



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование асертивного поведения будущих педагогов-
психологов**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы магистратуры

«Психолого-педагогическое консультирование»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

72,16 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«05» февраля 2026 г.

зав. кафедрой ТиПП

Батенова Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-322-270-2-1

Слюсаренко Оксана Сайфуллаевна

Научный руководитель:

к.псих.н., доцент, доцент кафедры ТиПП

Рокицкая Юлия Александровна

Челябинск

2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ.....	8
1.1 Феномен ассертивного поведения личности в психолого- педагогической литературе.....	8
1.2 Особенности проявления ассертивного поведения будущих педагогов-психологов	17
1.3 Модель формирования ассертивного поведения будущих педагогов- психологов	28
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ.....	38
2.1 Этапы, методы и методики опытно-экспериментального исследования.....	38
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	45
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ.....	54
3.1 Программа формирования ассертивного поведения будущих педагогов-психологов	54
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	65
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	73
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	83
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	87
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Психодиагностические методики исследования ассертивного поведения будущих педагогов-психологов	97

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования асертивного поведения будущих педагогов-психологов	103
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов	106
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов..	148
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	154

ВВЕДЕНИЕ

Развитие информационных технологий, научный и технический прогресс, а также модернизация и индустриализация актуализируют вопрос о необходимости формирования социально компетентной, активной и творческой личности способной эффективно взаимодействовать в современном обществе.

Социальные, экономические и политические изменения в мире неизбежно отражаются на системе образования, требуя ее гуманизации. В современном образовании гуманизация становится важной задачей, предполагая создание условий для признания личности в социуме, развития социальной активности, самореализации и самоактуализации. Основными компонентами данного процесса являются ответственность, активность, независимость, уверенность, самоуважение и конструктивное взаимодействие в межличностной коммуникации.

Учитывая вышеперечисленные обстоятельства, проблема формирования и развития асертивного поведения в педагогической психологии приобретает особую важность, особенно в подготовке будущих педагогов-психологов. В процессе профессионального становления специалисты учатся определять свое место в образовательной среде, осознавать собственные ценности и возможности для самореализации как личности и профессионала. Их стремление эффективно взаимодействовать с различными социальными группами и при этом четко выражать свои профессиональные потребности требует развития навыков асертивного поведения, которые не всегда легко даются без специальной подготовки. Кроме того, важным аспектом является умение правильно выстраивать границы допустимой настойчивости и активности в профессиональном общении, что становится ключевым элементом успешной педагогической деятельности.

Психологическое понимание феномена «ассертивное поведение» развивалось благодаря как отечественными учеными (В.С. Агапов, М.Р. Догондзе, Т.А. Коробкова, Е.В. Хохлова, В.П. Шейнов, В.В. Шпалинский и др.), так и зарубежным (Р. Альберти, А. Бандура, Э. Берна, С. Бишоп, Дж. Вольпе, М. Селигман, Э. Сортер и др.).

Однако, при проведении анализа психолого-педагогической литературы и прикладных исследований становится ясным, что проблема формирования ассертивного поведения будущих педагогов-психологов, особенно в контексте подростков, не привлекала должного внимания (работы А. Бандуры, А. Джинси, И. Кона, Г. Крайг, С.В. Михейкина и др.).

В свете актуальности и практической важности проблемы в области психологии, а также учитывая недостаточное ее теоретическое и практическое освещение, было проведено психолого-педагогическое исследование. В ходе этого исследования разработано комплексное психолого-педагогическое сопровождение, направленное на исследование формирования ассертивного поведения будущих педагогов-психологов.

Цель: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность психолого-педагогической программы формирования ассертивного поведения будущих педагогов-психологов.

Объект: ассертивное поведение будущих педагогов-психологов.

Предмет: формирование ассертивного поведения будущих педагогов-психологов.

Гипотеза: формирование ассертивного поведения будущих педагогов-психологов будет эффективным, если разработать и реализовать модель и психолого-педагогическую программу формирования ассертивного поведения будущих педагогов-психологов, включающую комплекс мероприятий, направленных на развитие навыков уверенного общения, способности отстаивать личные границы, конструктивного решения конфликтов, повышения самооценки и эмоциональной устойчивости, а

также обучение эффективным стратегиям взаимодействия в различных социальных ситуациях.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать феномен асертивного поведения в психолого-педагогической литературе.
2. Определить возрастно-психологические особенности становления асертивного поведения будущих педагогов-психологов.
3. Сконструировать модель формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку, проанализировать результаты констатирующего исследования.
6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов.
7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.
8. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют основополагающие психологические принципы: системности, единства сознания и деятельности, развития и психического детерминизма (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.Н. Ломов, С.Л. Рубинштейн), теория социального научения А. Бандуры, концепция асертивности Э. Солтера.

Для решения поставленных задач были определены следующие методы:

1. Теоретические: анализ, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: тестирование по методикам 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.

4. Методы математической обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

Теоретическая значимость работы заключается в разработке модели для целей формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов.

Практическая значимость заключается в возможности внедрения в практику практического психолога образовательной организации психолого-педагогической программы формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов.

База исследования: ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ». Выборку психолого-педагогического исследования составили студенты 2 курса заочного отделения, обучающиеся по специальности «Психолого-педагогическое консультирование» в количестве 25 человек, из них 22 девушки и 3 юноши, в возрасте от 23 до 34 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ- ПСИХОЛОГОВ

1.1 Феномен ассертивного поведения личности в психолого-педагогической литературе

Понятие «ассертивное поведение» впервые появилось в исследованиях учёных во второй половине XX века и было рассмотрено как одно из психологических явлений. Наиболее существенный вклад в разработку данного понятия внесли представители различных направлений бихевиоризма и когнитивно-поведенческого подхода: Дж. Альберти, Дж. Вольпе, А. Лазарус, А. Сальтер, М. Смит, М. Эммонс, Р. Эммонс и др. Эти исследователи, опираясь на принципы научения, поведенческой терапии и тренинга социальных навыков, рассматривали ассертивность как особый тип социального поведения, противоположный пассивности и агрессии и связанный с умением отстаивать свои права без нарушения прав других людей [Цит. по: 40, с. 30].

Под «поведением» понимается извне наблюдаемая двигательная активность живых существ, включающая моменты неподвижности. Это исполнительное звено высшего уровня взаимодействия целостного организма с окружающей средой [42, с. 1758].

Поведенческая психотерапия выделяет научение как ключевой аспект изменения в поведении, возникающий в процессе жизнедеятельности или в результате тренировки. Таким образом, человек в процессе обучения осваивает новые формы поведения, заменяя неконструктивные поведенческие шаблоны на более эффективные модели взаимодействия с окружающими [79, с. 45].

Механизмы научения у людей в значительной степени определяются процессами наблюдения, подражания и моделирования. В работах А. Бандуры отмечается, что научение через наблюдение контролируется

процессами внимания, сохранения образа наблюдаемого, двигательного воспроизведения его поведения, а также мотивации к овладению наблюдаемым поведением. Уровень мотивации поведения определяется ценностью достигнутых результатов и соответствием поведения требованиям норм [Цит. по: 34, с. 201].

Моделирование и тренировка новых поведенческих шаблонов при помощи специальных техник и упражнений способствуют расширению поведенческого репертуара личности. Это способствует развитию гибкости во взаимодействии с окружающими и успешной самореализации в обществе [66, с. 541].

В настоящее время уделяется значительное внимание формированию поведенческих навыков. Учитывая запросы общества к определенным личностным качествам, способствующим достижению успеха и социального благосостояния, широко применяются программы социально-психологических тренингов по формированию и развитию социально-важных поведенческих навыков.

Одним из важных направлений развития личностных качеств и поведенческих навыков в современном обществе является развитие уверенности, уверенного поведения, также известного как ассертивное поведение. Это форма прямого и открытого поведения, которое не направлено на причинение вреда другим людям [81, с. 39].

Согласно американскому психологу Э. Солтеру, акцент на свободной самореализации и независимости в конструктивном межличностном взаимодействии противопоставляется манипуляциям и деструктивным, агрессивным формам поведения.

Исследование ассертивного поведения началось с работы Э. Солтера в 1949 году. В работе с депрессивными клиентами он стремился выявить причины их нерешительности, а также найти методы лечения или снижения негативного влияния невротических проявлений. В своей работе «Условно-рефлекторная терапия» исследователь обобщил свой практический опыт и

предпринял попытку теоретического анализа. Солтер утверждал, что основные причины ригидности и неассертивности, в первую очередь, были связаны с физиологическими (органическими) аспектами [Цит. по: 32, с. 56].

