (4 студ.) против 7,2% (2 студ.);

– по методике «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» (С. Рейзас): низкий уровень уверенности (ассертивности) стал характерен лишь 14,3% (4 студ.) против 17,9% (5 студ.); ниже среднего уровень: 17,9% (5 студ.) против 25% (7 студ.); средний уровень: 39,3% (11 студ.) против 35,7% (10 студ.); выше среднего уровень: 25% (7 студ.) против 17,9% (5 студ.); высокий уровень уверенности (ассертивности) остался без изменений – 3,5% (1 студ.);

– по методике «Шкала манипулятивного отношения» (Т. Бант): после реализации программы с низким показателем манипулятивного отношения был представлен у 14,3% (4 студ.) против 17,9% (5 студ.);

средний показатель с тенденцией к высокому: 35,7% (10 студ.) против 32,1% (9 студ.); без изменений сохранился показатель среднего с тенденцией к низкому – 35,7% (10 студ.) и высокий – 14,3% (4 студ.).

Гипотеза исследования экспериментально подтвердилась при использовании метода математической статистики: формирование асертивного поведения студентов педагогического колледжа будет эффективным, если на основе разработанной модели формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа будет реализована психолого-педагогическая программа и внедрена в воспитательно-образовательный процесс. Задачи исследования решены, цель исследования достигнута.

Были разработаны психолого-педагогические рекомендации, разработанных как для психолога-педагога, так и для подростка, которые помогут облегчить работу психологу и педагогу в образовательном учреждении – повысить уровень асертивности в образовательном учреждении студентов, подростку в осознании и понимании своих личностных прав, применяя их в обществе.

В заключение исследования, гипотеза исследования экспериментально подтвердилась. Задачи исследования решены, цель исследования достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдумаджидова, Д. Р. Взаимосвязь ассертивности и моральных основ образа действий студентов [Текст] / Д. Р. Абдумаджидова // Проблемы современного образования. – 2016. – № 5. – С. 50-56.
2. Аблаева, К. З. Понятие ассертивного поведения в современных психологических исследованиях [Текст] / К. З. Аблаева // Студенческий. – 2021. – № 19-3 (147). – С. 6-8.
3. Алексеева, Л. Ф. Ассертивность как основное свойство субъекта в психологии [Текст] / Л. Ф. Алексеева, И. В. Лебедева // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 1 (18). – С. 39-42.
4. Андреев, В. И. Основы педагогической конфликтологии [Текст] : учебное пособие для вузов / Валентин Андреев. – Москва: Просвещение, 2010. – 368 с.
5. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками [Текст] / Людмила Анн. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 271 с.
6. Аношкина, Ю. Ю. Программа формирования ассертивного, ответственного поведения и профилактики девиаций у подростков «Гроссмейстер общения» [Текст] / Ю. Ю. Аношкина, А. В. Заварина // Социализация и реабилитация в современном мире. – Москва, 2017. – С. 371-380.
7. Баранова, А. С. Формирование культуры ассертивного поведения личности [Текст] / А. С. Баранова // Вестник Минского государственного лингвистического университета. – Серия 2: Педагогика, психология, методика преподавания иностранных языков. – 2020. – № 1 (37). – С. 7-12.
8. Бахтина, С. В. Взаимосвязь ассертивности и самооценки у подростков [Текст] / С. В. Бахтина, А. И. Чевелева // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 48. – С. 1973-1977.

9. Берсирова, С. А. Психологические особенности развития асертивного поведения у студентов-психологов [Текст] / С. А. Берсирова, А. К. Берсирова // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2016. – № 58. – С. 77-78.
10. Бокова, О. А. К вопросу о теоретических основах изучения психологических феноменов ответственности и локуса контроля [Текст] / Бокова О. А. // Мир науки, культуры, образования. – 2014. – С. 191-196.
11. Бондаренко, А. С. Роль асертивного поведения в формировании выбора здорового образа жизни [Текст] / А. С. Бондаренко // Феноменология и профилактика девиантного поведения. Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – 2019. – С. 39-42.
12. Бугославская, А. В. Развитие асертивного поведения у старшеклассников [Текст] / А. В. Бугославская, Н. С. Задорожний // Современная наука: актуальные вопросы теории и практики. Материалы региональной научно-практической конференции. – 2017. – С. 135-138.
13. Бунтовская, Л. Л. Конфликтология [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / Л. Л. Бунтовская, С. Ю. Бунтовский, Т. В. Петренко. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019 – 144 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/438316>. – Загл. с экрана.
14. Васягина, Н. Н. Делинквентное поведение подростков: феноменология, причины, возможности профилактики [Текст] / Н. Н. Васягина // Вестник практической психологии образования. – 2018. – № 1-2 (54-55). – С. 12-17.
15. Вдовина, Н. А. Исследование и развитие асертивного поведения подростков в процессе психологического тренинга [Текст] / Н. А. Вдовина, И. Ю. Лафуткина // Интеграция науки и образования в XXI веке: психология, педагогика, дефектология. Сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции. – 2020. – С. 24-26.

16. Вербина, Г. Г. Ассертивность и конгруэнтность – важнейшие свойства зрелой личности [Текст] / Г. Г. Вербина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. – Серия: Познание. – 2019. – № 4 (91). – С. 30-32.
17. Высоков, И. Е. Общепсихологический практикум [Текст]: учеб. пособие для академического бакалавриата / И. Е. Высоков, Ю. Е. Кравченко, Т. А. Сысоева. – М. : Издательство Юрайт, 2015. – 507 с.
18. Годырева, Н. Н. Развитие навыков ассертивного поведения у детей как способ формирования полноценно функционирующей личности [Текст] / Наталья Годырева // Психологическое благополучие современного человека. Материалы Международной заочной научно-практической конференции. – 2018. – С. 107-113.
19. Горохов, А. Ю. Социально-психологический тренинг как метод формирования ассертивного поведения подростков [Текст] / А. Ю. Горохов, Ю. В. Макаров // Психология человека в образовании. – 2019. – № 1. – С. 91-96.
20. Давидович, Н. Н. Опыт формирования ассертивной модели поведения у старшеклассников [Текст] / Н. Н. Давидович // Вестник Адыгейского государственного университета. – Серия 3: Педагогика и психология. – 2018. – № 2 (218). – С. 29-36.
21. Долгова, В. И. Моделирование процессов формирования профессиональной коммуникативной компетентности [Текст] / В. И. Долгова, Е. В. Мельник. – 2012. – С. 66-69.
22. Дубровина, О. И. Ассертивность как ресурс конфликтонезависимого поведения подростков [Текст] / О. И. Дубровина, К. А. Володина, А. Н. Ершова // Актуальные проблемы экстремальной и кризисной психологии. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – 2019. – С. 115-117.
23. Дудина, М. Н. Ассертивное поведение в этико-педагогическом дискурсе [Текст] / М. Н. Дудина // Известия Уральского федерального

университета. – Серия 1. Проблемы образования, науки и культуры. – 2014. – № 4 (132). – С. 163-172.

24. Дудина, М. Н. Ассертивность личности как цель, процесс и результат в образовании [Текст] / Маргарита Дудина // Специальное образование. – 2020. – № 2 (58). – С. 132-149.

25. Дудина, М. Н. Проблема исследования ассертивности молодежи в педагогической социологии [Текст] / Маргарита Дудина // Культура, личность, общество в современном мире: методология, опыт эмпирического исследования. Материалы XX Международной конференции памяти профессора Л. Н. Когана. – 2017. – С. 723-734.

26. Ильина, А. О. Развитие ассертивности подростков [Текст] / Арина Ильина // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. – 2018. – № 5 (22). – С. 72-76.

27. Исаакян, О. В. Диагностика навыков ассертивного поведения у подростков [Текст] / О. В. Исаакян, Г. П. Ключкина // Молодой исследователь: вопросы науки и практики. Сборник трудов IV Региональной научно-практической конференции. – 2021. – С. 11-15.

28. Казанская, В. Г. Ассертивность учащихся-подростков и их педагогов [Текст] / Валентина Казанская // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2011. – № 4. – С. 62-72.

29. Кальбина, К. С. Ассертивность как личностная характеристика [Текст] / Кристина Кальбина // Актуальные вопросы истории, философии и права. Сборник статей VIII Международной научно-практической конференции. – 2022. – С. 221-224.

30. Кашапова, Г. И. Ответственность как социально психологический феномен и уровни ее развития [Текст] / Г. И. Кашапова // Казанский педагогический журнал. – 2012. – №2. – С. 55-57.

31. Кови, С. Р. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности [Текст] / Стивен Кови – М. : Альпина Паблишер, 2018. – 396 с.
32. Корытченкова, Н. И. Особенности асертивного поведения и самореализации личности студентов [Текст] / Н. И. Корытченкова, Н. К. Будницкая // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 9. – С. 199-203.
33. Косарева, Е. М. Исследование асертивности у студентов вуза г. Минска [Текст] / Е. М. Косарева, Е. И. Сарока, Д. А. Пархоменко // Электронные системы и технологии. Сборник материалов 57-й научной конференции аспирантов, магистрантов и студентов БГУИР. – 2021. – С. 368-369.
34. Краснова, А. А. Формирование асертивного поведения в профилактике зависимого поведения подростков [Текст] / А. А. Краснова, Е. Г. Шубникова // Психология и социальная педагогика: современное состояние и перспективы развития. сборник научных статей на основе материалов III Всероссийской заочной научно-практической конференции. – 2017. – С. 169-173.
35. Краснова, Н. Л. Формирование асертивного поведения в профилактике зависимого поведения подростков [Текст] / Н. Л. Краснова, И. П. Иванова // Психология и социальная педагогика: современное состояние и перспективы развития. Сборник научных статей на основе материалов III Всероссийской заочной научно-практической конференции. – 2017. – С. 173-178.
36. Лебедева, И. В. Мотивационные и ценностно-смысловые детерминанты асертивности личности [Текст] / Инга Лебедева // Современные исследования социальных проблем. – 2013. – № 4. – С. 1-6.
37. Лебедева, И. В. Психологические детерминанты асертивности личности [Текст]: дис. ... канд. психол. наук / Лебедева Инга Викторовна. – Красноярск, 2014, – 204 с.

38. Лебедева, И. В. Развитие ассертивности и ассертивного поведения личности [Текст] / Инга Лебедева // Вестник Бурятского государственного университета. – 2010. – № 5. – С. 127-132.
39. Литвинова, А. А. К вопросу об ассертивности личности [Текст] / А. А. Литвинова, Т. М. Маслова // Постулат. – 2017. – № 5-1 (19). – С. 30-35.
40. Литвинчук, Д. М. Развитие ассертивного поведения к старшеклассников средствами социальной работы [Текст] / Д. М. Литвинчук // Конкурс молодых ученых. Сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса. – 2020. – С. 233-237.
41. Мамасуева, А. В. Ассертивное поведение подростков с различными акцентуациями характера [Текст] / Анастасия Мамасуева // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 35. – С. 1758-1761.
42. Марчук, Л. Н. Методический инструментарий формирования ассертивного поведения студентов [Текст] / Л. Н. Марчук // Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии. Материалы международной научно-практической конференции: Сборник научных трудов. – 2013. – С. 70-81.
43. Марьяненко, Д. А. Суверенность психологического пространства и ассертивность личности в юношеском возрасте [Текст] / Д. А. Марьяненко // Аллея науки. – 2018. – № 5 (21). – С. 624-627.
44. Михеева, Е. А. Ассертивное поведение как фактор защиты от кибербуллинга в студенческой среде [Текст] / Е. А. Михеева, П. В. Сторчак, Е. И. Бараева // Научные труды Республиканского института высшей школы. – 2021. – № 21-4. – С. 277-283.
45. Навдушевич, В. Г. Гендерные различия ассертивности в подростково-юношеском возрасте [Текст] / В. Г. Навдушевич // Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен. – 2020. – С. 604-614.

46. Навдушевич, Г. В. Развитие ассертивности в контексте преодолевающих стратегий в подростковом и раннем юношеском возрасте [Текст] / Г. В. Навдушевич, Е. Г. Трошихина // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие. Материалы V Международной научной конференции: в 2-х томах. – 2019. – С. 290-294.
47. Немов, Р. С. Психология [Текст] : учебник для среднего профессионального образования / Роберт Немов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 243 с.
48. Новиков, А. М. Методология научного исследования [Текст] : учебно-метод. пособие / А. М. Новиков, Д. А. Новиков. – Москва : Либроком, 2017. – 280 с.
49. Петренко, Е. А. Личностные особенности учащихся колледжа [Текст] / Екатерина Петренко // Педагогика и психология. – 2015. – С. 104-110 с.
50. Пономаренко, И. Л. Графические методы развития ассертивности у студентов [Текст] / И. Л. Пономаренко, Л. Б. Кадышева, М. Р. Крапивник // Вопросы образования в обществе. – 2020. – № 1 (1). – С. 7-19.
51. Прихожан, А. М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе [Текст] / А. М. Прихожан. – М.: Тц «Сфера», 2000. – 411 с.
52. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты [Электронный ресурс]: учебное пособие / Даниил Райгородский. – Электрон. текстовые данные. – Самара: «БАХРАХ-М», 2001. – 672 с. – Режим доступа : <https://goldbiblioteca.ru>. – Загл. с экрана.
53. Родина, А. И. Ассертивность и ассертивное поведение как проблема в социально-психологических исследованиях [Текст] / А. И. Родина, О. Н. Тузина // Актуальные проблемы психологии в образовании. Сборник научных статей Всероссийской научно-

практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 95-100.

54. Ромек, В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях [Текст] / Владимир Ромек. – СПб. : Речь, 2007 – 175 с.

55. Светкина, А. А. Язык эффективного общения студентов и курсантов Уральского института ГПЧ МЧС России [Текст] / Анастасия Светкина // Язык – Текст – Коммуникация. Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции – 2020. – С. 20-25.

56. Сиддиков, И. Психологические особенности формирования асертивного поведения при развитии познавательной деятельности [Текст] / И. Сиддиков, А. Гуломов // Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества. Материалы международной онлайн научной-практической конференции. – 2020. – С. 38-42.

57. Смит, М. Дж. Как научиться говорить «Нет» и чувствовать себя при этом комфортно [Текст] / Мануэль Смит. – СПб. : ИК «Комплект», 2002. – 314 с.

58. Смит, М. Дж. Тренинг уверенности в себе [Текст]: комплекс упражнений для развития уверенности / Мануэль Смит; пер. с англ. В. Путяты. – СПб. : Речь, 2002. – 244 с.

59. Соколовская, И. Э. Психологические особенности поведения в конфликтных ситуациях подростков с разным уровнем асертивности [Текст] / И. Э. Соколовская, Е. В. Скоблецкая // Энигма. – 2021. – № 33. – С. 132-138.

60. Степанов, С. А. Асертивность - в жизнь! [Текст] / Сергей Степанов // Управление компанией. – 2008. – № 3. – С. 36-39.

61. Столяренко, Л. Д. Психология [Текст] : учебник для вузов / Людмила Столяренко. – СПб. : Питер, 2019. – 592 с.

62. Трemasкина, Е. В. К проблеме изучения асертивности в отечественной и зарубежной психологии [Текст] / Е. В. Трemasкина,

Д. А. Кудачкин // Педагогика и психология в контексте современных исследований проблем развития личности. сборник материалов XI Международная научно-практическая конференция. – 2016. – С. 43-44.