Основываясь на классической теории обусловливания, Э. Солтер предположил, что неассертивность обусловлена преобладанием процессов торможения над процессами возбуждения в центральной нервной системе. Это является корнем «подавленной» индивидуальности, которая не могла открыто и свободно выражать свои чувства, желания и потребности. Такая личность была ограничена в самореализации и, следовательно, испытывала трудности в общении с другими людьми.

Исходя из своего клинического опыта, ученый выделил шесть характеристик сильной, ассертивной личности [Цит. по: 54, с. 95]:

1. Эмоциональность речи: открытое выражение собственных чувств.
2. Выразительность речи: четкое и спонтанное выражение эмоций и переживаний.
3. Способность противостоять: явное выражение своих взглядов и противодействие чужому мнению.
4. Использование личного местоимения «я»: стояние за своими словами.
5. Принятие похвалы: как выражение самоуважения и адекватной оценки своих сил и способностей.
6. Импульсивность в действиях: отказ от планирования как проявление собственных импровизационных наклонностей.

Эти акценты теории Э. Солтера были интегрированы в его клиническую практику в рамках разработанной им «условно-рефлекторной терапии», где основное внимание уделялось полному и спонтанному выражению личных чувств, желаний и потребностей как ключевому условию для расширения возможностей самореализации и личностного развития [Цит. по: 80, с. 36].

Психолог С. Стейн, американский ученый, подходил к вопросу об ассертивности с точки зрения эмоционального интеллекта. В его взгляде на ассертивность отсутствовала необходимость в открытом выражении каждой эмоции. Стейн считал, что ассертивная личность не только способна к эмоциональному самоанализу, что позволяет четко распознавать свои чувства, но также обладает достаточным контролем над личными импульсами, чтобы выражать их в соответствующей форме и с соответствующей силой [61, с. 174].

Несмотря на выявленные некоторые недостатки в теоретических взглядах Э. Солтера, идеи этого ученого привлекли внимание и послужили стимулом для дальнейших исследований в области ассертивности и ассертивного поведения. Некоторые аспекты его теории оказались важными для разработки учебных программ по развитию ассертивности.

В 1960-х годах психиатр Д. Вольпе разработал несколько программ, которые получили широкое признание в клинической практике в США. Будучи последователем и учеником Э. Солтера, Вольпе внедрил в свои исследования основные идеи своего наставника. Он выделял ключевую черту ассертивной личности как способность открыто и спонтанно выражать свои чувства, определяя ассертивность как «социально оправданное невербальное или вербальное выражение чувств» [Цит. по: 19, с. 107].

Дж. Вольпе применял поведенческую терапию для развития уверенности, прежде всего, направленную на преодоление социальных страхов и поддержание высокого уровня самооценки вне зависимости от жизненных трудностей. Кроме того, он активно поощрял свободное выражение эмоций, поведенческую спонтанность и открытое общение с окружающими на различных уровнях [Цит. по: 36, с. 171].

Если рассматривать ассертивность в контексте транзакционного анализа Э. Берна, то социальные взаимодействия определяют поведенческие реакции следующим образом [9, с. 205].

Состояние «Родитель»: в данном состоянии человек ориентируется на мышление и реакции, характерные для одного из его родителей или другого авторитетного воспитателя. Взаимодействие в этом состоянии часто автоматизировано, что экономит время и энергию. Люди могут следовать определенным правилам или нормам просто потому, что «это принято». Однако такая автоматизация может затруднить учет точек зрения других людей. Поведение в состоянии «Родителя» описывается формулой «Так надо», «Знаю, как надо» [68, с. 101].

Состояние «Ребенок»: в этом состоянии человек реагирует так, как мог бы поступить маленький ребенок. «Ребенок» часто не задумывается о возможных последствиях своих действий для себя и окружающих и руководствуется формулой «Я хочу». Это состояние может быть связано с эмоциональной реакцией на текущую ситуацию без анализа [29, с. 11].

Состояние «Взрослый»: в «Взрослом» состоянии человек способен объективно оценивать ситуацию, излагать ход своих мыслей непредвзято и формулировать проблемы и выводы. Человек обрабатывает информацию, рассчитывает вероятности и может эффективно взаимодействовать с окружающим миром. «Взрослый» осознает свои цели, эмоции и побуждения, имеет способность управлять ими. Формула действия для взрослого: «Я выбираю», «Я предпочитаю» [41, с. 233].

Ассертивное поведение предполагает установление отношений на уровне «Взрослый – Взрослый», где человек воспринимает и ведет себя с уважением, как взрослый, как и по отношению к другому участнику взаимодействия. Это означает, что ассертивный человек проявляет уверенность в себе и своих правах, при этом уважая права и интересы других [52, с. 39].

А. Лазарус, известный клинический психолог, который занимается вопросами поведенческой терапии, сфокусировал свои исследования на трансформации агрессии в социально приемлемые формы. Он определил ассертивное поведение как «социальную компетентность». Недостаток

такой компетентности, согласно Лазарусу, обусловлен отсутствием эффективных стратегий поведения, необходимых для полного овладения социальной реальностью, а также жесткостью, неспособностью к адаптации и ограниченным поведенческим репертуаром [Цит. по: 46, с. 608].

Отсутствие альтернативных поведенческих вариантов часто определяется как «социальный дефицит» и рассматривается как одна из ключевых причин неассертивного поведения. Эти концепции были интегрированы в концепцию «мультимодальной терапии», предложенной А. Лазарусом. С помощью последовательного контроля определенных межличностных отношений проводились коррекции навыков социального дефицита, способствуя развитию социальной компетентности [Цит. по: 42, с. 1759].

Автор выделяет четыре основные группы привычек, которыми обладают ассертивные личности и которые служат условиями для полноценной жизни [Цит. по: 77, с. 280]:

1. Способность открыто выражать свои желания и потребности: ассертивные личности отличаются способностью честно и открыто выражать свои потребности и желания, не стесняясь делать это.

2. Способность говорить «нет»: они умеют устанавливать границы и отказывать в чем-то, что может негативно повлиять на них или нарушить их личные интересы.

3. Открытое выражение чувств: ассертивные личности могут свободно делиться своими положительными и отрицательными чувствами. Они не подавляют свои эмоции, а выражают их конструктивным образом.

4. Умение устанавливать контакты и эффективно общаться: эти личности обладают навыками успешного общения, включая умение начинать, поддерживать и завершать разговоры. Они способны налаживать отношения с окружающими.

По мнению автора, эти способности не только отражают поведенческий аспект личности, но также включают в себя когнитивные элементы, такие как устремления, философия жизни и личные ценности.

Исследовательские труды данного ученого оказали значительное влияние на развитие когнитивной терапии. Некоторые терапевты внедрили в свою клиническую практику когнитивные методы, дополняя их тренировками навыков асертивного поведения, интегрируя дополнительные элементы, направленные на исправление ошибочных стратегий обработки информации [45, с. 277].

А. Бек и А. Фримен успешно использовали тренинг асертивности в терапии пациентов с пограничными расстройствами личности, зависимостями и биполярными расстройствами личности, включая пассивно-агрессивные проявления. Их подход к сочетанию когнитивных методов и тренинга асертивности стал эффективным инструментом в работе с различными психологическими проблемами и расстройствами личности [Цит. по: 48, с. 101].

С точки зрения клинической психологии, асертивность рассматривается преимущественно в контексте возникновения различных психологических расстройств. Для преодоления неасертивности клинические психологи акцентируют внимание на происхождении и механизмах формирования этой характеристики [44, с. 624].

Обобщая исследования в данной области, можно условно выделить три основные группы источников неасертивности (и соответственно асертивности) – поведенческие, когнитивные и эмоциональные. Каждая из этих групп представляет собой определенный уровень регуляции поведения. Совокупное взаимодействие этих трех уровней сформировано комплексом качеств, которые определяют асертивное поведение [14, с. 27].

В основе неасертивности выявляется поведенческий репертуар, который состоит из индивидуальных привычек или стереотипов поведения. Эти привычки образуют основу для когнитивных оценок, связанных с

оценкой поведения в конкретных ситуациях, будь то взаимодействие с окружением или самооценка в контексте результатов своих действий.

В частности, выражение чувств считается ключевым элементом ассертивного поведения. Эффективные межличностные отношения требуют усвоения нескольких навыков, причем важнейшим считается умение открыто выражать свои чувства и желания. Отсутствие этой привычки или нежелание ее использовать может значительно ограничить межличностные отношения, делая общение с близкими людьми более формализованным и менее насыщенным [64, с. 43].

Отечественные исследователи, занимающиеся изучением ассертивного поведения, отмечают, что абсолютное выражение всех своих чувств и стремлений может иногда противоречить социальным нормам. В своих работах российский психолог В. Ромек подчеркивает, что правила, предложенные в различных подходах, могут быть более приемлемыми в клинической среде, чем в реальных социальных сценариях [37, с. 173].

Согласно теории социально-компетентного поведения, автор подчеркивает, что методы и привычки, направленные на открытое выражение чувств, играют важную роль в человеческом поведении, но лишь в определенных социальных ситуациях [38]. Этот подход подчеркивает, что ассертивность не является универсальным и постоянным правилом для всех обстоятельств.

Исследователь С.В. Михейкина, в свою очередь, адаптировала понятие ассертивной личности, взяв за основу характеристики, предложенные Солтером. Тем не менее, она выдвигает идею о том, что эти характеристики представляют собой всего лишь часть важного проявления ассертивного поведения. Такой подход расширяет понимание ассертивности и выделяет ее разнообразные аспекты, учитывая, что ее проявления могут быть более разнообразными и зависеть от конкретного контекста и ситуации [Цит. по: 39, с. 127].

В контексте психологических источников, ассертивное поведение рассматривается как контрастное по отношению к агрессивному и неуверенному поведению. По степени уверенности в себе, поведение людей часто разделяется на три категории [51, с. 7]:

1. Покорное (неуверенное) поведение: в данном случае человек допускает, чтобы другие удовлетворяли свои потребности и защищали свои права, зачастую за счет его собственных нужд и прав. Пассивное поведение характеризуется неспособностью четко выражать свои желания и потребности. Такой человек часто неуверен в себе, страдает от невозможности эффективно использовать свои способности. Пассивный индивид сложно справляется с манипуляциями и иногда пытается взять верх в ситуации, используя скрытую агрессию.

2. Агрессивное поведение: в данном случае индивид удовлетворяет свои собственные потребности и защищает свои права, при этом часто игнорируя нужды и права других. Агрессия выражается не только физическим воздействием, но и сарказмом, иронией или даже тихими, методичными высказываниями, которые могут деградировать личность адресата. Этот вид поведения может оставлять негативное впечатление и вызывать у других желание избегать контакта с агрессором.

3. Ассертивное поведение: представляет собой уверенное в себе поведение, при котором уважаются как собственные нужды и права индивида, так и нужды и права других. Ассертивное поведение характеризуется ясностью, прямоотой и искренностью. Человек, демонстрирующий ассертивность, способен четко и ясно выражать свои мысли, чувства и взгляды на ситуацию. Его отличает позитивное отношение к окружающим, способность к прослушиванию и готовность к компромиссу. Ассертивный индивид может изменить свое мнение под воздействием аргументов и умеет общаться с другими, создавая позитивную атмосферу. Спокойствие и непринужденность – характерные черты ассертивного поведения. Такой человек способен распознавать

манипуляции и защищать себя от них, принимая ответственность за свои решения.

Таким образом, ассертивное поведение предполагает уверенность в себе и способность принимать ответственность за свои действия и решения.

Ассертивный стиль поведения является эффективным вариантом для применения в повседневной деятельности. Этот подход способствует нахождению взаимоприемлемых решений и поддержанию положительных отношений даже в сложных ситуациях. Однако применение ассертивности может вызывать определенные трудности, поскольку развитие навыков такого поведения требует серьезной подготовки и постоянной практики. Большинство людей, как правило, более привыкли к другим стилям общения.

В контексте коммуникативного процесса ассертивное поведение представляет собой оптимальный вариант общения, способствующий формированию самостоятельной и ответственной личности. Оно позволяет успешно решать разнообразные проблемы, будь то психологические, образовательные, производственные, межличностные и др. Ассертивность содействует созданию конструктивного и взаимовыгодного взаимодействия, где каждая сторона может высказывать свои мысли и чувства, а также активно участвовать в процессе принятия решений.

1.2 Особенности проявления ассертивного поведения у будущих педагогов-психологов

Формирование зрелой, всесторонне развитой личности как активного участника социального взаимодействия остаётся приоритетной задачей в процессе личностного и профессионального становления взрослого человека в возрасте от 23 до 34 лет. Именно в этот период происходит осознанное самоопределение, формируется устойчивая жизненная позиция, что напрямую влияет на стиль общения, поведение и уровень социальной адаптации [76, с. 73].

Развитие асертивного поведения в данном возрастном диапазоне играет решающую роль, поскольку позволяет человеку ясно осознавать свои ценности, отстаивать личные границы, принимать взвешенные решения и эффективно строить профессиональные и личные отношения. Уверенное и уважительное взаимодействие с окружающими не только способствует созданию комфортной атмосферы в коллективе, но также является основой для продуктивного сотрудничества, лидерства и успешной самореализации как в социальной, так и в профессиональной сфере [33, с. 200].

Для личности в возрасте от 23 до 34 лет, находящейся на этапе профессионального и социального становления, особенно важно укрепить основы уверенного и асертивного поведения. На этом жизненном этапе человек должен уметь выражать собственную позицию открыто и уважительно, признавая при этом права и мнения других участников общения [78, с. 110].

В контексте формирования асертивности у будущих педагогов-психологов можно выделить два значимых направления. Первый – личностный аспект, включающий осознание индивидуальных прав, чувство собственного достоинства и способность к самореализации, которые необходимы для профессионального роста и внутреннего равновесия. Второй – социальный аспект, отражающий влияние социокультурной и образовательной среды на развитие зрелой, автономной и ответственной личности, способной к конструктивному взаимодействию и принятию осознанных решений в профессии и в жизни [18, с. 112].

Рассматривая особенности взрослой личности в возрасте от 23 до 34 лет, важно отметить, что этот этап развития связан с закреплением жизненных ориентиров, профессиональным самоопределением и активным участием в общественной жизни. Люди данной возрастной категории, как правило, уже имеют высшее образование или находятся на этапе его

завершения, обладают определённым жизненным и профессиональным опытом.

Несмотря на достигнутый уровень зрелости, они продолжают решать важные личностные и социальные задачи, включая необходимость чёткого самоопределения, построения стабильных социальных и профессиональных связей, а также поиска баланса между личной свободой и социальной ответственностью. На этом этапе актуализируется потребность в самореализации и устойчивой идентичности в быстро меняющемся обществе [49, с. 104].

В зрелом молодом возрасте – от 23 до 34 лет – одним из значимых показателей психологического развития личности становится способность выстраивать конструктивные и равноправные отношения с окружающими в профессиональной, социальной и личной сферах. На данном этапе человек стремится укрепить свой социальный статус, утвердиться в среде коллег и партнёров, занять устойчивое и уважаемое положение в обществе.

Исследователь А. Джинси в своих работах отмечала тесную взаимосвязь между уровнем развития эмоционального интеллекта и способностью к асертивному поведению. Поскольку младшая зрелость связана с активной самореализацией и наращиванием личного и профессионального потенциала, именно в этот период особенно важно развивать навыки уверенного, уравновешенного и уважительного общения – как основу психологической устойчивости и успешной социальной адаптации [Цит. по: 62, с. 36].

Ряд ученых, таких как А. Бандура, Л. Майер и М. Пойразлы, установили взаимосвязь между уровнем асертивности и успешностью в учебе, а также процессом адаптации. Было доказано, что студенты с высоким уровнем асертивности достигают лучших результатов в учебной деятельности. Эти студенты чаще задают вопросы преподавателям и не боятся обращаться за помощью при выполнении заданий, что способствует их академическим успехам [Цит. по: 58, с. 19].

Кроме того, были проведены исследования, посвященные гендерным различиям в ассертивности. Зарубежные ученые Б. Муин, М. Херсенс и М. Эскин обнаружили, что юноши проявляют больше ассертивности по сравнению с девушками. Это объясняется тем, что с раннего возраста окружающие (родители, учителя, сверстники) чаще положительно воспринимают ассертивное поведение у мальчиков. Однако другие исследования, например, работа Т. Чандлера, показали, что в некоторых ситуациях девушки могут быть более ассертивными, чем юноши. В тоже время многие юноши негативно относятся к проявлению ассертивности у девушек в учебной или рабочей среде, что приводит к тому, что девушки часто сознательно избегают демонстрации такого поведения в коллективной работе [Цит. по: 47, с. 290].