63. Финогенко, Е. А. Тренинг асертивности: возможности применения [Текст] / Елена Финогенко // Научное знание современности. 2019. – № 6 (30). – С. 70-73.

64. Хохлова, Е. В. Асертивные установки личности студента [Текст] / Елена Хохлова // Февральские чтения. Сборник материалов научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Сыктывкарского лесного института по итогам научно-исследовательской работы в 2010 году: Научное электронное издание. – 2011. – С. 541-546.

65. Хохлова, Е. В. Конструктивная агрессивность в формировании навыков поведения студентов вуза [Текст]: дис. ... канд. психол. наук / Хохлова Елена Васильевна. – Нижний Новгород, 2008. – 105 с.

66. Хохлова, Е. В. Становление асертивной позиции студентов вуза [Текст] / Елена Хохлова // Юбилейные чтения. Сборник материалов научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Сыктывкарского лесного института по итогам научно-исследовательской работы в 2009 году: Научное электронное издание. – 2010. – С. 101-103.

67. Цыганкова, Л. А. Технологии эффективного общения и рационального поведения в конфликте [Текст] / Лилия Цыганкова // Постулат – 2021. – №1 – С. 101-105.

68. Черепанова, А. В. Теоретические подходы к исследованию проблемы асертивного поведения личности [Текст] / А. В. Черепанова // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 60-7. – С. 51-53.

69. Черепанова, А. В. Эмпирическое исследование проблем асертивного поведения личности студентов [Текст] / А. В. Черепанова // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 62-20. – С. 74-78.

70. Чотчаев, А. А. К проблеме формирования асертивного поведения подростков [Текст] / Артур Чотчаев // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2017. – № 5-6 (66-67). – С. 57-60.

71. Шевлекова В. И. Асертивное поведение и его роль в педагогическом взаимодействии [Текст] / В. И. Шевлекова, А. А. Абросимова // Прикладная психология. Психолог в системе образования. Материалы Региональной науч.-практ. конф. для практикующих психологов, молодых ученых и студентов. – 2007. – С. 142-146.

72. Шейнов, В. П. Асертивное поведение: преимущества и восприятие [Текст] / Виктор Шейнов // Современная зарубежная психология. – 2014. – №2. – С. 107-120.

73. Шейнов, В. П. Взаимосвязи асертивности с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности [Текст] / Виктор Шейнов // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2018. – № 2. – С. 147-161.

74. Шейнов, В. П. Взаимосвязи с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности [Текст] / Виктор Шейнов // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2018. – Т. 15. – № 2. – С. 147-161.

75. Шильцова, Ю. В. Актуализация изучения асертивности в решении вопросов социальной адаптации подростков [Текст] / Юлия Шильцова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2020. – № 8. – С. 73-78.

76. Шильцова, Ю. В. К вопросу об асертивности [Текст] / Юлия Шильцова // Педагогика и психология. Материалы междунар. научн. конф. «Педагогика и психология как ресурс развития современного общества». – 2007. – С. 280-282.

77. Шостром, Э. Человек – манипулятор: Внутрен. путешествие от манипуляции к актуализации [Текст] / Эверетт Шостром. – М.: Апрель-Пресс: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2004. – 190 с.

78. Штанько, Е. С. Мозговой штурм как один из наиболее эффективных методов интерактивного обучения [Текст] / Е. С. Штанько // Деятельность социально-культурных институтов в современной социокультурной ситуации: проблемы теории и практики : материалы международной научно-практической конференции 22-23 апреля 2013 года. – 2013. – С. 140-149.

79. Шугина, О. С. К вопросу изучения ассертивного поведения в психологической науке [Текст] / О. С. Шугина // Проблемы теории и практики современной психологии. Материалы XVII Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – 2018. – С. 45-47.

80. Gadioli, I. Assertive communication: mean what you say, say what you mean [Text] / I. Gadioli // Humanitarian and Pedagogical Research. – 2021. – № 4. – С. 39-42.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Психодиагностические методики исследования формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа

«Диагностика уровня асертивности» (В. Каппони, Т. Новак).

Методика позволяет выявить уровень асертивности.

Инструкция: Обведите кружочком выбранные вами ответы в следующих позициях:

№	Вопрос	Ответ	Ответ
1	Меня раздражают ошибки других	Да	Нет
2	Я могу напомнить другу о долге	Да	Нет
3	Время от времени я говорю неправду	Да	Нет
4	Я в состоянии позаботиться о себе сам	Да	Нет
5	Мне случалось ездить «зайцем»	Да	Нет
6	Соперничество лучше сотрудничества	Да	Нет
7	Я часто мучаю себя по пустякам	Да	Нет
8	Я человек самостоятельный и достаточно решительный	Да	Нет
9	Я люблю всех, кого знаю	Да	Нет
10	Я верю в себя. У меня хватит сил, чтобы справиться с текущими проблемами	Да	Нет
11	Ничего не поделаешь, человек всегда должен быть начеку, чтобы суметь защитить свои интересы	Да	Нет
12	Я никогда не смеюсь над неприличными шутками	Да	Нет
13	Я признаю авторитет и уважаю их	Да	Нет
14	Я никогда не позволяю вить из себя веревки. Я заявляю протест	Да	Нет
15	Я поддерживаю всякое доброе начинание	Да	Нет
16	Я никогда не лгу	Да	Нет
17	Я практичный человек	Да	Нет
18	Меня угнетает факт того, что я могу потерпеть неудачу	Да	Нет
19	Я согласен с изречением: «Руку помощи ищи, прежде всего, у собственного плеча»	Да	Нет
20	Друзья имеют на меня большое влияние	Да	Нет
21	Я всегда прав, даже если другие считают иначе	Да	Нет
22	Я согласен с тем, что важна не победа, а участие	Да	Нет
23	Прежде чем что-либо предпринять, хорошенько подумаю, как это	Да	Нет

	воспримут другие		
24	Я никогда никому не завидую	Да	Нет

Обработка и интерпретация результатов:

Следует подсчитать число положительных ответов в следующих позициях:

Счет А - 1, 6, 7, 11, 13, 18, 20, 23.

Счет Б - 2, 4, 8, 10, 14, 17, 19, 22.

Счет В- 3, 5, 9, 12, 15, 16, 21, 24.

Самый высокий показатель достигнут в счете А: Вы имеете представление об асертивности, но не слишком-то пользуетесь ею в жизни. Вы часто испытываете недовольство собой и окружающими.

Самый высокий показатель достигнут в счете Б: Вы на правильном пути и можете очень хорошо овладеть асертивностью. В принципе, вы уже сейчас способны действовать в нужном направлении. Временами ваши попытки действовать асертивно выливаются в агрессивность. Но это неважно. Какой ученик не набивал себе шишек.

Самый высокий показатель достигнут в счете В: Несмотря на результаты предыдущих двух подсчетов, у вас очень хорошие шансы овладеть асертивностью. У вас сложилось мнение о себе и своем поведении, вы оцениваете себя реалистично, а это хорошая база для приобретения какого-либо навыка, необходимого при контактах с окружающими.

Наименьший показатель достигнут в счете А: То, что вам не удается использовать многие шансы, которые дает жизнь, — не трагедия. Важно научиться жить в согласии с собой и знать, что нужно делать.

Наименьший показатель достигнут в счете Б: Асертивности можно научиться.

Наименьший показатель достигнут в счете В: Вот это уже проблема. Вы переоцениваете себя и ведете не вполне искренне. Речь идет даже не столько о самообмане, сколько о том, что вы видите себя в лучшем свете... Неплохо было бы поразмыслить о себе.

Шкала А (независимость, автономность) - 1, 6, 7, 11, 13, 18, 20, 23;

7-8 баллов - чересчур независим и не прислушивается к словам других. Эгоистичен, переоценивает себя. Попытки вести себя асертивно, часто выливаются в агрессию.

4-6 баллов - довольно независим, но в своей независимости все же с вниманием и уважением относится к мнениям других людей. Самостоятелен, достигает желаемой цели, не причиняя вреда окружающим. Реалистично оценивает себя, что необходимого при контактах с окружающими.

0-3 балла - это означает, что очень зависим от окружающих людей, несамостоятелен и неуверен в себе. Он не способен решить свои проблемы самостоятельно, и отвечать за себя и свои поступки.

Шкала Б - 2, 4, 8, 10, 14, 17, 19, 22; (уверенность, решительность, опора на свои силы)

7-8 баллов - точно знает, чего хочет, и идет к цели, опираясь на свои собственные силы. При столкновении интересов он способен достичь договоренности и найти компромиссное решение, удовлетворяющее обе стороны. Он добивается своего, не манипулируя оппонентами посредством чувства вины или каким-либо иным способом из разряда приемов эмоционального шантажа. Такой человек уверен в себе, действует четко и решительно.

4-6 баллов - характеризуется наличием асертивности в типичных для человека ситуациях, но малейшее изменение обстоятельств разрушает у него чувство уверенности в себе.

0-3 балла - страх перед непредвиденными ситуациями настолько велик, что более того, например, выигрывая в лото, и тут, прежде всего, испытывает какие-то сомнения, опасения.

Шкала В (социальная желательность) - 3, 5, 9, 12, 15, 16, 21, 24.

Показатель 7-8 - это неискренность или неадекватно завышенная самооценка. Но, скорее всего, попадание в такие стандартные "ловушки" свидетельствует о невысоком социальном интеллекте - он не схватывает провокационную сущность вопросов. Такой человек наивно пытается скрыть свою заниженную самооценку, поскольку в его представлении - это плохо. А быть правильным и уверенным - хорошо. То есть, это явное проявление социальной желательности. Если же это реально неадекватно завышенная самооценка, то это тем более показатель низкого социального интеллекта, что может проявляться в неадекватной самоуверенности.

Показатели от 3 и до 6 баллов - свидетельствуют о промежуточной позиции относительно тех крайних значений и их интерпретации.

«Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» (С. Рейзас).

Цель: Методика предназначена для диагностики степени уверенности в себе.

Инструкция: Здесь предлагается 30 утверждений, описывающих различные типы поведения. По каждому утверждению надо отметить степень соответствия:

5 — "очень характерно для меня, описание очень верное",

4 — "довольно характерно для меня — скорее да, чем нет",

3 — "отчасти характерно, отчасти не характерно",

2 — "довольно не характерно для меня — скорее нет, чем да",

1 — "совсем не характерно для меня, описание не верно".

Текст опросника:

1. Большинство людей, по-видимому, агрессивнее и увереннее в себе, чем я.
2. Я не решаюсь назначать свидания и принимать приглашения на свидания из-за своей застенчивости.
3. Когда подаваемая еда в кафе меня не удовлетворяет, я жалуюсь на это официанту.
4. Я избегаю задевать чувства других людей, даже если меня оскорбили.
5. Если продавцу стоило значительных усилий показать мне товар, который не совсем мне подходит, мне трудно сказать ему «нет».
6. Когда меня просят что-либо сделать, я обязательно выясняю, зачем это.
7. Я предпочитаю использовать сильные аргументы и доводы.
8. Я стараюсь быть в числе первых, как и большинство людей.
9. Честно говоря, люди часто используют меня в своих интересах.
10. Я получаю удовольствие от общения с незнакомыми людьми.
11. Я часто не знаю, что лучше сказать привлекательной (ому) женщине (мужчине).
12. Я испытываю нерешительность, когда нужно позвонить по телефону в учреждение.
13. Я предпочту обратиться с письменной просьбой принять меня на работу или зачислить на учебу, чем пройти через собеседование.
14. Я стесняюсь вернуть покупку.
15. Если близкий и уважаемый родственник раздражает меня, я скорее скрою свои чувства, чем проявлю раздражение.
16. Я избегаю задавать вопросы из страха показаться глупым.
17. В споре я иногда боюсь, что буду волноваться и дрожать.

18. Если известный и уважаемый лектор выскажет точку зрения, которую я считаю неверной, я заставлю аудиторию выслушать и свою точку зрения.
19. Я избегаю спорить и торговаться о цене.
20. Сделав что-нибудь важное и стоящее, я стараюсь, чтобы об этом узнали другие.
21. Я откровенен и искренен в своих чувствах.
22. Если кто-то сплетничает обо мне, я стремлюсь поговорить с ним об этом.
23. Мне часто трудно ответить «нет».
24. Я склонен сдерживать проявления своих эмоций, а не устраивать сцены.
25. Я жалуюсь на плохое обслуживание и беспорядок.
26. Когда мне делают комплимент, я не знаю, что сказать в ответ.
27. Если в театре или на лекции мне мешают разговорами, я делаю замечание.
28. Тот, кто пытается пролезть в очереди впереди меня, получит отпор.
29. Я всегда высказываю свое мнение.
30. Иногда мне абсолютно нечего сказать.

Обработка к опроснику:

1. Найти сумму баллов для вопросов (номера 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29).
2. Найти сумму вопросов (номера 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30).
3. Прибавить к первой сумме число 72 и вычесть вторую сумму.

Интерпретация:

- 0 - 24: очень неуверен в себе;
- 25 - 48: скорее не уверен, чем уверен;
- 49 - 72: среднее значение уверенности;
- 73 - 96: уверен в себе;
- 97 - 120: слишком самоуверен.

«Шкала манипулятивного отношения» (Т. Бант).

Цель: личностный опросник, выявляющий склонность к манипулированию другим людьми.

Инструкция: Внимательно прочитайте (прослушайте) суждения опросника. Варианты ответов по всем суждениям даны на специальном бланке. Если вы считаете, что суждение верно и соответствует вашему представлению о себе и других людях, то в бланке ответов напротив номера суждения отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу: 5 – практически всегда, 4 – часто, 3 – иногда, 2 – случайно, 1 – очень редко.

Текст методики

1. Большинство людей ответят грубостью на грубость.
2. В большинстве своем люди не верят во что-либо новое до тех пор, пока не испытают это на себе.
3. Тот, кто полностью доверяет другим людям, часто находится в затруднительном положении.
4. Большинство людей работают в полную силу только в том случае, если их заставляют это делать.
5. Даже самые отвратительные преступники имеют хоть капельку приличия.

6. Каждый нормальный человек будет бороться за то, что важно для него, даже если это будет стоить ему рабочего места (не задумываясь о последствиях).

7. Большинство людей не задумываются о том, что для них плохо, а что – хорошо.

8. Некоторые самые блестящие люди обладают самыми отвратительными пороками.

9. Большинство людей намного легче забывают смерть своих родителей, чем потерю собственности.

10. Многие люди любят похвалиться, когда для этого нет достаточных оснований.

11. Большинству людей нравится преодолевать сложные ситуации.

12. Большинство людей отличаются храбростью.

13. Природа так создала человека, что он способен достичь меньше того, чем ему хотелось бы.

14. Самая большая разница между преступниками и другими людьми заключается в том, что преступники были настолько глупы, что дали себя поймать.

15. Наилучший способ поладить с людьми – говорить им то, что они хотели бы услышать.

16. Безопаснее помнить о том, что люди имеют пороки, которые проявляются в самых неожиданных ситуациях.

17. По природе своей люди добры.

18. Неверно считать, что в мире каждую минуту рождаются подлецы.

19. Для человеческой природы характерно поступать только с выгодой для себя.

20. Большинство людей удовлетворяются тем, что похоже на правду, но не является таковой.

Обработка и интерпретация данных

Подсчитывается сумма баллов, набранных испытуемым.

80 баллов и больше – высокий показатель;

60–80 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

40–60 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;

40 баллов и меньше – низкий показатель.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа

Таблица 2 – Результаты исследования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа по методике «Диагностика уровня ассертивности» В. Каппони, Т. Новак

№	Независимость, автономность (Шкала А)	Уверенность, решительность (Шкала Б)	Социальная желательность (Шкала В)	Уровень ассертивности
1	2	2	5	Н
2	4	4	4	С
3	3	3	5	Н
4	2	5	6	С
5	7	7	4	В
6	3	4	7	С
7	7	7	4	В
8	2	2	3	Н
9	4	4	6	С
10	5	5	5	С
11	4	3	4	С
12	4	2	4	С
13	2	1	3	Н
14	3	5	4	С
15	2	2	4	Н
16	2	2	5	Н
17	4	4	4	С
18	3	3	5	Н
19	2	2	3	Н
20	2	5	6	С
21	2	2	3	Н
22	4	4	6	С
23	5	5	5	С
24	2	6	6	С
25	3	4	3	Н
26	2	4	4	Н
27	3	4	5	С
28	4	5	6	С

Уровень ассертивности	Количество студентов	Количество студентов в %
Высокий	2	7,2%
Средний	15	53,6%
Низкий	11	39,2%

Таблица 3 – Результаты исследования ассертивного поведения студентов педагогического колледжа по методике «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзаса

№	Уровень уверенности в себе (ассертивности)	Балл
1	низкий уровень	18
2	средний уровень	58
3	низкий уровень	15

Продолжение таблицы 3

4	выше среднего	74
5	высокий уровень	100
6	средний уровень	66
7	выше среднего	95
8	низкий уровень	20
9	средний уровень	61
10	средний уровень	50
11	средний уровень	53
12	средний уровень	51
13	низкий уровень	17
14	средний уровень	55
15	низкий уровень	22
16	ниже среднего	45
17	ниже среднего	36
18	ниже среднего	29
19	ниже среднего	32
20	выше среднего	76
21	ниже среднего	38
22	средний уровень	66
23	выше среднего	79
24	средний уровень	50
25	ниже среднего	27
26	ниже среднего	30
27	средний уровень	54
28	выше среднего	74

Уровень уверенности (ассертивности)	Количество студентов	Количество студентов, %
Низкий	5	17,9%
Ниже среднего	7	25%
Средний	10	35,7%
Выше среднего	5	17,9%
Высокий	1	3,5%

Таблица 4 – Результаты исследования манипулятивного поведения студентов педагогического колледжа по методике «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант

№	Показатель манипулятивного отношения	Балл
1	низкий	37
2	средний показатель с тенденцией к низкому	49
3	низкий	25
4	высокий	85
5	высокий	88
6	средний показатель с тенденцией к высокому	61
7	высокий	82
8	низкий	36
9	средний показатель с тенденцией к высокому	61
10	средний показатель с тенденцией к низкому	55
11	средний показатель с тенденцией к высокому	77
12	средний показатель с тенденцией к низкому	56
13	низкий	35
14	средний показатель с тенденцией к высокому	79

Продолжение таблицы 4

15	низкий	40
16	средний показатель с тенденцией к низкому	46
17	средний показатель с тенденцией к высокому	62
18	средний показатель с тенденцией к низкому	46
19	средний показатель с тенденцией к высокому	70
20	средний показатель с тенденцией к высокому	68
21	средний показатель с тенденцией к низкому	45
22	средний показатель с тенденцией к низкому	42
23	средний показатель с тенденцией к высокому	77
24	средний показатель с тенденцией к высокому	74
25	средний показатель с тенденцией к низкому	56
26	средний показатель с тенденцией к низкому	44
27	высокий	88
28	средний показатель с тенденцией к низкому	48

Показатель манипулятивного отношения	Количество студентов	Количество студентов, %
Низкий	5	17,9%
Средний показатель с тенденцией к низкому	10	35,7%
Средний показатель с тенденцией к высокому	9	32,1%
Высокий	4	14,3%

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа

Занятие 1. «Ты – асертивная личность?»

Цель: создание атмосферы доверия и доброжелательности, открытости, побуждение интереса к теме занятия, знакомство с основами асертивного поведения, сплочение коллектива.

Упражнение 1 «Возьми салфеток»

Цель: способствует участникам познакомиться, а также создать в группе веселую позитивную атмосферу.

Инструкция: Участники тренинга сидят в общем кругу. Психолог передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуется, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток». После того как все участники взяли салфетки, психолог просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

Упражнение 2 «Угадай кто»

Цель: помогает участникам лучше познакомиться друг с другом, создания атмосферы доверия и доброжелательности.

Инструкция: Участники тренинга сидят в общем кругу. Психолог дает инструкцию: «Каждый из нас – уникальная личность, у которой есть много граней. Пожалуйста, напишите на листочках какую-нибудь информацию о себе, которая пока не известна вашим коллегам. Пусть это будет что-то нестандартное: нелюбимый цвет или название улицы, на которой вы живете. Вы можете написать о своих увлечениях, например о том, что вы танцуете танго или умеете готовить блюда африканской кухни. Вы можете написать о местах, где вы побывали, о том, что у вас дома живут восемь кошек, или о том, что вы говорите на японском языке. Не пишите о чем-то личном, о чем-то таком, что вы не хотите сделать предметом обсуждения. Подписывать листочки не надо». Все сдают тренеру листочки, и тренер их перемешивает. Далее психолог зачитывает записки по одной, а группа должна угадать автора. Как правило, все группы успешно справляются с этой задачей, но если группа не может угадать автора после нескольких неверных предположений, то он может признаться.

Упражнение 3 «Мини-лекция»

Цель: знакомство с понятием «асертивное поведение», с основными индикаторами асертивного поведения, характеристиками асертивной личности.

Инструкция: Асертивное поведение - позитивное поведение человека, которое проявляется в самоуважении и уважении к окружающим, который стремится в своей деятельности ориентироваться на компромисс и сотрудничество.

Характеристики асертивной личности:

1. Самое важное и в первую очередь, на что люди обращают внимание – речь, а именно ее эмоциональный компонент. Открытое, спонтанное и подлинное выражение в повествующей речи своих испытываемых чувств.

2. Поведенческий компонент, а именно экспрессивность, соответствие речи и поведения, которое проявляется в том, что ясное и четкое проявление чувств, слов полностью совпадают с невербальным поведением.

3. Уверенный в себе человек говорит от себя, использует в своей речи местоимение «Я».

4. Похвала и комплименты в сторону уверенного человека выслушиваются и принимаются без стеснения. Этим людям не свойственны самоуничижать себя и недооценивать свои силы и качества.

5. Личности способны к импровизации, то есть, как упоминалось выше, к спонтанному и подлинному выражению чувств и потребностей.

Основные индикаторы ассертивного поведения:

1. Взятие ответственности на себя за свое собственное поведение;
2. Самоуважение и уважение к окружающим;
3. Эффективное общение;
4. Уверенность и позитивная установка;
5. Умение внимательно слушать и понимать;
6. Достижение рабочего компромисса.

На протяжении наших занятий с каждым компонентом мы ознакомимся и посмотрим, насколько это качество раскрыто в вас и чего вам не хватает.

Упражнение 4 «Что это такое?»

Цель: актуализация знаний по теме ассертивного поведения, понимание теоретического материала.

Инструкция: Студенты делятся по подгруппам по 4 человека. Психолог просит участников написать свое определение основного предмета тренинга: например, написать, что такое ассертивное поведение, ответственность, ассертивная личность и т. д. Каждый зачитывает свое определение, психолог фиксирует основные идеи на доске.

Упражнение 5 «Радуга мнений»

Цель: подведение итогов тренинга, получение обратной связи.

Инструкция: для окончания дня можно задействовать наборы карточек из цветного картона. На них участники записывают ответы на вопросы. Каждому цвету соответствует определенный вопрос, неизменный на протяжении всей сессии, примерно так: синяя – «Ваши ощущения от работы»; красная – «Самое ценное приобретение сегодняшнего дня»; желтая – «Что бы вы желали поменять в работе следующих дней»; зеленая – «Ваши ожидания относительно следующего дня». Вопросы следует заранее напечатать на одной стороне карточки, на другой члены команды излагают свои ответы, после чего отдают цветные наборы ведущему или озвучивают некоторые пункты.

Упражнение 6 «Подарок»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Инструкция: Психолог: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам хороший настрой на день!». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

Занятие 2. «Ты – ассертивная личность?»

Цель: создание атмосферы доверия и доброжелательности, открытости, побуждение интереса к теме занятия, знакомство с техниками ассертивного поведения, сплочение коллектива.

Упражнение 1 «Снежки»

Цель: создать в группе веселую позитивную атмосферу.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам группы сделать из газетных листов хороший, достаточно плотный мячик – снежок. Затем группа делится на две команды и выстраиваются в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По команде ведущего подростки начинают бросать мячи на сторону противника. При этом игрокам каждой команды необходимо стремиться, как можно быстрее забросить мячи-снежки, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду ведущего "Стоп!", участникам необходимо прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось

меньше мячей. Важно не перебегать за разделительную линию. Игра проводится в три тура. Победителям – аплодисменты всех участников группы.

Упражнение 2 «Спорный вопрос»

Цель: формирование представлений об ответственном поведении, необходимости противостоять манипуляциям и давлению окружающих; формирование навыка безопасного отстаивания своего мнения.

Инструкция: Для обсуждения ведущий предлагает группе подвигаться по аудитории. Он обращает внимание подростков, что каждый раз, когда они услышат вопрос, им необходимо будет определиться со своей позицией и перейти на соответствующую сторону. Свой выбор необходимо аргументировать. Чтобы всем было понятно, ведущий предлагает попробовать на простом примере: «Дождь это хорошо или плохо?» Подросткам предлагается сделать выбор и те, кто считает, что дождь это хорошо собираются в группу справа, те, кто считает, что это плохо слева. Каждая группа обсуждает свой выбор и аргументирует его. После приведения всех аргументов ведущий спрашивает «Хочет ли кто из них изменить свой первоначальный выбор? Почему?» После того как участники поняли принцип выполнения упражнения ведущий предлагает сделать выбор и после аргументировать его по следующим вопросам: - спор это хорошо или плохо? - спор это опасно или безопасно? - риск и смелость всегда идут рядом или нет? - риск это модно или нет? В ходе дискуссий с подростками ведущий следит за тем, чтобы аргументирование каждой из сторон носило безопасный характер, не переходило на оскорбления. Ведущему важно обсудить с ребятами причины, по которым между людьми возникает спор, почему одни люди бросают вызов другим, можно ли не вступать в спор? Важно обсудить с подростками, что спор не должен ущемлять, чьи либо права, чью либо безопасность. Необходимо рассмотреть опасные ситуации, когда одна из сторон начинает манипулировать другой.

Упражнение 3 «Мини-лекция»

Цель: знакомство с основными техниками ассертивного поведения.

Инструкция:

1. Техники воздействия:

- Я-высказывание. Нужно говорить от себя, про себя, не переходя на личности.
- Техника «заигранная пластинка». Вы повторяете необходимое раз за разом, спокойно. При равных условиях побеждает тот, кто более настойчив. Необходимо сохранять спокойствие и быть терпеливым.
- Уважительный отказ. Умение отстоять свое мнение, не испортив отношений с собеседником.

2. Техники самообороны

- Раскол манипуляций. Выяснить, что на самом деле необходимо от вас собеседнику. Не всегда партнеры открыто предлагают или просят о чем-либо.
- «Игра в туман». Нужно спокойно воспринимать критику в свой адрес. «Возможно, вы правы, но я сам себе судья».
- Техника бесконечного уточнения. Уточняющие вопросы помогут нам выяснить, что именно от нас хотят и перевести беседу из эмоционального в рациональное русло.
- Техника английского профессора. Суть этой техники в том, что вы все делаете и говорите от своего лица, вы можете согласиться на что-либо, но это будете уже не вы, а кто-то другой. «Я не могу отпустить вас раньше с работы, потому что я такой человек».

Упражнение 4 «Манипулятивная игра»

Цель: направлена на развитие ассертивности, уверенности в поведении и умения противостоять манипуляции.

Инструкция: Ведущий выбирает одного участника. Здесь желательно остановить свой выбор на самом эмоционально устойчивом участнике тренинга.

Участнику дается инструкция: надо здесь и сейчас, находясь в тренинговом зале и имея под рукой только то, что есть в этом зале, придумать какое-нибудь просто

действие, которое игрок может совершить, а может и не совершить - в зависимости от обстоятельств. Ведущий может подсказать, какого рода задачу можно поставить перед собой: - простоять на одной ноге минуту, похлопать другого участника по плечу, лечь на пол и т.п.

Игрок должен придумать себе возможное действие и огласить его, то есть свои намерения. Все другие участники, услышав об этом намерении, должны отговорить всеобщими усилиями игрока от этого "поступка". В ход можно пускать любые рассуждения, придерживаясь, конечно, правил приличия. Участники могут говорить вместе, могу высказываться по очереди - как сами организуются.

Желательно, чтобы "жертвой манипуляции" побывали все игроки по очереди. Задача ведущего - внимательно следить за состоянием "жертвы". Некоторые могут не выдержать психологического давления и начать эмоционально реагировать. В этом случае желательно прекратить давление под тем или иным предлогом.

В конце проводится обсуждение: 1) как можно расклассифицировать способы давления? 2) как чувствовали себя "жертвы"? 3) легко ли противостоять запугиванию и другим способам давления?

Упражнение 5 «Радуга мнений»

Цель: подведение итогов тренинга, получение обратной связи.

Инструкция: для окончания дня можно задействовать наборы карточек из цветного картона. На них участники записывают ответы на вопросы. Каждому цвету соответствует определенный вопрос, неизменный на протяжении всей сессии, примерно так: синяя – «Ваши ощущения от работы»; красная – «Самое ценное приобретение сегодняшнего дня»; желтая – «Что бы вы желали поменять в работе следующих дней»; зеленая – «Ваши ожидания относительно следующего дня». Вопросы следует заранее напечатать на одной стороне карточки, на другой члены команды излагают свои ответы, после чего отдают цветные наборы ведущему или озвучивают некоторые пункты.

Занятие 3. «Третий лишний»

Цель: демонстрация уверенного поведения в конфликтной ситуации, выявлять отличительные черты ассертивного, агрессивного и застенчивого человека, прямо выражать мысли и чувства, сплочение коллектива.

Упражнение 1 «Приветствие без слов»

Цель: развитие эмпатии, умения передавать с помощью мимики и пантомимы свои чувства.

Инструкция: Сейчас мы попробуем поприветствовать каждого участника в отдельности без слов, используя лишь возможности вашего тела, взгляда, мимики и жестикуляции. Затем усложним: попробуем поприветствовать одновременно как можно большее количество членов группы. Постарайтесь попробовать как можно больше возможностей для приветствия. Не забывайте об улыбке.

Упражнение 2 «Что дальше?»

Цель: создание в группе атмосферы эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия и доверия друг к другу, помощь участникам лучше узнать друг друга, сократить дистанцию в общении, подготовка группы к возможности открыто говорить об эмоциях и чувствах.