Согласно научным исследованиям И. Кона, Г. Крайга и Н. Максимовой, юношеский возраст рассматривается как сензитивный период для становления ассертивности. Однако в возрасте 23-34 лет процессы, начавшиеся ранее, получают дальнейшее развитие и качественное углубление. В этот период взрослые молодые люди, обладающие уже сформированной системой ценностей и более устойчивой самооценкой, продолжают совершенствовать навыки самоконтроля, эмоциональной осознанности и аргументированной защиты собственной позиции [Цит. по: 43, с. 70].

Благодаря приобретённому жизненному опыту и более зрелому восприятию себя и других, представители данной возрастной группы способны выражать чувства – как позитивные, так и негативные – в конструктивной, сбалансированной форме, что способствует эффективному взаимодействию в личной, профессиональной и общественной сферах. Таким образом, развитие ассертивного поведения в этом возрасте не только сохраняет свою актуальность, но и становится ключевым аспектом личностного и социального роста [82, с. 360].

Основными показателями асертивного поведения у будущих педагогов-психологов являются: ответственность за свои действия, самоуважение и уважение к другим, навыки эффективного общения, уверенность и позитивный настрой, умение слушать и понимать, а также способность достигать компромиссов. Теперь рассмотрим каждую характеристику подробнее [24, с. 115].

Ответственность у взрослого человека приобретает более устойчивый и осознанный характер, существенно отличаясь по содержанию и степени зрелости от той, что наблюдается у подростков и школьников. На данном этапе жизни взрослый человек уже сталкивается с необходимостью принимать самостоятельные решения, нести за них последствия и выстраивать свою жизненную и профессиональную траекторию.

Осознание личной ответственности особенно ярко проявляется в ситуациях, требующих инициативы, самоорганизации и готовности учитывать не только собственные интересы, но и интересы других. Это может быть проявлено в сотрудничестве с коллегами, в семье, в социальных проектах. Когда взрослому человеку доверяют важные решения, рассчитывают на его мнение и уважают его позицию, это укрепляет внутреннюю мотивацию к ответственному поведению, формирует зрелую личность, способную к диалогу, принятию обязательств и сознательному участию в жизни общества [21, с. 29].

Определить, развита ли у человека ответственность как черта характера, можно по тому, как он справляется со своими обязанностями. Это включает то, насколько добросовестно он выполняет задания, каково его отношение к своим обязанностям и соответствует ли его поведение ожиданиям, связанным с этими обязанностями [30, с. 62].

В период взрослой молодости, охватывающий возраст от 23 до 34 лет, самоуважение и уважение к другим приобретают особенно глубокий смысл, так как напрямую связаны с осмыслением личной идентичности, жизненных целей и нравственных ориентиров. На этом этапе у человека

усиливается стремление к внутренней целостности, и уважительное отношение к себе становится основой для уверенного, зрелого поведения в различных сферах жизни [71, с. 57].

Самооценка в этом возрасте, как правило, формируется на основе реального жизненного опыта, профессиональных достижений, качества межличностных отношений и способности справляться с повседневными задачами. В отличие от подростковой «оперативной» самооценки, взрослый человек чаще опирается на более стабильную и разностороннюю картину собственного «Я». Исследования показывают, что именно адекватная, обоснованная самооценка играет ключевую роль в развитии ассертивного поведения, поскольку помогает человеку уверенно выражать свои мысли и чувства, отстаивать личные границы, сохраняя при этом уважение к окружающим [16, с. 24].

На развитие самооценки в этом возрасте по-прежнему влияют социальные факторы – партнерские, профессиональные и дружеские отношения, уровень поддержки и признания со стороны значимых людей. Зрелое ассертивное поведение невозможно без устойчивой самооценки, которая служит фундаментом для конструктивного и эмоционально здорового взаимодействия в обществе [8, с. 1973].

Эффективное общение предполагает не просто передачу информации, но и умение слушать, понимать и воспринимать то, что говорит собеседник. Важно не только донести свои мысли, но и наладить такой уровень взаимодействия, который способствует взаимопониманию и достижению поставленных целей.

Эффективное общение побуждает участников не только делиться информацией, но и мыслить по-новому, принимая решения, которые помогают действовать более результативно. Исследования показывают, что для студентов эффективное общение – это умение «говорить на одном языке», «понимать собеседника» и «поддерживать диалог» [55, с. 22].

Эффективное общение подразумевает соблюдение определенных требований. Первым из них является коммуникативная заинтересованность, которая проявляется в создании равноправной атмосферы между собеседниками, независимо от их социального статуса или ролей.

Вторым требованием является способность структурировать свою речь, используя различные методы подачи информации. Третье – речь говорящего должна быть ясной, эмоционально насыщенной и открытой, чтобы способствовать лучшему пониманию и взаимодействию между участниками общения [67, с. 102].

Во взрослом возрасте уверенность в себе и позитивное отношение к собственной деятельности формируются на основе трезвой самооценки и реалистичных жизненных притязаний, соразмерных личному опыту и возможностям. На данном этапе уверенность выступает не только как внутреннее состояние, основанное на вере в собственные силы, но и как результат осознанного анализа собственных достижений и способностей в различных сферах – профессиональной, социальной и личной.

Именно в этот период взрослые молодые люди особенно четко осознают свои цели и учатся системно подходить к их достижению, оценивая риски, ресурсы и реальные перспективы. Когда самооценка соответствует действительным возможностям, формируется здоровое чувство самоуверенности, способствующее инициативности и устойчивости к внешним трудностям [72, с. 142].

Напротив, несоответствие между внутренними ожиданиями и реальными способностями – как в сторону завышения, так и занижения – может вызывать состояние тревоги, неуверенности или, наоборот, неоправданной самонадеянности. Подобные искажения затрудняют принятие решений и могут негативно сказываться на психологическом благополучии взрослого человека, снижая эффективность в работе и межличностных отношениях. Именно поэтому формирование уравновешенной самооценки и реалистичных притязаний является важным

условием для сохранения психической устойчивости в этом возрастном периоде [57, с. 38].

Умение внимательно слушать и понимать является одним из ключевых навыков для установления взаимопонимания между людьми. В основе этого умения лежит искренний интерес как к собеседнику, так и к его рассказу. В современном мире способность по-настоящему слышать собеседника становится все более редкой, так как важно сосредотачиваться именно на его словах и «ловить» его мысли, а не отвлекаться на свои собственные соображения по обсуждаемой теме. Это внимание к рассказу помогает вызывать доверие и располагает собеседника [74, с. 147].

В рассматриваемом нами возрастном периоде развитие навыков личностной зрелости и конструктивного общения продолжает оставаться актуальной задачей, несмотря на уже пройденный этап самоопределения. Для представителей этой возрастной группы характерно закрепление чувства взрослости, выражающееся в стремлении к самостоятельности, независимости в принятии решений и четком разграничении личного пространства [70, с. 74].

Потребность в уважении к своим взглядам, индивидуальности и стилю жизни становится особенно выраженной, особенно в процессе профессионального роста, построения семьи и выстраивания партнёрских отношений. Нередко это сопровождается внутренним напряжением и стремлением защитить личные границы от давления извне – будь то со стороны старших родственников, коллег или социального окружения.

Такое стремление к автономии может стать источником конфликтов, если происходит столкновение ценностей, ожиданий и способов коммуникации. Однако именно в этом возрасте появляется способность более осознанно формулировать свои позиции, выстраивать диалог и находить компромиссы, что является ключом к формированию зрелых и устойчивых социальных связей [17, с. 30].

Достижение рабочего компромисса означает, что люди с ассертивным поведением стремятся находить общий язык в различных сферах деятельности. Компромисс рассматривается как наиболее эффективный стиль взаимодействия, который направлен на разрешение конфликтов путем поиска выгодных уступок и удовлетворения интересов обеих сторон. Поскольку обе стороны выходят из ситуации без потерь, данная стратегия часто применяется на практике. Однако, несмотря на это, компромисс не всегда приводит к окончательному решению проблемы, так как она может оставаться нерешенной [73, с. 107].

В период с 23 до 34 лет, несмотря на достигнутую зрелость, у некоторых людей могут сохраняться или проявляться черты, свидетельствующие о психологическом напряжении – повышенная тревожность, эмоциональная нестабильность, раздражительность и склонность к внутренним конфликтам. Это связано с тем, что именно на данном этапе жизни индивид сталкивается с серьезными личностными и социальными вызовами: построение карьеры, создание семьи, необходимость соответствовать ожиданиям общества и собственным амбициям [59, с. 36].

Отечественные специалисты в области психологии отмечают, что данный возрастной период может сопровождаться внутренними противоречиями – между желаемым образом жизни и реальными обстоятельствами, между внутренними ценностями и внешними требованиями социальной среды. Эти расхождения нередко становятся источником эмоционального напряжения и стресса, особенно если у человека отсутствуют налаженные стратегии саморегуляции и поддерживающая социальная среда [35, с. 368].