Инструкция: Эта игра — своеобразный «проактивный тест». Правила очень просты. Психолог начинает предложение, тот участник, кому тренер бросает мяч, должен продолжить. Например: Психолог: Я пришел сегодня на встречу группы с желанием... (Бросает мяч участнику А.) А. (ловит мяч и продолжает): ...получить удовольствие от игры... (Бросает мяч участнику Б.) Б. (продолжает ту же цепочку ответов, которая была задана в предложении психолога): ...познакомиться с теми людьми, с кем еще не удалось поработать вместе во время прошлых встреч... (Бросает мячик участнику Г.) Г. (ловит мяч): ...попытаться принять участие в тренинге, а не

смотреть на работу группы со стороны... Когда психолог хочет сменить ключевое предложение, он дает команде знак, получает от участников мяч и, по своему усмотрению, либо сам дает актуальное для него завершение предложения, либо задает новое предложение.

Упражнение 3 «Отличительные черты»

Цель: выявить отличительные черты ассертивного, агрессивного и застенчивого человека.

Инструкция: Представляются характеристики ассертивного, застенчивого и агрессивного человека. Каждый участник вытаскивает из коробки (мешка) характеристику и пытается угадать к какому человеку подходит эта характеристика.

Рефлексия: Какие сложности у вас возникли при выполнении упражнения? Со всеми ли характеристиками вы согласны? Есть ли характеристики, которые присущи именно вам?

Упражнение 4 «Три способа поведения»

Цель: демонстрация уверенного поведения в конфликтной ситуации посредством сравнения с другими стилями, тренировка уверенного поведения.

Инструкция: Участники разыгрывают сценки конфликтных ситуаций, в которых им дается задание вести себя в соответствии с одним из стилей поведения: застенчиво (говорить виноватым тоном, тихим голосом, соглашаться возражениями собеседника), уверенно (говорить спокойно, умеренно-громко, глядя прямо на собеседника, настойчиво излагать свои требования и при необходимости повторять их, не прибегать к обвинениям и угрозам), агрессивно (говорить громко, энергично жестикулировать, требовать, приказывать, угрожать). Каждая сценка проигрывается трижды (1-2 минуты на повтор), в парах. Один из партнеров ведет себя согласно какому-либо стилю, другой – так, как считает нужным.

Упражнение 5 «Радуга мнений»

Цель: подведение итогов тренинга, получение обратной связи.

Инструкция: для окончания дня можно задействовать наборы карточек из цветного картона. На них участники записывают ответы на вопросы. Каждому цвету соответствует определенный вопрос, неизменный на протяжении всей сессии, примерно так: синяя – «Ваши ощущения от работы»; красная – «Самое ценное приобретение сегодняшнего дня»; желтая – «Что бы вы желали поменять в работе следующих дней»; зеленая – «Ваши ожидания относительно следующего дня». Вопросы следует заранее напечатать на одной стороне карточки, на другой члены команды излагают свои ответы, после чего отдают цветные наборы ведущему или озвучивают некоторые пункты.

Упражнение 6 «Порадуй соседей»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Инструкция: «передавайте этот маркер (мячик) по кругу. По моему сигналу — остановка. Тот, у кого в руках останется предмет, должен порадовать (сделать комплимент, сплясать, спеть песню и т. п.) соседей, сидящих справа и слева. Но повторяться нельзя».

Занятие 4. «Мы в ответе за тех, кого приручили»

Цель: актуализация знаний подростков о понятии «ответственность», умение брать ответственность на себя, различать ответственное и безответственное поведение, демонстрация непредвиденных жизненных обстоятельств, умения ответственно подходить к решению сложных ситуаций в собственной жизни.

Упражнение 1 «Ассоциации»

Цель: получение информации о себе от членов группы.

Инструкция: один из участников - водящий - выходит за дверь. Группа загадывает одного из оставшихся участников, которого водящий должен угадать. Вернувшись, водящий задает вопросы членам группы и по их ответам пытается угадать

человека. Вопросы задаются на ассоциации, возникающие у каждого члена группы в связи с загаданным человеком: С каким животным ассоциируется у тебя этот человек? С какой погодой? Растением? Цветом? И пр. Обычно задается 5 вопросов, и после этого водящий должен назвать того, кого загадали. Дается три попытки. В случае верного ответа загаданный становится водящим, в случае неверного - водящий выполняет это упражнение еще раз.

Упражнение 2 «Что это такое?»

Цель: ознакомление с понятием «ответственность».

Инструкция: студенты делятся на две группы. Психолог просит участников написать свое определение основного предмета тренинга: ответственность. Каждый зачитывает свое определение, психолог фиксирует основные идеи на доске. После этого тренер может дополнить список определений участников своим пониманием рассматриваемого термина, введением дополнительных определений и понятий.

Упражнение 3 «Слепой и поводырь»

Цель: позволяет подростку почувствовать, насколько он может доверять другому человеку и насколько он может брать ответственность на себя.

Инструкция: «Разбейтесь по двое. Один из вас двоих надевает повязку на глаза так, чтобы ничего не видеть. Второй будет поводырем. Когда ты поводырь, ты должен вести «слепого» по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Это упражнение выполняется молча, без слов. После выполнения упражнения учащиеся меняются местами». После упражнения происходит обсуждение.

Примерные вопросы для обсуждения: - Как ты чувствовал себя, когда был «слепым»? - Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно? - Знал ли ты все время, где ты? - Как ты себя ощущал в роли поводыря? - Что ты сделал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера? - Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?

Упражнение 4 Мозговой штурм «Ответственный и безответственный».

Цель: показать различия ответственного и безответственного поведения.

Инструкция: группа делится на две команды, одна из которых на листе ватмана пишет поступки, которые они считают ответственными. Вторая команда пишет поступки, которые они считают безответственными. Во время обсуждения результатов представители команд объясняют написанное и рассказывают, что им помогало, а что мешало в жизни.

Упражнение 5 «Судьба»

Цель: демонстрация непредвиденных жизненных обстоятельств, умения ответственно подходить к решению сложных ситуаций в собственной жизни.

Инструкция: участники разбиваются на тройки, в которых один участник – Человек, чья жизнь будет проигрываться далее, другие два участника – это Судьба, один из них – это положительные обстоятельства, второй – отрицательные. «Человек» на листе бумаги обозначает значками какие-то важные события в своей жизни (напр., поступление в ВУЗ, получение диплома, поступление на работу, свадьба, рождение ребенка и т.д.), далее от одного до второго события - ход «Судьбы» - значок (кто ходит первым, + или -, решают сами участники), затем опять ход «Человека» - как он справляется с данным обстоятельством для достижения целей, после – снова ход «Судьбы» (уже противоположный первому ходу «Судьбы») и т.д.

Обсуждение:

- Всегда ли только мы ответственны за происходящее с нами?
- Когда возникают «непредвиденные обстоятельства» может ли ответственный человек использовать их в свою пользу?
- Лично Вы использовали когда-нибудь случайные обстоятельства с выгодой для себя?

- Бывало ли так, что случайные события оказывались решающим фактором в вашей жизни?

Упражнение 6 «Радуга мнений»

Цель: подведение итогов тренинга, получение обратной связи.

Инструкция: для окончания дня можно задействовать наборы карточек из цветного картона. На них участники записывают ответы на вопросы. Каждому цвету соответствует определенный вопрос, неизменный на протяжении всей сессии, примерно так: синяя – «Ваши ощущения от работы»; красная – «Самое ценное приобретение сегодняшнего дня»; желтая – «Что бы вы желали поменять в работе следующих дней»; зеленая – «Ваши ожидания относительно следующего дня». Вопросы следует заранее напечатать на одной стороне карточки, на другой члены команды излагают свои ответы, после чего отдают цветные наборы ведущему или озвучивают некоторые пункты.

Упражнение 7 «Домашнее задание»

Цель: принятие ответственности за собственное счастье.

Инструкция: написать сочинение для себя на тему «Что бы тебе хотелось сделать, чтоб стать счастливым(-ой)?»

Занятие 5. «Каков разум – таковы и речи»

Цель: развитие коммуникативных навыков, ораторского мастерства, овладение навыками произнесения речи перед аудиторией, создание положительного настроения на работу, сплочение коллектива.

Упражнение 1 «Одноминутная речь»

Цель: упражнение помогает развитию коммуникативных навыков, ораторского мастерства, способности говорить спонтанно.

Инструкция: психолог объясняет, что каждому из участников нужно будет произнести одноминутную речь на определенную тему. Выбирается доброволец, который будет следить за временем. Психолог зачитывает или показывает на проекторе первый вопрос и выбирает первого оратора, который говорит в течение минуты. Психолог называет следующий вопрос и вызывает следующего участника, так продолжается, пока не выступят все. После завершения выступлений психолог просит группу дать обратную связь всем участникам.

Обсуждение: Что особенно понравилось в выступлениях, привлекло внимание, «зацепило»? Какие удачные ораторские приемы были использованы участниками? Было ли легко или тяжело говорить спонтанно? Что делали спикеры, если у них «заканчивались мысли»?

Возможный список вопросов для выступления: Как вы заработали первые деньги? Самый необычный подарок, который вы дарили или получали? Самая смешная история, которая с вами происходила? Лучший отпуск, который вы провели? Отговорки, которые люди придумывают, когда опаздывают? Что лучше — дипломатичность или прямолинейность?

Упражнение 2 «Расскажите историю»

Цель: упражнение показывает, насколько участники способны эффективно передавать друг другу инициативу, что важно в тренинге эффективных коммуникаций или командообразования.

Инструкция: психолог или группа пишут на доске:

- ◆ Название любого предмета, который можно увидеть в магазине.
- ◆ Название любого предмета, который можно подарить на день рождения маме.
- ◆ Любой вид спорта.
- ◆ Любую еду.
- ◆ Имя любой знаменитости.
- ◆ Любое преступление.
- ◆ Любую профессию.

Психолог объясняет, что сейчас группе нужно будет придумать историю. При этом первый участник должен будет начать со слов «Однажды я обнаружил совершенно необычную вещь...» Следующий в группе продолжает историю. Каждый должен говорить по одному предложению и включать в рассказ действующих лиц и предметы, написанные на доске.

Упражнение 3 «Составь рассказ»

Цель: упражнение помогает развитию коммуникативных навыков, ораторского мастерства, способности говорить спонтанно.

Инструкция: Дается две фразы, не связанные по смыслу. Задача участников между первой и второй фразой придумать промежуточный текст, так, чтобы получился логичный рассказ.

На сковороде жарилось мясо.... Катер прибыл в бухту по расписанию

Утром пошел снег ... Чебурашка ел апельсины

Тихо шумел лес ... дискотека началась вовремя

Поезд начал набирать ход ... в деревне погасло электричество

На рынке продавали разноцветные шары ... кузнечик пиликал в траве

Во дворе слепили снеговика..... лягушка квакала на пруду

Кощей проснулся..... во дворе стало вдруг темно

На сердце стало тяжело Бабушка с сестрой лепили пельмени

Собака грызла кость Утюг сгорел

Дельфины плыли к солнышку Дед Мороз читал письма детей

Автобус уехал с остановки Принтер перестал печатать

Доктор прошел с работы уставший Погода стала хмурой и злой

Упражнение 4 «Ливень»

Цель: снятие эмоционального напряжения и усталости.

Инструкция: психолог находится в кругу, он делает определенные движения, и все повторяют по кругу эти движения. Так как он поворачивается к каждому лицом, и только после этого игрок начинает выполнять движение, и выполняет его до тех пор, пока психолог не повернется по кругу и не даст нового движения, то одно движение выполняется по нарастающей, а второе – по убывающей.

Виды движений: 1 круг – потирание ладоней; 2 круг – щелканье пальцами; 3 круг – похлопывание по бедрам; 4 круг – похлопывание по бедрам, дополненное притоptyванием. И далее движения возвращаются назад (к потиранию ладоней).

Упражнение 5 «Радуга мнений»

Цель: подведение итогов тренинга, получение обратной связи.

Инструкция: для окончания дня можно задействовать наборы карточек из цветного картона. На них участники записывают ответы на вопросы. Каждому цвету соответствует определенный вопрос, неизменный на протяжении всей сессии, примерно так: синяя – «Ваши ощущения от работы»; красная – «Самое ценное приобретение сегодняшнего дня»; желтая – «Что бы вы желали поменять в работе следующих дней»; зеленая – «Ваши ожидания относительно следующего дня». Вопросы следует заранее напечатать на одной стороне карточки, на другой члены команды излагают свои ответы, после чего отдают цветные наборы ведущему или озвучивают некоторые пункты.

Занятие 6. «Каков разум – таковы и речи»

Цель: развитие коммуникативных навыков, ораторского мастерства, овладение навыками произнесения речи перед аудиторией, создание положительного настроения на работу, сплочение коллектива.

Упражнение 1 «Приветствие инопланетян»

Цель: развитие эмпатии, умения передавать с помощью мимики и пантомимы свои чувства.

Инструкция: участникам предлагается «особым психологическим образом» поприветствовать друг друга. Для этого все подростки выходят в пространство, образованное внутри столов, поставленных в форме квадрата, и передвигаются в любых направлениях до того, как прозвучат слова ведущего.

После слов ведущего, который определяет способ приветствия участниками друг друга, подросткам, необходимо предложенным способом поздороваться со всеми участниками данной игры.

Упражнение 2 «Я - предмет»

Цель: развитие коммуникативных навыков, ораторского мастерства, овладение навыками произнесения речи перед аудиторией.

Инструкция: На стульях или на столе раскладывается 12-15 разнообразных предметов (предметов должно быть на 3-5 шт. больше, чем участников группы). Это могут быть: ручка, носовой платок, мягкая игрушка, губная помада, зеркало, скрепка и т. п. Задача участника - выбрать понравившийся предмет, а затем представить себе, что он является этим предметом и рассказать о предмете от первого лица. Например: «Я - губная помада. Я живу в косметичке у неряшливой хозяйки...».

Обсуждение: Что вы сейчас чувствуете? Что показалось вам самым важным при описании жизни выбранного вами предмета? Что вас удивило в вашем рассказе о выбранном предмете? Было ли что-то, что вас расстроило в вашем рассказе? Почему? Чем, по-вашему, вы похожи на выбранный вами предмет? почему? Какие сильные стороны есть у выбранного вами предмета?

Упражнение 3 «Сказка о моей жизни»

Цель: развитие коммуникативных навыков, ораторского мастерства, овладение навыками произнесения речи перед аудиторией.

Инструкция: «Сочините сказку про свою прошлую, настоящую и будущую жизнь, в которой вы будете главным героем. Вы можете вспомнить и переделать известную вам сказку, а можете сочинить полностью свою. Главное, чтобы главный герой сказки, то есть вы, занимал активную и ответственную позицию. У вас есть 10 минут».

Обсуждение. Участники зачитывают сказки. Тренер отмечает моменты, когда главный герой не находится в ответственной и активной позиции. Для сочинения сказок намеренно дается мало времени. Сказка не должна быть наполнена деталями. Главная задача — общее видение картины жизни, построенное на основе активности и ответственности.

Рефлексия: что я чувствую? Что я думаю? Что хочу сделать?

Упражнение 4 «Представь себя с помощью дерева»

Цель: актуализация представлений участников о себе.