Таким образом, возраст 23-34 лет может быть непростым с точки зрения эмоционального состояния и требует особого внимания к вопросам психологической устойчивости, саморазвития и формирования зрелых копинг-стратегий.

Все перечисленные характеристики асертивного поведения позволяют выстроить целостную модель асертивности личности, которую необходимо развивать у участников образовательного процесса, таких как педагоги и психологи. Асертивное поведение в рамках педагогического общения представляет собой взаимовыгодный подход, который способствует формированию самостоятельной и ответственной личности. Такие личности способны эффективно решать свои проблемы в различных сферах, включая психологические, образовательные и производственные [59, с. 133].

Развивая асертивность, молодые люди начинают осознавать и принимать свои цели, что положительно отражается на всех аспектах их жизни. Асертивность, будь то в виде личного качества или психического состояния, играет центральную роль в переходе к совместной деятельности в группе, как на формальном, так и на неформальном уровнях взаимодействия. Общение со сверстниками и взаимодействие в этом контексте становится крайне важным, поскольку уверенность или неуверенность – а значит, поддерживающая или препятствующая асертивность – занимают ключевые позиции в формировании успешных отношений [20, с. 91].

Неуверенность в себе рассматривается как психологическое свойство личности, формирование которого начинается с детского возраста под влиянием родительского воспитания, а также воздействия воспитателей в дошкольных учреждениях и педагогов в образовательной среде. Ребенок оказывается объектом, который безоговорочно выполняет предписания взрослых, стремящихся вырастить послушного и уступчивого человека. Взрослые часто считают, что знают, как правильно поступать, и делятся своими представлениями о том, что хорошо, а что плохо [38, с. 3].

Если ребенок принимает эту роль, его поведение вознаграждается разнообразными поощрениями. В случае же сопротивления возникают конфликтные ситуации, и взрослым становится сложнее манипулировать

ребенком. В более зрелом возрасте ребенок начинает перенимать от родителей привычки и манипулирует окружающими, подчиняя их интересам и намерениям в различных сферах своей жизни [25, с. 163].

Это особенно актуально для нашей образовательной среды, в частности для студентов педагогического факультета, которые готовятся к профессии педагога-психолога. Согласно классификации Е.А. Климова, данная профессия относится к категории «человек-человек», где основное внимание уделяется социальной коммуникации. Это подразумевает наличие определенных компетенций у будущего специалиста. От него требуется уверенность в своих профессиональных навыках, демонстрация самоуверенности, уважения как к себе, так и к окружающим, а также способность отвечать за свои действия и конструктивно отстаивать свои взгляды. Также важно уметь находить компромиссы в профессиональной деятельности без прибегания к манипуляциям и агрессии, что способствует развитию ассертивной личности [26, с. 132].

В заключении данного параграфа следует подчеркнуть, что развитие ассертивного поведения будущих педагогов-психологов играет критически важную роль в формировании полноценной личности. Учитывая, что будущая профессия студентов связана с активной коммуникативной деятельностью, важно развивать у них необходимые профессиональные компетенции. В это период необходимо закладывать основы уверенного и самоутверждающего поведения, обучая юношей отстаивать свою точку зрения, при этом осознавая, что у каждого человека есть свои мнения и позиции.

Психологический анализ ассертивного поведения будущих педагогов-психологов показал, что этот возраст является наиболее подходящим для его формирования. Коммуникативные навыки выступают ключевыми для проявления уверенности и установления безопасного и эффективного взаимодействия в команде.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов

Асертивное поведение представляет собой положительное проявление личности, выражающееся в уважении к самому себе и окружающим, а также стремлении к сотрудничеству и компромиссу в различных ситуациях. Ученые, такие как И. Кон, Г. Крайг, и Н. Максимова выделяют юношеский возраст как чувствительный период для развития асертивного поведения [Цит. по: 28, с. 72].

В контексте теоретических исследований, которые были представлены выше, мы представляем модель формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов.

Перейдем к рассмотрению феномена моделирования и моделей в психологии. В соответствии с В.И. Долговой, формирование является объективным и закономерным процессом, в котором человек выступает в роли объекта и субъекта, участвуя в трудовой и разговорной деятельности. Личность формируется и развивается в обществе, взаимодействуя с социумом и раскрывая свои способности и умения. Таким образом, формирование асертивного поведения включает в себя взаимодействие личности с обществом, что способствует ее полноценному развитию [22, с. 66].

Метод моделирования широко используется в исследованиях в области психологии и педагогики, особенно в эпоху информационных технологий. Моделирование, как процесс, считается одним из передовых методов в этих науках. В психолого-педагогических исследованиях метод моделирования применяется в двух основных направлениях. В данном исследовании используется второе направление – организация и воспроизведение определенного вида деятельности путем искусственного создания среды, в которой эта деятельность должна осуществляться – это так называемое психологическое моделирование [23, с. 154].

Психологическое моделирование обладает рядом характерных особенностей [56, с. 20]:

1. Основной объект и предмет исследования – это люди, животные и их психика.
2. Создание искусственных условий для опытов и экспериментов (диагностический кабинет, экспериментальная лаборатория).
3. Применение различных средств моделирования, таких как методические материалы (анкеты, стимульные материалы, пособия), технические средства (компьютеры, информационно-коммуникационные технологии и т.д.).
4. Целенаправленное воздействие на объект.
5. Гуманизация воздействий.
6. Программирование процедуры воздействий, включая как минимум регламентацию в обычном разговоре и максимальную степень регламентации в тестировании или эксперименте.

Первый этап процесса моделирования исследования ассертивного поведения будущих педагогов-психологов начинается с установки целей. Этот этап основан на использовании метода «Дерево целей», который опирается на системный подход, разработанный профессором психологических наук В.И. Долговой [22, с. 68].

Идею метода «Дерево целей» впервые предложили американские исследователи У. Черчмен и Р. Акофф. Этот метод представляет собой графическую схему, где общие цели декомпозируются на подцели. На вершине схемы находится главная цель, или «генеральная цель». От нее отходят ветви, представляющие локальные цели, направленные на достижение общей цели. В настоящее время метод «Дерево целей» является основополагающим в системном подходе в психологии [Цит. по: 63, с. 36].

Этап целеполагания «Дерево целей» представлен на рисунке 1. Эта схема построена по иерархическому принципу, наглядно отображая генеральную цель и ее подцели на первом, втором и третьем уровнях.

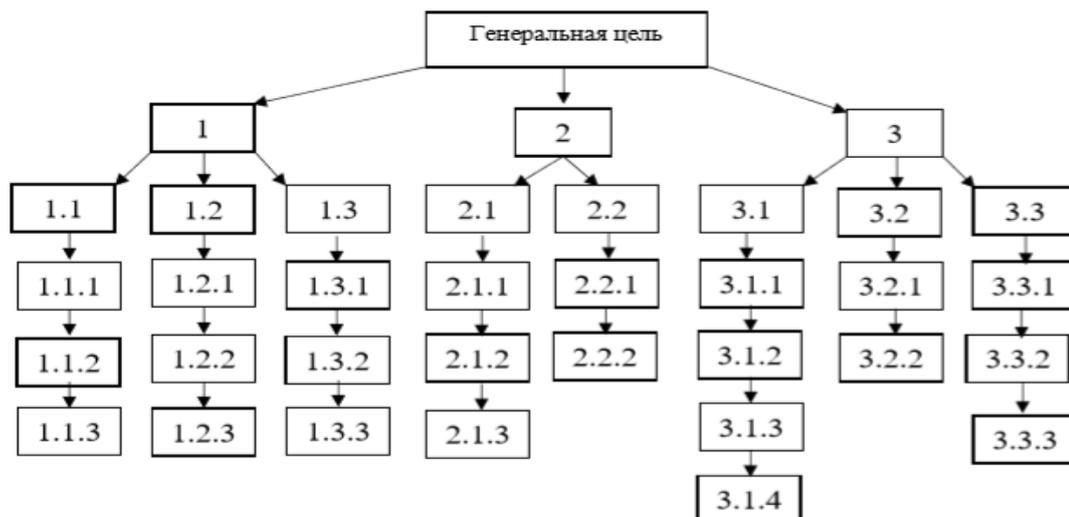


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов

Генеральная цель: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность психолого-педагогической программы формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов.

1. Рассмотреть теоретические основы исследования асертивного поведения будущих педагогов-психологов.

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

1.1.1. Проанализировать литературу по теме феномена асертивного поведения.

1.1.2. Рассмотреть виды асертивного поведения.

1.1.3. Проанализировать факторы, влияющие на формирование асертивного поведения личности.

1.2. Определить возрастно-психологические особенности становления асертивного поведения будущих педагогов-психологов.

1.2.1. Определить возрастной период будущих педагогов-психологов в различных психологических периодизациях.

1.2.2. Выявить возрастные и личностные особенности будущих педагогов-психологов, значимые для развития асертивного поведения.

1.2.3. Охарактеризовать специфику становления асертивного поведения в студенческом возрасте у будущих педагогов-психологов.

1.3. Сконструировать модель формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов.

1.3.1. Обосновать использование моделирования как метода психолого-педагогического исследования и практики.

1.3.2. Построить «дерево целей» формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов.

1.3.3. Разработать модель формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов в образовательном процессе вуза.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование асертивного поведения будущих педагогов-психологов.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Раскрыть этапы опытно-экспериментального исследования асертивного поведения будущих педагогов-психологов.

2.1.2. Описать методы, применяемые в опытно-экспериментальном исследовании.

2.1.3. Обосновать выбор и проанализировать психодиагностические методики исследования асертивного поведения.

2.2. Охарактеризовать выборку, проанализировать результаты констатирующего исследования.

2.2.1. Охарактеризовать выборку будущих педагогов-психологов, участвующих в исследовании.

2.2.2. Проанализировать результаты констатирующего этапа исследования асертивного поведения.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов.

3.1.1. Сформировать у будущих педагогов-психологов представления о сущности и значении асертивного поведения в профессиональной деятельности.

3.1.2. Развивать навыки самопознания, саморегуляции и рефлексии, обеспечивающие основу асертивного поведения.

3.1.3. Формировать навыки конструктивного и уверенного общения, отстаивания собственной позиции без нарушения прав других.

3.1.4. Развивать умения разрешения конфликтных ситуаций и преодоления коммуникативных барьеров в межличностном и профессиональном взаимодействии.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментальное исследование формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов.

3.2.1. Провести повторную диагностику уровня асертивного поведения после реализации программы.

3.2.2. Проанализировать динамику показателей и результаты формирующего этапа исследования.

3.3. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

3.3.1. Описать этапы и условия внедрения программы формирования асертивного поведения в образовательный процесс вуза.

3.3.2. Определить ресурсы, формы и методы сопровождения реализации программы в практике подготовки педагогов-психологов.

3.3.3. Сформулировать критерии и показатели оценки эффективности внедрения разработанной программы и модели.

Следующим этапом исследования стало конструирование модели.

Представленная нами модель формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов на рисунке 2 включает несколько ключевых

компонентов: цели, задачи, методы, методики, результаты исследования. Мы структурировали модель, опираясь на основные блоки: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

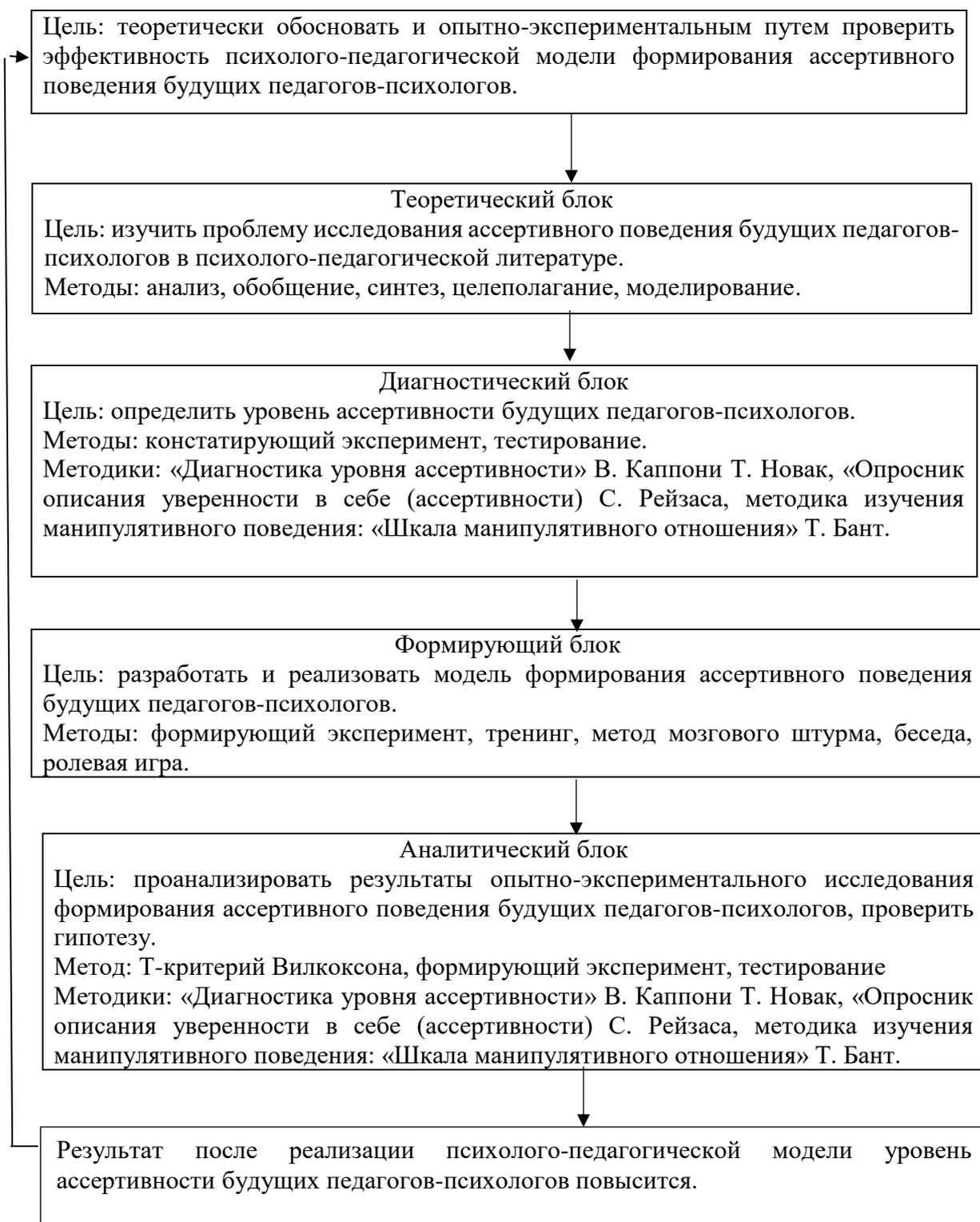


Рисунок 2 – Модель исследования формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов

Теоретический блок: в данном блоке мы систематизировали теоретические основы, касающиеся ассертивного поведения. Включены работы исследователей, таких как И. Кон, Г. Крайг, Н. Максимова, которые внесли значительный вклад в изучение данной проблематики.

Диагностический блок: этот блок включает в себя инструменты и методы диагностики ассертивного поведения студентов. Здесь мы описываем процедуры исследования, направленные на выявление уровня ассертивности, а также анализ контекста и факторов, влияющих на формирование такого поведения.

Формирующий блок: В данном разделе представлены цели и задачи, поставленные перед методами формирования ассертивного поведения. Здесь описываются шаги, предпринимаемые для развития у студентов необходимых навыков и качеств, включая уверенность в себе, уважение к окружающим, умение находить компромиссы и сотрудничать.

Аналитический блок: В этом блоке представлены результаты исследования, проведенного на основе разработанной модели. Включает в себя анализ полученных данных, оценку эффективности примененных методов и формулирование выводов для дальнейших исследований и практического применения.

Рассмотрим каждый блок подробнее.

Теоретический блок представляет собой глубокий анализ психолого-педагогической литературы, посвященной проблеме формирования ассертивного поведения будущих педагогов-психологов. В основе этого блока лежит обоснование теории, определение оптимального числа этапов исследования, а также выбор методик и методов для последующей работы.

В рамках теоретического блока мы проанализировали феномен ассертивного поведения личности, выявили особенности проявления ассертивного поведения у будущих педагогов-психологов и разработали модель формирования ассертивного поведения будущих педагогов-психологов. Для достижения этой цели мы применили различные методы,

такие как анализ, обобщение и синтез психолого-педагогической литературы, целеполагание и моделирование.