Участникам группы предлагается из метафорических ассоциативных карт, расположенных картинками вверх на полу внутри круга, выбрать одно изображение дерева в соответствии с тем, на какое дерево ассоциативно считает себя похожим каждый участник. Затем участники представляют себя, показывая картинку и поясняя, почему сделали такой выбор, ищут похожие деревья и находят одно общее качество с хозяином похожей картинки. Далее каждый участник может высказать свое предположение о картинках других на тему: что помогает этому дереву быть сильным, выживать в этом мире. Обсуждение: Что вы сейчас чувствуете после выполнения упражнения? Что вас впечатлило в своем выборе и выборе других участников группы? Какое предположение о ресурсах вашего дерева вам понравилось?

Упражнение 5 «Радуга мнений»

Цель: подведение итогов тренинга, получение обратной связи.

Инструкция: для окончания дня можно задействовать наборы карточек из цветного картона. На них участники записывают ответы на вопросы. Каждому цвету соответствует определенный вопрос, неизменный на протяжении всей сессии,

примерно так: синяя – «Ваши ощущения от работы»; красная – «Самое ценное приобретение сегодняшнего дня»; желтая – «Что бы вы желали поменять в работе следующих дней»; зеленая – «Ваши ожидания относительно следующего дня». Вопросы следует заранее напечатать на одной стороне карточки, на другой члены команды излагают свои ответы, после чего отдают цветные наборы ведущему или озвучивают некоторые пункты.

Занятие 7. «Дракой прав не будешь»

Цель: определение стратегий поведения в конфликте у студентов, развитие способности адекватного реагирования на различные конфликтные ситуации; обучение конструктивным выходам из конфликтных ситуаций.

Упражнение 1 «Кто без стула»

Цель: выработка быстрой реакции на меняющуюся обстановку, где интересы участника вступают в противоречие с интересами других, тренировка регуляции поведения в таких условиях.

Инструкция: Стулья расставлены по кругу, их количество на один меньше, чем количество участников. Все участники идут по кругу. По сигналу ведущего каждый старается занять стул. Тот, кто остался без стула, выбывает из игры, убирается еще один стул, проводится следующий раунд и т.д.

Упражнение 2 «Праздничный пирог»

Цель: данное упражнение позволит, определить вашу стратегию поведения в конфликтной ситуации.

Инструкция: Представьте себе, что к вам на день рождения пришли друзья пить чай с праздничным тортом, украшенным шоколадными фигурками, дольками засахаренных фруктов. Торт небольшой, его надо разрезать. Вы именинник и как поэтому себя поведете?

Варианты поведения и соответствующие им стратегии поведения:

1. Откажетесь разрезать, попросите кого-нибудь из гостей или родных об этом, дабы никого не обидеть. (Избегание.)

2. Разрежете сами, на свое усмотрение, кому, какой кусок - не важно, себе - лучший. (Конкуренция.)

3. Учтете пожелания гостей, себе возьмете кусок, какой достанется. (Приспособление.)

4. Постараетесь поделить поровну между всеми участниками праздника, включая и себя. (Сотрудничество.)

5. Скажете, что торта вам не очень хочется, пусть он весь достанется гостям, а вот шоколадные фигурки вы бы съели. (Компромисс.)

Упражнение 3 «Конфликтные ситуации»

Цель: проигрывание и понимание разных стратегий поведения: конкуренция, избегание, сотрудничество, приспособление, компромисс.

Инструкция: Учащиеся разбиваются на пять групп, в которых проходит проигрывание ситуаций с использованием разных стратегий поведения: конкуренция, избегание, сотрудничество, приспособление, компромисс.

Ситуации

А. Ты зовешь друга (подругу) на дискотеку, а он (она) хочет в это время смотреть фильм по телевизору.

Б. Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры.

В. Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку. Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.

Г. У тебя плохое настроение, и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут гулять.

Д. У твоего друга серьезные проблемы с физикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание, и ты даешь. Но однажды учительница заметила, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она сказала, что если еще раз ты дашь своему другу списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности.

После обсуждения в группах дети рассказывают всем о выбранных ими стратегиях, проходит их обсуждение.

Упражнение 4 «Радуга мнений»

Цель: подведение итогов тренинга, получение обратной связи.

Инструкция: для окончания дня можно задействовать наборы карточек из цветного картона. На них участники записывают ответы на вопросы. Каждому цвету соответствует определенный вопрос, неизменный на протяжении всей сессии, примерно так: синяя – «Ваши ощущения от работы»; красная – «Самое ценное приобретение сегодняшнего дня»; желтая – «Что бы вы желали поменять в работе следующих дней»; зеленая – «Ваши ожидания относительно следующего дня». Вопросы следует заранее напечатать на одной стороне карточки, на другой члены команды излагают свои ответы, после чего отдают цветные наборы ведущему или озвучивают некоторые пункты.

Упражнение 5 «Дары»

Цель: завершение тренинга на позитивной ноте.

Инструкция: До начала ритуала подготовьте «дары». Это, как правило, сладости, конфеты, маленькие кусочки шоколада, орешки или финики, кусочки печенья...

«Дары» кладутся в красивую вазу, которая стоит на ритуально оформленном столе в центре зала.

Ведущий предлагает каждому взять горсть «даров» и подойти к другому со словами: «Я приношу тебе этот дар в знак своей признательности за...»

Каждый заканчивает предложение в зависимости от сложившихся во время тренинга отношений: «За понимание, любовь, признание^ помощь и т. д.» Во время проговаривания дар предлагается скушать.

Каждый совершает этот ритуал с каждым, и это является символом завершения отношений в тренинге.

Занятие 8. «Дракой прав не будешь»

Цель: определение стратегий поведения в конфликте у студентов, развитие способности адекватного реагирования на различные конфликтные ситуации; обучение конструктивным выходам из конфликтных ситуаций.

Упражнение 1 «Конфликт»

Цель: самоанализ подростком конфликтных ситуаций.

Инструкция: Я прошу вас ответить, не указывая фамилии, на один вопрос: «Что для вас является главной проблемой в конфликтах с вашими родителями?» (По окончании раздумья и записи, листочки собираются в коробку, из которой они попеременно достаются и озвучиваются.) Листочки с ответами разделяются по тематикам. В последующем дети в течение 20 минут обсуждаются получение результаты, поиск методов решения выявленных проблем.

Упражнение 2 «Незаконченные предложения»

Цель: осознание конфликтной ситуации подростком, понимание эмоционального компонента.

Инструкция: «Сейчас я попрошу вас вспомнить какой-нибудь конфликт с вашими родителями или кем-то иным, он может быть сильный, может быть не значительный, главное, чтобы вы могли вспомнить свои чувства и переживания в этот момент. Каждый из детей получит лист с незаконченными предложениями, вам нужно их закончить, основываясь на ваших переживаниях во время ссоры с родителем или кем-то другим».

«Отрадите ваши ощущения от конфликтов со своими родителями, завершив предложения, приведенные в тексте:

- «Я должен...»
- «Я больше всего боюсь...»
- «Мне очень трудно забыть...»
- «Я хочу...»
- «Чего мне по-настоящему не хватает, так это...»
- «Когда я сердит, я...»
- «Особенно меня раздражает то, что...»
- «Меня беспокоит...»
- «Для меня самое лучшее, когда...»
- «Я долго не могу забыть...»
- «Я понимаю, что...»
- «Мне бывает стыдно за...»

В конце, ответы зачитываются и обсуждаются.

Упражнение 3 Ролевая игра «Бункер»

Цель: отработка умения отстаивать свои интересы, прибегая к различным способам влияния, а также навыков группового взаимодействия. Кроме того, игра побуждает участников задуматься над своими ценностными ориентациями.

Инструкция: Участникам дается инструкция: «На Земле разразилась ядерная война. Однако вам повезло, и в момент бомбардировки вы оказались в специальном бомбоубежище – герметичном бункере. Взрыв произошел совсем недалеко от вас, сверху все разрушено, в живых там никого не осталось, и уровень радиации таков, что человек гибнет в течение нескольких минут. Однако ваш бункер уцелел, и в нем есть запасы воздуха, пищи, воды и топлива, достаточные для того, чтобы прожить целый год. Есть надежда, что за это время уровень радиации на поверхности уменьшится настолько, что можно будет покинуть бункер и начать жить, как и раньше. Однако что происходит в других частях Земли, вы не знаете. Вполне возможно, что погибло все человечество, а значит, именно вам, выйдя через год из бункера, предстоит основать новую цивилизацию».

После этого участникам дают перечень ролей тех, кто оказался в бункере, и предлагают распределить их (лучше, если участники сделают это самостоятельно, однако если в течение 2–3 минут это не удастся, придется прибегнуть к жеребьевке).

Упражнение 4 «Ладощка»

Цель: завершение тренинга на позитивной ноте.

Инструкция: на листе бумаги каждый участник обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое нравится в самом себе. Листки передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Листки необходимо подписать. Когда «ладошки» вернутся к своему хозяину, все ребята благодарят друг друга.

Упражнение 5 «Радуга мнений»

Цель: подведение итогов тренинга, получение обратной связи.

Инструкция: для окончания дня можно задействовать наборы карточек из цветного картона. На них участники записывают ответы на вопросы. Каждому цвету соответствует определенный вопрос, неизменный на протяжении всей сессии, примерно так: синяя – «Ваши ощущения от работы»; красная – «Самое ценное приобретение сегодняшнего дня»; желтая – «Что бы вы желали поменять в работе следующих дней»; зеленая – «Ваши ожидания относительно следующего дня». Вопросы следует заранее напечатать на одной стороне карточки, на другой члены команды излагают свои ответы, после чего отдают цветные наборы ведущему или озвучивают некоторые пункты.

Занятие 9. «Вижу цель – иду к ней»

Цель: создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичного выступления.

Упражнение 1 «Оправдай позу»

Цель: формирование навыков контроля напряжения мышц, раскрепощение, создание доверительно атмосферы для дальнейшей работы.

Инструкция: Участники двигаются по комнате. По хлопку все замирают в какой-то позе (как в детской игре «Море волнуется»).

Затем каждый по очереди, «оживая», должен оправдать свою позу, т.е. выполнить действие, объясняющее положение его тела.

Упражнение 2 «Моя уникальность»

Цель: формирование представления о собственной уникальности.

Инструкция: Как все мы знаем, на планете нет ни одного человека, подобного нам. Каждый человек неповторим. Но иногда мы об этом забываем. Сейчас я дам вам два мяча разного цвета. Один передам налево, другой - направо. Студент слева, получив мяч, продолжает высказывание «Я, как все...». Студенты, получившие второй мяч, продолжают высказывание «Я, не как все...». Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать. В конце упражнения проводится обсуждение, в результате которого психолог подводит студентов к выводу, что у всех нас есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

Рефлексия:

- Трудно или легко вам было говорить о своих уникальных качествах?
- Какие чувства возникли при выполнении задания?

Упражнение 3 «Походки»

Цель: обучить способу саморегуляции эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений, развитие уверенности в своих действиях, наблюдательности, а также умения выражать эмоциональные состояния и понимать их выражение у окружающих.

Инструкция: Участников просят продемонстрировать такие варианты походки, как: уверенная, застенчивая, агрессивная, радостная, обиженная. Каждому дается 3-4 попытки, участники идут поочередно, и те из них, кто в данный момент не задействован в показе, находятся в роли зрителей. Их задача – угадывать, что демонстрирует походка.

Обсуждение: на что именно в походке нужно обращать внимание, чтобы понять, что она отображает? Как менялось психологическое состояние участников, когда они показывали различные варианты походки?

Упражнение 4 «Лучшее о себе»

Цель: поддержание доверия и сплоченности, формирование позитивного образа себя, развитие самопринятия и навыков самопрезентации.

Инструкция: Каждого из участников прося вспомнить и записать:

- 1) три своих сильных качества, достоинства
- 2) три хороших поступка совершенных в течение недели

Затем каждый громко, гордо и уверенно произносит написанное. После выступления каждый участник награждается аплодисментами.

Обсуждение.

Какие переживания возникали при необходимости публично рассказывать о своих достоинствах? Было ли это для некоторых сложно, если да, то с чем это связано? Почему хвастаться обычно не принято? Когда действительно лучше избегать рассказов о своих достоинствах, а когда верна присказка «себя не похвалишь – никто не похвалит»

Упражнение 5 «Рисунок по точкам»

Цель: активизация творческого потенциала, тренировка уверенного поведения, ситуации публичного представления результатов своей работы.

Инструкция: участники получают по чистому листу бумаги формата А4 и изображают на нем 20 точек, расположив их произвольно, но более или менее равномерно. Потом участники обмениваются этими листами со своими соседями. Задача каждого – на том листе, который ему достался, соединить все точки прямыми линиями или дугами таким образом, чтобы получилось целостное, осмысленное изображение. Затем проводится публичная презентация получившихся работ – каждый выходит со своим рисунком перед другими участниками, показывает его и рассказывает, что именно там изображено.

Обсуждение. Какие эмоции возникали в процессе рисования и при публичной презентации? Какой рисунок был самым интересным и почему? Когда в жизни возникают ситуации, в которых нужно публично представить результаты своей работы? Какие качества в себе надо развивать, чтобы уверенно вести себя в подобных обстоятельствах?

Упражнение 6 «Радуга мнений»

Цель: подведение итогов тренинга, получение обратной связи.

Инструкция: для окончания дня можно задействовать наборы карточек из цветного картона. На них участники записывают ответы на вопросы. Каждому цвету соответствует определенный вопрос, неизменный на протяжении всей сессии, примерно так: синяя – «Ваши ощущения от работы»; красная – «Самое ценное приобретение сегодняшнего дня»; желтая – «Что бы вы желали поменять в работе следующих дней»; зеленая – «Ваши ожидания относительно следующего дня». Вопросы следует заранее напечатать на одной стороне карточки, на другой члены команды излагают свои ответы, после чего отдают цветные наборы ведущему или озвучивают некоторые пункты.

Занятие 10. «Вижу цель – иду к ней»

Цель: создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичного выступления.

Упражнение 1 «Человек к человеку»

Цель: настрой на положительную работу, сплочение коллектива.

Инструкция: Для игры необходимо нечетное число игроков. Все игроки свободно перемещаются, водящий произносит: «Человек к человеку!». И все участники игры, в том числе ведущий, должны найти себе пару и соприкоснуться с партнером теми способами, которые озвучит ведущий. Тот, кто остался без пары, становится, водящим. Игра продолжается. Команды могут быть разнообразными, например: «Мизинец к мизинцу», «Пятка к пятке», «Ухо к уху» и т.д.

Упражнение 2 Арт-терапевтическое «Моя опора»

Цель: способствовать осознанию подростками своей психологической опоры, развитие самопознания.

Инструкция: Как говорил Беккет Бернанд: «Сила человеческого духа заключается в способности с интересом и оптимизмом смотреть в непредсказуемое будущее. Это вера в то, что из любого затруднительного положения найдется выход, а все разногласия можно разрешить».

Это упражнение Вы можете сделать сами как практику самопомощи. Когда на душе тоскливо, когда овладевает хандра, депрессивное состояние, или при стрессах. Подготовьте листы бумаги, карандаши и краски. Сядьте поудобнее. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Расслабьтесь. Задайте себе вопросы: На что я могу опереться в себе? (Не спешите... даже когда кажется, что нет сил и ресурсов, можно прислушаться и найти в себе маленький лучик света. Запишите ответ...) Что меня укрепляет? На что я могу опереться во внешнем мире? Напишите на бумаге.

Нарисуйте свою опору - рисунок «Моя опора» Когда закончите рисовать, рассмотрите свой рисунок. Хотелось бы Вам дать название своему рисунку? Какое?..