В диагностическом блоке мы провели диагностику по методикам, предназначенным для изучения ассертивного поведения студентов колледжа. К ним относятся «Диагностика уровня ассертивности» В. Каппони и Т. Новак, «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзаса, а также методика анализа манипулятивного поведения «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант. Данный блок также включает в себя сбор данных и анализ результатов проведенного исследования, где применялись методы тестирования и констатирующего эксперимента.

Формирующий блок предусматривает внедрение психолого-педагогической программы, направленной на формирование ассертивного поведения будущих педагогов-психологов. Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей студентов и содержания ключевых компонентов ассертивного поведения.

Аналитический блок представляет собой завершающий этап исследования, ориентированный на повторную диагностику и анализ результатов воздействия психолого-педагогической программы по формированию ассертивного поведения будущих педагогов-психологов. В целях проверки эффективности программы использован математико-статистический метод, позволяющий сопоставить начальные и конечные результаты эксперимента.

Для выявления степени сформированности ассертивного поведения были использованы диагностические методики, такие как «Диагностика уровня ассертивности» В. Каппони Т. Новак, «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности) С. Рейзаса» и методика изучения манипулятивного поведения: «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант.

Таким образом, мы сконструировали модель формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов. Первым этапом мы разработали «Дерево целей». Наша модель полностью отражает нашу цель: теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности программы по формированию асертивного поведения будущих педагогов-психологов. Анализ результатов психолого-педагогических исследований позволил нам разработать универсальную модель, направленную на формирование асертивного поведения будущих педагогов-психологов.

Выводы по 1 главе

На основе теоретических исследований асертивное поведение можно охарактеризовать как конструктивный стиль взаимодействия, основанный на уважительном отношении к себе и другим, стремлении к диалогу, сотрудничеству и поиску баланса между собственными интересами и потребностями окружающих. В возрастной категории от 23 до 34 лет развитие такого поведения приобретает особое значение, так как человек входит в период активной профессиональной, социальной и личной самореализации.

Именно на этом этапе зрелости коммуникативные навыки становятся важнейшими инструментами налаживания устойчивых связей и построения эффективной командной работы. Умение отстаивать свои взгляды без давления, предъявлять границы, выражать эмоции и потребности в понятной и уважающей форме – все это определяется уровнем сформированности асертивного поведения.

Формирование этих навыков в возрасте 23-34 лет направлено не только на укрепление личной уверенности, но и на повышение качества межличностного общения в профессиональной сфере, а также в близких отношениях. Взрослому человеку важно не только понимать ценность уверенного поведения, но и сознательно развивать в себе способность к

конструктивному самовыражению, сохранению уважения к другим и принятию различий.

Разработанное нами «Дерево целей» представляет собой комплексную схему, нацеленную на достижение основной цели: теоретического обоснования и экспериментальной проверки эффективности программы формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов. Следующим этапом мы разработали модель формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов, состоящую из теоретического, диагностического, формирующего и аналитического блоков.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ

2.1 Этапы, методы и методики опытно-экспериментального исследования

Исследование ассертивного поведения будущих педагогов-психологов было организовано в три этапа. Каждый этап характеризовался 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 ассертивного поведения и основных особенностей проявления ассертивного поведения будущих педагогов-психологов. Также, на данном этапе была разработана модель исследования и составлено «Дерево целей».

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов. Была проведена психодиагностика студентов колледжа по следующим методикам: «Диагностика уровня ассертивности» В. Каппони, Т. Новак; «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзаса; методика изучения манипулятивного поведения: «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант, полученные результаты были проанализированы и на их основании разработана психолого-педагогическая программа формирования ассертивного поведения будущих педагогов-психологов.

3. Контрольно-обобщающий: повторная диагностика уровня ассертивного поведения будущих педагогов-психологов с помощью методик: «Диагностика уровня ассертивности» В. Каппони, Т. Новак; «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзаса; методика изучения манипулятивного поведения: «Шкала манипулятивного

отношения» Т. Бант. Также, на данном этапе будет проведена интерпретация полученных результатов при помощи статического анализа данных. Подготовятся выводы по исследованию, будут разработаны рекомендации по формированию асертивного поведения для будущих педагогов-психологов 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.

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

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Более подробно опишем методы, применяемые нами в исследовании.

Проведение анализа литературы представляет собой важный теоретический метод научного исследования, который требует точного подбора релевантного материала. Этот трудоемкий процесс включает в себя поиск соответствующих библиографических источников, правильное распределение информации и сжатое конспектирование основного содержания литературы, связанной с выбранной темой исследования. Под анализом литературы подразумевается выделение основных мыслей из контекста литературных источников [11, с. 191].

В рамках данной работы мы провели анализ психолого-педагогической литературы, связанной с исследуемой проблемой. Целью этого этапа было изучение накопленных знаний о феномене, его объекте и предмете исследования. Метод анализа позволил узкоспециализировать

обзор литературы по избранной проблеме, а также выделить ключевые факты и концепции, связанные с темой исследования.

Применение метода систематизации предоставило возможность интегрировать основные положения, касающиеся изучаемого феномена, в единое целое. Метод систематизации в данном контексте рассматривается как процесс воссоединения и объединения в единое целое составных частей и свойств [53, с. 80].

Целеполагание в рамках метода исследования представляет собой процесс установления генеральной цели, выделение подзадач на основе этой цели и поиск путей для ее достижения [60, с. 133].

Метод моделирования является важным инструментом в современных психолого-педагогических исследованиях, особенно в условиях активного развития информационных технологий. Этот метод применяется в двух основных направлениях, и в данном исследовании мы ориентируемся на второе направление – организацию и воспроизведение определенного вида деятельности через искусственное воссоздание среды, в которой предполагается осуществление этой деятельности, то есть психологическое моделирование [63, с. 106].

При разработке модели следует строго соблюдать последовательность этапов. На первом этапе необходимо провести тщательное изучение данных об исследуемом феномене, проанализировать имеющуюся информацию и выдвинуть гипотезу, которая станет основой для дальнейшей работы над моделью [27, с. 723].

Второй этап включает разработку «Дерева целей», на котором планируются этапы исследования. Затем происходит организация самого исследования в соответствии с описанными этапами. При необходимости вносятся изменения в модель, учитывая динамику исследования.

Третий этап предусматривает утверждение модели исследования. На данном этапе происходит окончательное принятие модели, она подлежит

детальному рассмотрению и утверждению, становясь основой для последующих этапов исследования феномена.

На начальной стадии констатирующего эксперимента основной задачей является изучение начального уровня индивидуально-психологических характеристик, которые будут подвергнуты дальнейшему анализу в ходе эксперимента. В рамках нашего исследования констатирующий эксперимент направлен на выявление реального состояния формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов [65, с. 70].

Также в нашей работе используется формирующий эксперимент – специальный метод исследования, целью которого является формирование у участников исследования новых качеств, индивидуально-психологических характеристик. Этот метод также направлен на изучение процесса естественного формирования определенных индивидуально-психологических характеристик в ходе эксперимента [69, с. 51].

Тестирование представляет собой стандартный метод психологической диагностики, который направлен на оценку личности, выявление скрытых свойств в соответствии с поставленными целями. В процессе тестирования используются стандартизированные вопросы и задачи, известные как тесты, обладающие определенной шкалой значений [75, с. 147].

В ходе нашего исследования мы применили личностные опросники – разновидность опросных методик, нацеленных на изучение, оценку и выявление особенностей личности. Опросники обладают рядом преимуществ, таких как невозможность подготовки к ним и отсутствие возможности влиять на результаты тестирования. Это обусловлено тем, что тестируемым предлагаются прямые вопросы, на которые необходимо выбрать ответ из предложенных вариантов [4, с. 171].

После выбора методов исследования, мы подобрали соответствующие методики, соответствующие основным критериям качества [50, с. 104]:

1. Валидность: методика должна точно измерять то качество, на которое направлена. В нашем исследовании мы ориентированы на изучение ассертивного поведения и его компонентов.

2. Надежность методики: это относится к точности психологических измерений.

3. Простота и доступность обработки, экономичность процедуры исследования.

4. Научность методики: необходимо, чтобы методика была научно обоснованной и имела связь с изучаемым феноменом исследования.

Выбранные методики соответствуют этим критериям, что обеспечивает нам качественное исследование ассертивного поведения и его формирования.

Исходя из вышеописанных критериев нами были выбраны 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 обусловлен несколькими ключевыми факторами. Во-первых, они являются достаточно простыми в проведении и, в то же время, информативными, что обеспечивает эффективную сбор данных. Во-вторых, эти методики обладают быстрой обработкой полученных результатов, что существенно ускоряет процесс анализа. В-третьих, они доступны для данной категории испытуемых, что обеспечивает удобство исследования.