Вопросы для самоанализа: Что значат для Вас цвета, которые Вы применили в своей работе. Ваши ресурсы, которые Вы видите в рисунке. Что для Вас значит опора?

Упражнение 3. «Вера в себя»

Цель: способствовать формированию представления о том, как видение жизненных целей, ценностных ориентиров влияет на будущее человека, его здоровье, успех и помогает нам противостоять любым трудностям.

Инструкция: Ведущий предлагает послушать одну не выдуманную историю и зачитывает ее подросткам:

«Остров Каталина находится в 34 километрах от побережья Калифорнии, и решиться проплыть такое расстояние может далеко не каждый спортсмен. В 1952 году юная Флорис Чедвик окунулась в воду Тихого Океана с острова Каталина близ Калифорнийского побережья, полная решимости доплыть до материка. К тому времени она уже была первой в мире женщиной, переплывшей Ла-Манш туда и обратно. Погода в тот день была прохладной, над водой стоял густой туман. Девушка с трудом различала сопровождающие ее лодки. Тем не менее, она плыла пятнадцать часов. Глядя вперед, Флоренс Чедвик не видела ничего, кроме плотной стены тумана. Ее тело немело от холода. К женщине постоянно направлялись акулы, которых отпугивали ружейными выстрелами с лодок сопровождения. Борясь с суровыми объятиями океана, она час за часом плыла вперед - по национальному телевидению за ней наблюдали миллионы людей. В одной из лодок плыли ее мать и ее тренер, они старались подбадривать Флоренс, говорили, что осталось совсем немного. Но она видела только туман. Они убеждали ее не сдаваться. И она никогда раньше не сдавалась... до этой минуты. Ей оставалось всего 800 метров, когда она попросила вытащить ее. Спустя несколько часов, все еще пытаясь согреть свое промерзшее тело, Флоренс сказала журналистам: «Понимаете, я не пытаюсь оправдать себя, но если бы я могла видеть берег, я бы справилась». Ее победили не усталость и даже не холодная вода. Ее победил туман. Она не видела цели. Два месяца спустя она предприняла новую попытку. На этот раз, несмотря на такой же густой туман, она плыла, не теряя веры, и мысленно четко представляла свою цель. Она знала, что где-то там, за туманом, находится земля, и на этот раз она доплыла! Флоренс Чедвик стала первой женщиной, доплывшей до Каталины на два часа быстрее, чем рекордсмен-мужчина! По словам Флоренс, будучи не в состоянии видеть берег, она сохраняла его контур в памяти». Ведущий дает возможность подросткам выразить свое отношение к прочитанной истории. И подводит к тому, что человеку очень сложно, а иногда даже невозможно, добиться чего-либо, если не знает, в какую сторону надо двигаться. Ведущий предлагает подросткам разделить тетрадный листок на две части и в первом столбце написать пять-шесть жизненных целей, которые они видят и ставят перед собой в планах на будущее. Если ребятам сложно самим сориентироваться в выполнении этого задания, ведущий выводит на слайд цели, которые люди ставят перед собой:

Цели: хорошее образование; хорошая работа и карьера; счастливая семья; слава; деньги, богатство; дружба; достижения в искусстве, музыке, спорте; уважение и восхищение окружающих; наука как познание нового; хорошее здоровье; уверенность в себе и самоуважение; хорошая пища; красивая одежда, ювелирные украшения; власть и положение; хороший дом, квартира; сохранение жизни и природы на земле; счастье близких людей; благополучие государства.

Когда участники справились с заданием, ведущий просит желающих озвучить, что для них является целью. Далее ведущий предлагает ребятам подумать, что может встать на пути к достижению их целей. И записать во втором столбике риски, которые могут помешать достижению цели. Участники по желанию зачитывают риски, по причине которых их цель может оказаться недостижимой. Ведущий подводит группу к

пониманию того, что если человек знает, по каким причинам его цель может оказаться недостижимой у него появляется возможность противостоять этой причине.

Упражнение 4. «Символ уверенности»

Цель: развитие позитивного принятия себя.

Инструкция: теперь закройте глаза и представьте какой-то предмет, дерево или животное, который вы бы хотели сделать символом своей уверенности. Это может быть угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, покрытый броней танк, суровая скала, о которую разбиваются морские волны. Постарайтесь во всех подробностях увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем – слейтесь с ним! Станьте таким же сильным, гибким, мощным, насладись этим ощущением. Расскажите, что вы видели. Почему вы выбрали именно этот символ. Чем этот символ похож на вас?

Упражнение 5 «Радуга мнений»

Цель: подведение итогов тренинга, получение обратной связи.

Инструкция: для окончания дня можно задействовать наборы карточек из цветного картона. На них участники записывают ответы на вопросы. Каждому цвету соответствует определенный вопрос, неизменный на протяжении всей сессии, примерно так: синяя – «Ваши ощущения от работы»; красная – «Самое ценное приобретение сегодняшнего дня»; желтая – «Что бы вы желали поменять в работе следующих дней»; зеленая – «Ваши ожидания относительно следующего дня». Вопросы следует заранее напечатать на одной стороне карточки, на другой члены команды излагают свои ответы, после чего отдают цветные наборы ведущему или озвучивают некоторые пункты.

Занятие 11. «Где нет любви, там нет и радости»

Цель: усиление позитивных тенденций в личности подростков, формирование адекватной самооценки; самораскрытие и осознание сильных сторон своей личности.

Упражнение 1 «Посмотри на себя под другим углом»

Цель: настрой на положительную работу, сплочение коллектива.

Инструкция: Вы все друг друга знаете, поэтому сейчас мы попытаемся рассказать о себе необычным способом. Нарисуйте овал во весь лист, пусть это будет лицо. Для того чтобы оживить его, нарисуйте:

- вместо глаз то, на что вы больше всего любите смотреть;
- вместо носа то, чем вы больше всего любите дышать, что вам нравится нюхать;
- вместо рта то, о чем больше всего любите говорить;
- вместо ушей то, что больше всего любите слушать;
- вместо волос опишите свои мечты.

Теперь положите ваши рисунки на стулья и походите, посмотрите на галерею рисунков ваших коллег.

Упражнение 2 «Я в лучах солнца»

Цель: поднятие самооценки, формирование позитивного «образа - Я».

Инструкция: каждому участнику выдается лист бумаги и цветные карандаши. Предлагается нарисовать солнце, в центре которого пишут свое имя или рисуют портрет. Затем на каждом луче этого солнца они указывают свои сильные стороны, хорошие качества, то, что они в себе уважают и знают. Желательно, чтобы лучей было как можно больше. После выполнения рисунка желающие могут рассказать о своих сильных сторонах. Ведущий напоминает, что в моменты, когда плохое настроение этот рисунок можно достать, рассмотреть его и вспомнить, почему на нем были указаны именно эти качества, вновь находить их в себе. Ведущему необходимо следить за тем, чтобы участники не высмеивали и не издевались над ответами других.

Упражнение 3 «Герб»

Цель: способствовать самоанализу участников, развивать самопознание; прояснение Я – концепции.

Инструкция: Когда человек размышляет о себе, о своих поступках его раздумья могут напоминать мозаику. Но из отдельных фрагментов можно попытаться сложить картину. Для этого мы создадим собственные гербы.

Герб – это то, что символизирует человека, сообщает о нем какую – то важную информацию. Герб может быть любой формы и должен состоять из 4 –х частей:

- Что я хорошо умею делать;
- Что для меня важно в жизни;
- Мои мечты;
- Слова, которые я хочу, чтобы мне сказали.

Упражнение 4 «Проективный рисунок»

Цель: активизация процесса рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я – концепции.

Инструкция: Всем предлагается выполнить 2 рисунка: «я такой, какой есть» и «я такой, каким хочу быть». На выполнение отводится 5 минут. Все рисунки раскладываются в центре комнаты, затем произвольно выбирается один. Каждый участник рассказывает, каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Автор рисунка никак не проявляет себя. После того как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики.

Упражнение 5 «Радуга мнений»

Цель: подведение итогов тренинга, получение обратной связи.

Инструкция: для окончания дня можно задействовать наборы карточек из цветного картона. На них участники записывают ответы на вопросы. Каждому цвету соответствует определенный вопрос, неизменный на протяжении всей сессии, примерно так: синяя – «Ваши ощущения от работы»; красная – «Самое ценное приобретение сегодняшнего дня»; желтая – «Что бы вы желали поменять в работе следующих дней»; зеленая – «Ваши ожидания относительно следующего дня». Вопросы следует заранее напечатать на одной стороне карточки, на другой члены команды излагают свои ответы, после чего отдают цветные наборы ведущему или озвучивают некоторые пункты.

Занятие 12. «Где нет любви, там нет и радости»

Цель: усиление позитивных тенденций в личности подростков, формирование адекватной самооценки; самораскрытие и осознание сильных сторон своей личности.

Упражнение 1 «Магнит»

Цель: сплочение коллектива, создание благоприятной доброжелательной обстановки.

Инструкция: ведущий предлагает всем участникам встать, а затем называет чье-то имя. После этого все должны дотронуться до названного человека и сказать, чем притягивает вас этот человек, что в нем есть хорошего и притягательного. Далее «магнит» называет имя другого участника, игра продолжается.

Упражнение 2 Методика Куна «Кто Я?»

Цель: задание позволяет выявить особенности индивидуального самовосприятия, осмыслить, насколько целостен образ собственного «Я».

Инструкция: «Напишите в столбик цифры от 1 до 20 и 20 раз ответьте на вопрос «Кто я?»; используйте характеристики, черты, чувства и интересы для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения «Я — ...». В завершение работы каждый может громко прочесть свой перечень остальной группе и отрефлексировать те ощущения, чувства, эмоции, мысли, которые возникали в процессе выполнения этого задания». После этого участники образуют группы по 2 — 3 человека и зачитывают

друг другу листки с самоописанием, одновременно заполняя предложенную ниже схему. «Я» телесное «Я» эмоциональное «Я» умственное «Я» социальное. Рефлексия: что я чувствую? Что я думаю? Что хочу сделать?

Упражнение 3 Притча « О зеркале и собаке»

Цель: способствовать осознанию подростками своих особенностей межличностного взаимодействия с другими людьми, позитивного самоотношения.

Инструкция: Давным-давно один король построил огромный дворец. Это был дворец с миллионами зеркал. Абсолютно все стены, полы и потолки дворца были покрыты зеркалами. Как-то во дворец забежала собака. Оглядевшись, она увидела множество собак вокруг себя. Собаки были повсюду. Будучи весьма разумной собакой, она оскалилась, чтобы на всякий случай защитить себя от этих миллионов окруживших её собак и испугать их. Все собаки оскалились в ответ. Она зарычала — они с угрозой ответили ей. Теперь собака была уверена, что жизнь её в опасности, и стала лаять. Ей пришлось напрячься, она стала лаять изо всех сил, очень отчаянно. Но когда она залаяла, те миллионы собак тоже начали лаять. И, чем больше она лаяла, тем больше отвечали ей они. Утром эту несчастную собаку нашли мёртвой. А она находилась там одна, в том дворце были лишь миллионы зеркал. Никто не дрался с нею, вообще не было никого, кто мог бы драться, но она увидела саму себя в зеркалах и испугалась. И, когда она начала сражаться, отражения в зеркалах тоже вступили в борьбу. Она погибла в борьбе с миллионами собственных отражений, окружающих её.

Обсуждение: Как вы думаете, в чем мораль этой китайской притчи? Какой посыл людям она несет?

Мораль: окружающий мир – отражение нас самих. Будь спокоен и излучай позитив, Вселенная ответит тебе взаимностью!

Упражнение 4 « Самого себя любить»

Цель: научить подростка внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Инструкция: сядь удобнее и закрой глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло... Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство учащихся подадут вам знак.) Разгляди свои губы и цвет своих глаз... Посмотри, как ты выглядишь, когда не много покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи... Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя... Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно... Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям - добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми. Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось! Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ту чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать

себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза...

Рефлексия: Почему некоторые люди любят самих себя? Почему некоторые люди себя не любят? Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе? Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо? Что делает тебя счастливым?

Упражнение 5 «Радуга мнений»

Цель: подведение итогов тренинга, получение обратной связи.

Инструкция: для окончания дня можно задействовать наборы карточек из цветного картона. На них участники записывают ответы на вопросы. Каждому цвету соответствует определенный вопрос, неизменный на протяжении всей сессии, примерно так: синяя – «Ваши ощущения от работы»; красная – «Самое ценное приобретение сегодняшнего дня»; желтая – «Что бы вы желали поменять в работе следующих дней»; зеленая – «Ваши ожидания относительно следующего дня». Вопросы следует заранее напечатать на одной стороне карточки, на другой члены команды излагают свои ответы, после чего отдают цветные наборы ведущему или озвучивают некоторые пункты.

Занятие 13. «Мысли позитивно»

Цель: способствовать осмыслению ценности позитивного мышления при возникновении трудных жизненных ситуаций; способствовать развитию креативности, формирование способности видеть доброе и прекрасное в самых обычных жизненных событиях.

Упражнение 1 «Комплимент»

Цель: сплочение коллектива, создание благоприятной доброжелательной обстановки.

Участники образуют двойной круг: внутренний и внешний. Внутренний круг встает лицом к внешнему, образуя пары. Каждый в паре должен сказать другому комплимент. Необходимо быть максимально искренним, искать в человеке то, что на самом деле заслуживает похвалы. Не забываем поблагодарить партнера за приятные слова. Затем круги перемещаются, меняя партнера. Работа идет до тех пор, пока каждый стоящий во внешнем круге не обменяется комплиментом с каждым, стоящим во внутреннем круге.

Упражнение 2 «Пять приятных моментов»

Цель: формирование способности видеть доброе и прекрасное в самых обычных жизненных событиях.

Ход упражнения. Каждый по порядку называет произошедшие за последние сутки пять позитивных моментов. Рефлексия: легко ли вам было замечать и запоминать приятные моменты?

Упражнение 3 «Продолжи фразы»

Цель: упражнение направлено на развитие самоанализа и положительного отношения к жизни, планирование будущего.

Инструкция: "Напиши продолжение фраз".

1. Я умею...
2. Я хочу....
3. Внешне я...
4. Мне хотелось бы в идеале...
5. Мне можно...
6. Мне нельзя...

7. Я могу научиться...
8. В классе (коллективе) я ...
9. Я мечтаю...
10. Я не люблю...
11. Я хочу стать...
12. Мне нравятся профессии....
13. Когда окончу школу (выйду на пенсию)....
14. Жизнь- это....
15. Хорошее в моей жизни....
16. Самое дорогое в моей жизни....
17. Я люблю свою жизнь, потому, что...

Упражнение 4 «16 фраз»

Цель: ресурсное упражнение, направленное на понимание своей «ниточки» в жизни, развитие самоанализа.

Инструкция: "Расположи лист бумаги по горизонтали. Запиши 16 существительных в столбик (экономь бумагу), затем объединяй по парам и запиши ассоциации на каждую пару, затем снова по два слова- ассоциации и так пока не получится 1 ведущее последнее слово, что является ключевым словом в данное время- ниточка в твоей жизни сейчас."

Упражнение 5 «Калоши счастья»

Цель: настроить на оптимистическую позицию, выработка умения видеть положительную сторону в ситуации жизненного опыта.

Инструкция: Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Ганса Христиана Андерсена есть сказка с таким названием. Согласно этой сказке камеристке, фее счастья подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы они помогли им стать счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю Вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача состоит в том, чтобы надев эти калоши найти в ситуации, предложенной Вам позитивные стороны. Другими словами, посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста».

Упражнение 6 «Радуга мнений»

Цель: подведение итогов тренинга, получение обратной связи.

Инструкция: для окончания дня можно задействовать наборы карточек из цветного картона. На них участники записывают ответы на вопросы. Каждому цвету соответствует определенный вопрос, неизменный на протяжении всей сессии, примерно так: синяя – «Ваши ощущения от работы»; красная – «Самое ценное приобретение сегодняшнего дня»; желтая – «Что бы вы желали поменять в работе следующих дней»; зеленая – «Ваши ожидания относительно следующего дня». Вопросы следует заранее напечатать на одной стороне карточки, на другой члены команды излагают свои ответы, после чего отдают цветные наборы ведущему или озвучивают некоторые пункты.

Занятие 14. «Мысли позитивно»

Цель: способствовать осмыслению ценности позитивного мышления при возникновении трудных жизненных ситуаций; способствовать развитию креативности, формирование способности видеть доброе и прекрасное в самых обычных жизненных событиях.

Упражнение 1 «Ку»

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Инструкция: здравствуйте, сегодня мы начнем наше занятие с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в

одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Упражнение 2 «+5»

Цель: увидеть положительные стороны в любой ситуации, мыслить оптимистично.

Инструкция: сделать ревизию всех негативных событий, которые занимают ваш разум. Для каждого негативного события нужно найти 5 выгод, 5 положительных сторон конкретной проблемы. Вспомните о неприятном событии, которое произошло с вами в прошлом или которого можно ожидать в будущем. Подумайте, что в этом событии может быть хорошего, и расскажите нам об этом.

Обсуждение: Существуют ли ситуации, при которых невозможно найти позитивное в нежелательных событиях? Что мешает обращать внимание на позитивное?

Упражнение 3 «Оптимистично»

Цель: закрепить навыки самопрезентации, самоуверенности в себе.

Инструкция: сделать трехминутное сообщение перед группой, выдержанное в оптимистичной манере на одну из следующих тем: как прекратить войны в мире, есть ли жизнь на Марсе, люблю ли я путешествовать? Как стать счастливым?

Обсуждение: Что мешало выступить в оптимистичной манере? Возможен ли стопроцентный оптимизм?

Упражнение 4 «Походите так, как...».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Инструкция: Мы хорошо потрудились, прекрасно справились с заданиями, а теперь я предлагаю немного отдохнуть. Встаньте со своих мест и походите по комнате так, как ходили бы: король, грозный начальник милиции, жираф, маленькая мышка, слон, актер комедийного жанра. Всем спасибо, у вас отлично получилось.

Упражнение 5 «Домашнее задание».

Цель: закрепление материала.

Инструкция: составляем памятку оптимизма, продолжаем учиться жить осознанно и оптимистично. Анализируем и записываем без всякой ложной скромности следующее:

– Мои лучшие личностные качества и сильные стороны. Перчислим, не принижая достоинства ни одной из них.

– Мои знания, умения и способности. Например, хорошо умею готовить, разбираюсь в математике.

– Мои успехи и достижения.

Каждый день записываем по 10 пунктов в каждой «номинации». Ежедневно дополняем список. Так продолжаем в течение недели.

Упражнение 6 «Радуга мнений»

Цель: подведение итогов тренинга, получение обратной связи.

Инструкция: для окончания дня можно задействовать наборы карточек из цветного картона. На них участники записывают ответы на вопросы. Каждому цвету соответствует определенный вопрос, неизменный на протяжении всей сессии, примерно так: синяя – «Ваши ощущения от работы»; красная – «Самое ценное приобретение сегодняшнего дня»; желтая – «Что бы вы желали поменять в работе следующих дней»; зеленая – «Ваши ожидания относительно следующего дня». Вопросы следует заранее напечатать на одной стороне карточки, на другой члены команды излагают свои ответы, после чего отдают цветные наборы ведущему или озвучивают некоторые пункты.

Занятие 15. «Быть или не быть?»

Цель: развитие лидерского потенциала молодежи, формирование социальной активности готовности к принятию ответственных решений.

Упражнение 1 «Девиз моего имени»

Цель: создание положительного эмоционального фона, атмосферы доверия в группе.

Инструкция: каждому из участников необходимо создать свою футболку, на которой размещен ваш девиз, тот, что вас мотивирует к действиям, помогает в сложных ситуациях. (Плакат, надпись Мой девиз)

Упражнение 2 «Снежный ком»

Цель: определить лидерские качества, необходимые для достижения.

Инструкция: Психолог бросает «снежку» (мяч) одному из участников группы, назвав одно из качеств лидера, поймавший называет еще одно качество и бросает «снежку» другому...

Упражнение 3 «Этический кодекс Лидера»

Цель: определение стратегии и правил поведения лидера, создание и утверждение «Этического кодекса Лидера».

Инструкция: Участники делятся на группы, в которых обсуждают поведения лидера. Каждая команда по принципу «мозгового штурма» называет свои предложения по этическому кодексу. Психолог записывает правила на большой лист бумаги (ватман). Кто за то, чтобы все эти правила занести в этический кодекс лидера (голосуют).

Упражнение 4 «Большая семейная фотография»

Цель: выявление лидеров в группе, активность-пассивность в выборе местоположения, распределение ролей.

Инструкция: предлагается, чтобы ребята представили, что они все – большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать “фотографа”. Он должен расположить всю семью для фотографирования. Первым из семьи выбирается “дедушка”. Он тоже может участвовать в расстановке членов “семьи”. Больше никаких установок детям не дается, они должны сами решить, кому кем быть и где стоять. Вожатый может только наблюдать за этой занимательной картиной. Роль “фотографа” и “дедушек” обычно берутся исполнять стремящиеся к лидерству ребята. Однако не исключены элементы руководства и других “членов семьи”. После распределения ролей и расстановки “членов семьи” “фотограф” считает до трех. На счет “три!” все дружно и очень громко кричат слово “сыр” и делают одновременный хлопок в ладоши.

Упражнение 5 «Мозговой штурм»

Цель: выделить основные качества, которые необходимы человеку для того, чтобы занять лидирующую позицию в коллективе.

Инструкция: обсудите в группе и запишите, какими качествами должен обладать лидер.

Обсуждение: «21 качество лидера» совпали ли приведенные качества с вашим списком, что вы считаете лишним, что хотелось бы добавить.

Список: характер; харизма; преданность делу; коммуникабельность; компетентность; мужество; проницательность; сфокусированность; щедрость; инициативность; умение слушать; страсть; позитивная установка; решительность; дар убеждения; ответственность; уверенность; самодисциплина; внимательность; способность к обучению; перспективное видение.

- А теперь из предложенного списка выберите те качества, которые вам необходимы как профсоюзному лидеру, конструктивному лидеру. И разместите их у подножья горы.

- А теперь запишите, какими качествами вы обладаете. И прикрепите на вершину горы.

- Нет пределов совершенству, человек не стоит на месте, он всегда развивается и самосовершенствуется. Поэтому вам как лидеру, конечно же, необходимо развивать свои лидерские качества. И будем мы это делать совместно, ведь это наша с вами не первая встреча в этом году.

Развитие лидерских качеств – это сложный и долгий процесс, над которым стоит очень хорошо потрудиться. Да, бывают люди, которым это дано от рождения, будем считать, что им крупно повезло. Если вы не лидер от природы – не отчаивайтесь, это всегда можно исправить, главное упорно следовать правилам. У вас будет возможность проявить лидерские качества, поупражняться в умении убеждать – навыке, необходимом для лидера.

Упражнение 6 «Радуга мнений»

Цель: подведение итогов тренинга, получение обратной связи.

Инструкция: для окончания дня можно задействовать наборы карточек из цветного картона. На них участники записывают ответы на вопросы. Каждому цвету соответствует определенный вопрос, неизменный на протяжении всей сессии, примерно так: синяя – «Ваши ощущения от работы»; красная – «Самое ценное приобретение сегодняшнего дня»; желтая – «Что бы вы желали поменять в работе следующих дней»; зеленая – «Ваши ожидания относительно следующего дня». Вопросы следует заранее напечатать на одной стороне карточки, на другой члены команды излагают свои ответы, после чего отдают цветные наборы ведущему или озвучивают некоторые пункты.

Занятие 16. «Быть или не быть?»

Цель: развитие лидерского потенциала молодежи, формирование социальной активности готовности к принятию ответственных решений.

Упражнение 1 «10»

Цель: самопознание, актуализация своих плюсов и минусов.

Инструкция: сейчас я хочу попросить вас на листочке написать 10 своих положительных качеств и 10 негативных, которые вам не нравятся, мешают. Обсуждение: В чём были сложности? Вы что-нибудь заметили в себе нового, выполняя это задание? Или может, задумались над чем-нибудь? Все ли качества, которые первоначально воспринимаются как отрицательные таковыми и являются, в чем может быть их польза для человека.

Упражнение 2 «Объявление в газету»

Цель: формирование навыков самораскрытия, самопрезентации.

Инструкция: а теперь попробуйте дать объявление о себе в газету. Объявления должны быть короткими, но информативными. Подумайте, что бы вы хотели написать о себе в первую очередь? Затем объявления зачитываются и обсуждаются. Важно отметить, что в большей степени нашло отражение в объявлениях участников: черты их характеры, желания, мечты и т.д. Обсуждение: что вас заинтересовало в объявлениях других ребят? Легко ли было писать объявление? Что пытались отразить в первую очередь? Почему вы думаете, что именно это важно?

Упражнение 3 «Мои жизненные цели».

Цель: создание мотивации для саморазвития и самосовершенствования.

Инструкция: сейчас я предлагаю вам поработать с жизненными целями. Запишите цели, которых вы бы хотели добиться в жизни.

1. Проанализируйте их. Что для вас значит добиться этой цели? Зачем вам это нужно? В чем будет проявляться то, что вы добились этой цели?

2. Оцените, где вы находитесь сейчас по отношению к достижению этой цели. Какими необходимыми знаниями и умениями вы обладаете на данный момент, а чего еще предстоит добиться?

3. Оцените свои возможности (запишите). Постарайтесь выделить как можно больше ваших возможностей, как внутренние, так и внешние (обстоятельства, помощь друзей, родителей и т.д.).

4. Определите, что вам нужно сделать, чтобы достичь цели.

5. Конкретизация каждого из действий по времени, определение того, сколько оно должно продолжаться.

Ну вот, мы проанализировали ваши цели, посмотрите внимательно на них еще раз! А следующий шаг вам нужно сделать самим. Начните реализовывать их уже сегодня, действуйте в соответствии с планом и у вас обязательно все получится.

Упражнение 4 «Радуга мнений»

Цель: подведение итогов тренинга, получение обратной связи.

Инструкция: для окончания дня можно задействовать наборы карточек из цветного картона. На них участники записывают ответы на вопросы. Каждому цвету соответствует определенный вопрос, неизменный на протяжении всей сессии, примерно так: синяя – «Ваши ощущения от работы»; красная – «Самое ценное приобретение сегодняшнего дня»; желтая – «Что бы вы желали поменять в работе следующих дней»; зеленая – «Ваши ожидания относительно следующего дня». Вопросы следует заранее напечатать на одной стороне карточки, на другой члены команды излагают свои ответы, после чего отдают цветные наборы ведущему или озвучивают некоторые пункты.

Занятие 17. «МанипуляциИ»

Цель: познакомиться с манипулятивным общением и научиться способам распознавания и избегания манипуляций.

Упражнение 1 «Знак Зодиака»

Цель: разрядка, сплочение группы, тренировка коммуникативных навыков

Инструкция: участники с одинаковым знаком зодиака должны собраться в группы. Побеждает та группа, которая сформировалась первой.

Упражнение 2 «Главное»

Цель: актуализация знаний о понятии «манипуляция»

Инструкция: В расположенные кружки вписать 10 слов или выражений, которые моментально приходят на ум, когда вы слышите термин «манипуляция». Время на выполнение задания 2 минуты.

Упражнение 3 «Мини-лекция»

Цель: ознакомление с основными признаками манипуляции.

Инструкция: манипуляция - это такой тип взаимодействия между людьми, когда один человек пытается через слова заставить другого человека сделать что-то против его воли.

Далее приводятся способы манипуляции:

1) Лесть, это когда подростка излишне много и часто хвалят, а потом просят что-то сделать.

2) Оскорбление, смысл этого способа заключается в том, чтобы унижить подростка, чтобы он захотел «восстановить свою честь и достоинство» и «захотел» сделать то, о чём его просят и тем самым «реабилитироваться».

3) Запугивание, это способ заставить подростка бояться и на основе страха требуют что-то выполнить.

4) Включение чувства вины. Подобную манипуляцию очень часто применяют одноклассники тинейджера. А также учителя. Преподаватели могут говорить: "Ты вообще не делаешь домашнее задание по моему предмету" или "Тебя ничего не интересует, кроме прогулок по улице". И так далее. Она так же нужна для того, чтобы подросток под гнётом вины сделал то, что «оправдает» его.

5) Вера в реальность. Это убеждение подростка в том, чего на самом деле не было. Или, наоборот, убеждение в том, что событие на самом деле произошло.

б) Действия манипулятора расходятся со словами. Некоторые манипуляторы являются очень тонкими психологами. Они знают, что человек хочет от них услышать. И с радостью говорят конкретные слова. Однако, от действий сказанное значительно отличается. Подобные манипуляторы говорят подростку одно, а поступают совсем иначе. Не беря во внимание сказанные слова и данные обещания. Например, они могут говорить в лицо подростку, что он - очень умный. А на самом деле считать его чрезвычайно глупым. И обращаться с ним соответствующим образом.

Способы борьбы с манипуляцией:

- Отслеживать свои чувства. Если появились чувства вины, стыда, унижения, страха и любые другие негативные ощущения — это может быть звонком для того, чтобы задуматься: «Не манипулируют ли сейчас мной?»

- При появлении негативных чувств попробовать отследить, в какой момент они появились. Если они возникли после слов собеседника- вероятно, сейчас тобой пытаются манипулировать. Тогда надо сказать собеседнику напрямую: «Мне кажется, или ты пытаешься манипулировать мной?». Если после этого ничего не изменилось, то надо прекратить общение с данным человеком.

- Подростку нужно научиться говорить "нет". Цель манипулятора - сделать так, чтобы тинейджер выполнил его просьбу. Поэтому задача подростка состоит в том, чтобы научиться отказывать. Говорить "нет" громко и четко. Так, чтобы у человека не возникало желание больше пытаться манипулировать подростком.

Упражнение 4 «Манипуляционная разминка»

Цель: вызвать у другого человека определенную эмоцию, причем незаметно для него самого.

Инструкция: Сейчас каждая команда должна будет выбрать себе целевую персону из другой команды. Ваша задача—вызвать у целевой персоны определенные эмоции. Какие — будет указано в задании. Каждая из команд получит свое задание, и все задания будут разными. Например, на листке, который я вам дам, будет написано: «Вызвать скуку». Это означает, что тот, кого ваша команда назначит Манипулятором, должен будет так вести разговор с целевой персоной, чтобы ей стало скучно. Известно, что под влиянием скуки люди часто совершают поступки, которых в другом случае они не совершили бы. Манипулятору бывает важно привести человека в состояние скуки или какое-то иное... Сейчас вы узнаете, в какое состояние вы должны будете ввести свою целевую персону. Есть ли какие-либо вопросы?

Упражнение 5 «Радуга мнений»

Цель: подведение итогов тренинга, получение обратной связи.

Инструкция: для окончания дня можно задействовать наборы карточек из цветного картона. На них участники записывают ответы на вопросы. Каждому цвету соответствует определенный вопрос, неизменный на протяжении всей сессии, примерно так: синяя – «Ваши ощущения от работы»; красная – «Самое ценное приобретение сегодняшнего дня»; желтая – «Что бы вы желали поменять в работе следующих дней»; зеленая – «Ваши ожидания относительно следующего дня». Вопросы следует заранее напечатать на одной стороне карточки, на другой члены команды излагают свои ответы, после чего отдают цветные наборы ведущему или озвучивают некоторые пункты.

Занятие 18. «МанипуляциИ»

Цель: познакомиться с манипулятивным общением и научиться способам распознавания и избегания манипуляций.

Упражнение 1 «Звездный час»

Цель: сосредоточить внимание аудитории, определить следующие возможности, навыки каждого участника: быстро адаптироваться и реагировать в новых ситуациях, выступать перед аудиторией, красиво и грамотно выражать свои мысли, четко распределять время (строгое соблюдение установленного тренером срока

выступления), анализировать собственные результаты, находить слабые и сильные стороны в выступлении.

Инструкция: психолог дает конкретную роль для участников (например, выступление политика, журналиста, знаменитого музыканта) на самопрезентацию дается 2-3 минуты, на подготовку 10 минут. Способы выступления:

1 – собственная биография (причем рассказывается стандартно, стереотипно),

2– конкретная тема рассказа (необычный случай, история из прошлого, мечта, описание знакомых или друзей, рассуждение на философскую тему и т.п.).

3 – провал звездного часа, когда участников либо просто отказывается выступать, либо выходить и молчит, мычит, улыбается, но только не выступает.

Упражнение 2 «Упрямые Толкачи»

Цель: позволяет продемонстрировать сущность манипуляции – влияние на партнера с помощью хитрости.

Инструкция: Участники разбиваются на пары и встают на расстоянии примерно 1 м друг от друга. Каждый из них стоит на одной ноге, поджав другую. Подростки выставляют руки ладонями вперед и начинают толкаться «ладонь в ладонь», стараясь вывести соперника из равновесия, заставив его опустить вторую ногу и/или сдвинуться с места. Каждую минуту состав пар по команде ведущего меняется. Общая длительность игры 3–4 минуты. Желательно дать участникам попробовать свои силы как с напарником того же пола, так и с другого (мальчик-девочка).

Упражнение 3 «Скажи нет»

Цель: потренировать навык говорить «Нет» разными способами и не следовать словам манипулятора, призывая действовать или общаться.

Инструкция: задача манипулятора побудить адресата к чему-либо, сделать, сказать, подумать. Легенду манипулятор придумывает сам. Примерные фразы: -можете дать это немедленно; -вам следует это сделать немедленно; -вам нужно сказать сейчас, да или нет и т.д.

Задача адресата манипуляции не следовать призывам манипулятора и отвечать «Нет» разными способами. Примерные варианты ответов: -нет, спасибо, в следующий раз; -возможно, я подумаю; - я никогда не кому не даю обещаний, это мой жизненный принцип и т.д.

Упражнение 4 Ролевая игра "Колобок"

Цель: обучиться навыкам распознавания манипуляциям в общении.

Инструкция: это ролевая игра, в которой участвуют 8 человек: Колобок (желательно, чтобы его играли двое – мужчина и женщина, так как их манипуляции могут различаться), Дедка, Бабка, Заяц, Волк и Волчица (введение пары необходимо, чтобы дать возможность продемонстрировать манипуляцию типа «клин»), Медведь, Лиса в игру не вводится, так как ее манипуляции – «лесть» и «давление на жалость» сработали – Колобок был съеден.

Ведущий исполняет роль сказочника.

«Издавна народный опыт передается в виде басен, пословиц, поговорок, легенд и сказок. Понять сказки народа – значит понять его психологию и то, что сейчас принято называть менталитет...»

Для демонстрации основных манипуляций в переговорах, мы возьмем одну из самых манипулятивных сказок – «Колобок». Заметьте, главный герой не обладает никаким значимым ресурсом, кроме того, что он вкусный. Именно поэтому все и хотят его съесть: и дед с бабой, и заяц, и волк, и медведь, и лиса. Однако, колобок имеет еще и язык, поэтому находит для каждого из них какие-то слова, после которых его предпочитают отпустить. Если посмотреть внимательно, то каждый из участников имеет некоторые ожидания в отношении колобка и обладает уникальным ресурсом силы, а именно.

Баба и дед. Они собирали его по сусекам и амбарам, готовили, ожидали удовольствия посидеть и попить чайку. Они имеют право закрыть двери и окна и не выпустить колобка за пределы избы...

Заяц. Имеет быстрые ноги, поэтому от него просто так не убежишь...

Волк и волчица. Колобками они, конечно, не питаются, но в плане разнообразия, а также под день рождения волчицы... зубы и сила, а также сильные ноги явно на стороне волков

Медведь. Колобки с медом – любимая еда.

Лиса. Ее сила – манипуляции, поэтому против этого ресурса колобку было не устоять.

В сказке переговоры из текста выпущены. Мы постараемся восстановить диалоги участников. Для этого нам предстоит выбрать участников сказки, причем, для демонстрации особенностей парных манипуляций попросим волка выступить вместе с волчицей. Лису выбирать не будем, потому что там манипуляции были прописаны, а именно: «Что-то я глуховата стала, не сядешь мне на нос?» - манипуляция «Давление на жалость», «Ах, какая красивая песенка, да как ты ее хорошо поешь, спой мне ее еще раз...» - манипуляция лести. С лисой Колобку не повезло, однако, до нее он был достаточно успешен. Проиграем возможные ходы Колобка.

Работа строится так: ведущий выполняет роль оратора. Роль Колобка могут играть двое участников – мужчина и женщина – для демонстрации особенностей женских и мужских типов манипуляций. Колобок проводит переговоры последовательно с каждым участником. Одно условие: если уговариваемый понимает, что, в принципе, прозвучал убедительный аргумент, упираться из принципа не стоит.»

Анализ : Лучше всего проводить анализ непосредственно в ходе игры. Ведущий обладает правом «стоп-сигнала», чтобы прервать игру и дать название той манипуляции, которая только что была использована. Среди них могут быть следующие: Лесть: «Голубушка, как хороша», Давление на жалость: «Сами мы не местные», Системы альтернатив: «у вас два варианта: один неверный – второй мой», Комментарий смыслов: «Это чтобы ты смог меня съесть...»

Занятие 19. «Ассертивность – это про меня»

Цель: закрепление представления участников о своей уникальности, закрепление дружеских отношений между членами группы, актуализировать полученные знания, закрепить уверенное поведение.

Упражнение 1 «Я интересуюсь...»

Цель: снижение тревоги, повышение доверия.

Инструкция: Участник выходит в центр круга и говорит «Я интересуюсь...» и называет то, что ему нравится, чем он интересуется в жизни. Второй участник, разделяющий его интересы, подходит к первому, берет его за руку, говорит «Я интересуюсь...», и так далее – до последнего участника. Последний участник берет за руку первого и круг замыкается. Обсуждение: что нового узнали друг о друге, что больше запомнилось?

Упражнение 2 «Что это такое?»

Цель: закрепление понятия «ассертивность».

Инструкция: студенты делятся на две группы. Психолог просит участников написать свое определение основного предмета тренинга: ассертивность. Каждый зачитывает свое определение, психолог фиксирует основные идеи на доске. После этого тренер может дополнить список определений участников своим пониманием рассматриваемого термина, введением дополнительных определений и понятий.

Упражнение 3 «Рекламный ролик»

Цель: акцент на самоутверждении каждого из участников.

Инструкция: участникам предлагается прорекламировать самих себя. Каждый в течение 2-3 минут придумать рекламу, представляющую его самого как «лучший в мире

продукт». Если необходимо, к рекламе привлекаются другие участники. Представление должно соответствовать стилю коммерческого рекламного ролика и длиться не более 30 секунд.

Упражнение 4 «Письмо самому себе»

Цель: упражнение проводится в завершающей части тренинга и позволяет каждому участнику задуматься над тем, как он собирается применить полученные знания в своей повседневной жизни.

Инструкция: все участники сидят в общем кругу. Психолог дает следующую инструкцию: «Сейчас вам нужно написать письмо самому себе, которое вы получите через 3 месяца, причем написать тому человеку, который применил навыки, полученные на тренинге, и добился определенных результатов. Может быть, есть какие-то вопросы, которые вы хотите задать? Вы можете порадоваться за этого человека или выразить понимание в связи с трудностями, которые он мог встретить на своем пути, и т. д.». Можно предложить участникам фразы, которые они могут использовать, например «Я надеюсь, что ты успел...», «Я думаю, что у тебя получилось...», попросить перечислить и описать конкретные шаги, которые были сделаны к этому моменту, что именно они стали делать по-другому и что изменилось благодаря этому. После того как письма написаны, они запечатываются в конверты, на которых каждый участник пишет свой реальный адрес. Психолог собирает все запечатанные конверты и через 3 месяца отправляет их адресатам.

Занятие 20-24. «Лекционная часть»

Цель: способность к самостоятельному поиску, критическому анализу, систематизации и обобщению научной информации, к постановке целей исследования и выбору оптимальных методов и технологий их достижения (ОПК-3); способность создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека с применением современного психологического инструментария (ПК-6); способность разрабатывать и использовать инновационные психологические технологии для решения новых задач в различных областях профессиональной практики (ПК-7).

Курс состоит из коротких видеозаписей от 8 до 15 минут длиной, внутри которых встроены не оцениваемые вопросы. Видеозаписи включают в себя лекции, интервью с экспертами, демонстрацию реальных ситуаций, а также их анализ. На каждой неделе будет проходить оцениваемый тест из 10 или 15 вопросов. В конце курса будет итоговый тест. Курс представлен на сайте НИУ ВШЭ на платформе «Открытое образование». Электронный ресурс – https://courses.openedu.ru/courses/course-v1:hse+PSYCOM+fall_2020/course/

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа

Таблица 5 – Результаты исследования асертивного поведения студентов педагогического колледжа по методике «Диагностика уровня асертивности» В. Капони, Т. Новак после реализации программы

№	Независимость, автономность (Шкала А)	Уверенность, решительность (Шкала Б)	Социальная желательность (Шкала В)	Уровень асертивности
1	4	6	5	С
2	6	5	4	С
3	3	4	6	Н
4	4	6	6	С
5	7	8	4	В
6	4	4	4	С
7	8	8	6	В
8	4	6	5	С
9	5	5	6	С
10	6	5	4	С
11	5	4	4	С
12	7	7	6	В
13	3	2	3	Н
14	5	6	4	С
15	1	3	4	Н
16	3	3	7	Н
17	6	6	4	С
18	7	6	5	С
19	1	3	3	Н
20	4	6	4	В
21	6	5	4	С
22	5	4	6	С
23	6	6	6	С
24	5	6	6	С
25	4	4	5	С
26	4	5	4	С
27	7	5	5	С
28	5	5	6	С

Уровень асертивности	Количество студентов	Количество студентов в %
Высокий	4	14,3%
Средний	19	67,8%
Низкий	5	17,9%

Таблица 6 – Результаты исследования асертивного поведения студентов педагогического колледжа по методике «Опросник описания уверенности в себе (асертивности)» С. Рейзаса после реализации программы

№	Уровень уверенности в себе (асертивности)	Балл
1	низкий уровень	22
2	средний уровень	66
3	низкий уровень	19

Продолжение таблицы 6

4	выше среднего	86
5	высокий уровень	118
6	средний уровень	72
7	выше среднего	95
8	низкий уровень	24
9	средний уровень	62
10	средний уровень	54
11	средний уровень	56
12	средний уровень	71
13	низкий уровень	18
14	средний уровень	55
15	ниже среднего	48
16	средний уровень	65
17	ниже среднего	38
18	ниже среднего	32
19	выше среднего	88
20	выше среднего	78
21	ниже среднего	40
22	средний уровень	69
23	выше среднего	82
24	средний уровень	52
25	выше среднего	79
26	ниже среднего	42
27	средний уровень	60
28	выше среднего	80

Уровень уверенности (ассертивности)	Количество студентов	Количество студентов, %
Низкий	4	14,3%
Ниже среднего	5	17,9%
Средний	11	39,3%
Выше среднего	7	25%
Высокий	1	3,5%

Таблица 7 – Результаты исследования манипулятивного поведения студентов педагогического колледжа по методике «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант после реализации программы

№	Показатель манипулятивного отношения	Балл
1	низкий	39
2	средний показатель с тенденцией к низкому	52
3	низкий	28
4	высокий	88
5	высокий	88
6	средний показатель с тенденцией к высокому	65
7	высокий	85
8	низкий	38
9	средний показатель с тенденцией к высокому	70
10	средний показатель с тенденцией к низкому	58
11	средний показатель с тенденцией к высокому	77
12	средний показатель с тенденцией к низкому	59
13	низкий	38
14	средний показатель с тенденцией к высокому	79
15	средний показатель с тенденцией к высокому	77

Продолжение таблицы 7

16	средний показатель с тенденцией к низкому	50
17	средний показатель с тенденцией к высокому	66
18	средний показатель с тенденцией к низкому	51
19	средний показатель с тенденцией к высокому	72
20	средний показатель с тенденцией к высокому	68
21	средний показатель с тенденцией к низкому	48
22	средний показатель с тенденцией к низкому	56
23	средний показатель с тенденцией к высокому	78
24	средний показатель с тенденцией к высокому	75
25	средний показатель с тенденцией к низкому	56
26	средний показатель с тенденцией к низкому	45
27	высокий	88
28	средний показатель с тенденцией к низкому	49

Показатель манипулятивного отношения	Количество студентов	Количество студентов, %
Низкий	4	14,3%
Средний показатель с тенденцией к низкому	10	35,7%
Средний показатель с тенденцией к высокому	10	35,7%
Высокий	4	14,3%

Таблица 8 – Результаты математического анализа по t-критерию Стьюдента студентов педагогического колледжа до и после формирующего эксперимента (N = 28)

№	Показатели ассертивного поведения	Экспериментальная группа		t-критерий Стьюдента	p < 0, 05000
		Пред-тест	Пост-тест		
1	2	3	4	5	6
2	Независимость, автономность	3,33	4,85	-6,0150***	0,000002
3	Уверенность, решительность	3,85	5,07	-5,2077***	0,000019
4	Социальная желательность	4,59	4,85	-1,1580	0,257376
5	Уровень уверенности (ассертивности)	50,85	61,07	-3,6923*	0,001038
6	Показатель манипулятивного отношения	59,96	63,48	-2,6131*	0,014718

Условные обозначения: N (n) – кол-во испытуемых; M – средние значения; ЭГ – экспериментальная группа; t – критерий значимости различий Стьюдента; * - различия, значимые при p=0,05, ** - различия, значимые при p=0,01; *** - различия, значимые при p=0,001