Кроме того, выбранные методики адаптированы к данному исследованию, поскольку они позволяют получить детальную и необходимую информацию в относительно короткие сроки. Они также обладают валидностью и надежностью, не вызывая излишнего утомления испытуемых в процессе обследования.

Продолжим с анализа каждой из использованных методик:

1. Методика «Диагностика уровня асертивности» (авторы: В. Каппони, Т. Новак): чешские психологи, специализирующиеся в вопросах семейных отношений и воспитания детей, разработали данную методику с целью изучения уровня асертивности подростков. При проведении исследования по данной методике нет временных ограничений. Стимульный материал и обработка результатов осуществляются с использованием теста из 24 утверждений, на которые испытуемым необходимо ответить «Да» или «Нет». Подведение итогов осуществляется путем подсчета баллов в соответствии с ключом ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методика подразделяется на три шкалы: шкала «А», характеризующая независимость и автономность личности; шкала «Б», оценивающая уверенность, решительность и опору на собственные силы; шкала «В», связанная с социальной желательностью.

2. Методика «Опросник описания уверенности в себе (асертивности) С. Рейзаса» (тест Райдаса): Тест Райдаса разработан с целью изучения уровня уверенности в себе (асертивности). Стимульный материал включает 30 утверждений, описывающих различные типы поведения. Участникам исследования предлагается оценить степень соответствия каждого утверждения своему собственному опыту 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. Методика изучения манипулятивного поведения «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант: Данная методика разработана с целью выявления уровня манипулятивного поведения. Участникам исследования предлагается пройти тест, который оценивает их склонность к манипулятивным действиям. Методика ориентирована на измерение различных аспектов манипулятивного отношения. Важно отметить, что методика обладает валидностью, надежностью и удобством обработки

результатов, что делает ее эффективным инструментом для данного исследования. Испытуемым предлагается прослушать (прочитать) 20 суждений, представленных в опроснике. Для каждого суждения необходимо указать степень согласия согласно 5-бальной шкале: 5 – практически всегда, 4 – часто, 3 – иногда, 2 – случайно, 1 – очень редко. Обработка результатов включает подсчет суммы баллов, полученных испытуемым. Интерпретация результатов осуществляется следующим образом: 80 баллов и выше – высокий уровень манипулятивного поведения; 60-80 баллов – средний уровень с тенденцией к высокому; 40-60 баллов – средний уровень с тенденцией к низкому; менее 40 баллов – низкий уровень манипуляции. Методика характеризуется простотой и эффективностью в оценке уровня манипулятивного отношения.

Для проверки гипотезы исследования и сравнения результатов психодиагностики нами был применен метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона. данный метод применяется для сравнения результатов на одной и той же группе выборки. С его помощью можно выявить наличие изменений в психологических особенностях, а также он дает возможность оценить их масштаб и значимость, способствуя определению, в какой степени одно изменение результатов является более значимым по сравнению с другим.

На этапе организации опытно-экспериментального исследования формирования асертивного поведения студентов педагогического колледжа были четко определены и обоснованы этапы, методы и выбранные методики исследования.

В рамках опытно-экспериментального исследования применялся комплекс методов и методик, охватывающий как теоретические аспекты (анализ, обобщение, сравнение, систематизация психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование), так и эмпирические подходы (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по психодиагностическим методикам). Среди использованных методик

выделяются методики изучения ассертивного поведения, такие как «Диагностика уровня ассертивности» В. Каппони и Т. Новак, «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзаса, а также методика изучения манипулятивного поведения – «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ». Выборку психолого-педагогического исследования составили студенты 2 курса в количестве 25 человек, из них 22 девушки и 3 юноши, средний возраст 28 лет, специальность: «Психолого-педагогическое консультирование».

В коллективе преобладает количество девушек, поддерживающих дружеские отношения между собой. Взаимодействие с преподавателями также оценивается положительно. Группа представлена студентами с высокой успеваемостью. Дополнительно к учебной деятельности, в группе заметны успехи в различных областях. В период проведения эксперимента замечена дружественная атмосфера и поддержка со стороны старосты, играющего роль лидера в коллективе.

Психологический фон в группе благоприятен и способствует продуктивной учебной деятельности. Коллектив единый, справедливо распределяющий обязанности по учебе. Возможны незначительные конфликты, однако крупные разногласия не были замечены. Отношения с преподавателями считаются хорошими, хотя студенты, соответственно своему возрасту, редко обращаются за помощью. Они предпочитают решать свои вопросы самостоятельно.

Исследование студенческого коллектива прошло через несколько ключевых этапов:

Первый этап включал в себя определение основ исследования, актуализацию проблемы, привлекающей наибольший интерес. На этом

этапе также был сформулирован методологический аппарат, включающий цель, задачи, объект и предмет исследования. Гипотеза относительно темы была выдвинута для дальнейших исследований.

Второй этап включал выборку испытуемых. В исследовании участвовали 25 студентов второго курса ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ». Для оценки ассертивного поведения студентов использовались 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.

Третий этап включал в себя анализ и интерпретацию результатов исследования, а также обобщение выводов.

В результате исследования по методике «Диагностики уровня ассертивности» В. Каппони и Т. Новак, были получены данные представленные на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.1.

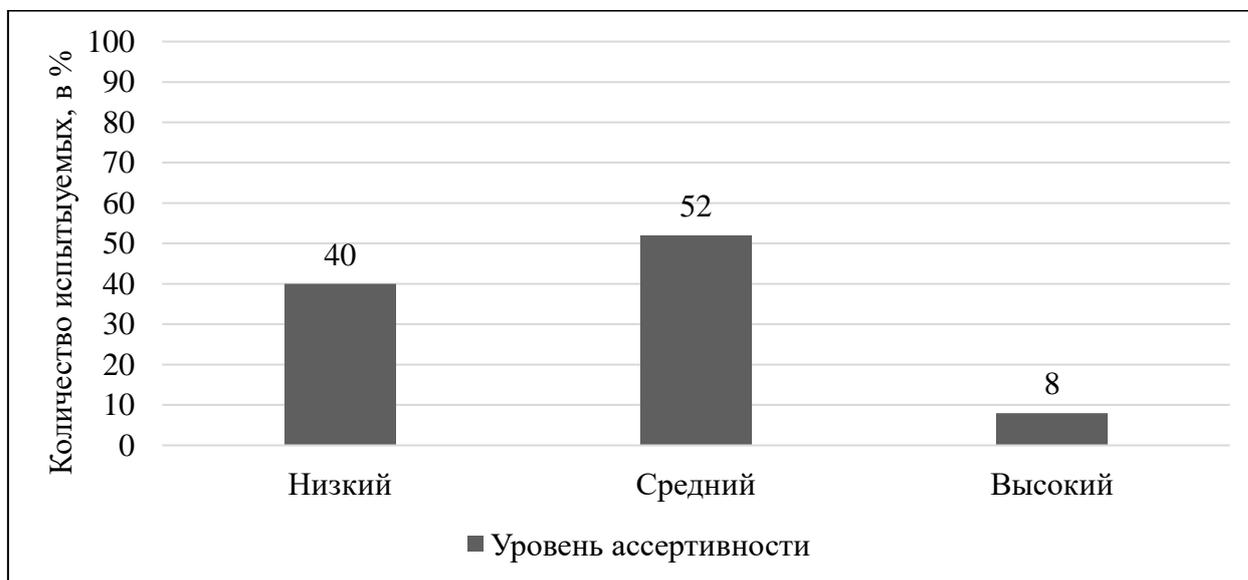


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня ассертивности будущих педагогов-психологов по методике «Диагностики уровня ассертивности» В. Каппони, Т. Новак

Из полученных результатов мы видим, что у 40 % (10 человек) преобладает низкий уровень ассертивности. Для этих студентов характерна зависимость от мнения окружающих, также они несамостоятельны и не

уверены в собственных силах. Не способны самостоятельно принимать решения и отвечать за свои поступки, испытывают страх перед непредвиденными обстоятельствами, склонны к сомнениям.

Большая часть студентов – 52 % (13 человек) имеют средний уровень ассертивности. Эти испытуемые достаточно независимы, но при этом с большим вниманием относятся к мнению окружающих. Самостоятельны, способны своими силами достичь желаемой цели, без вреда для окружающих, реалистично оценивают свои возможности. Ассертивность присутствует в типичных ситуациях, малейшее изменение обстоятельств разрушает уверенность в себе.

Меньше всего студентов 8 % (2 человека) имеют высокий уровень ассертивности. Для этих испытуемых характерна излишняя независимость, склонны переоценивать свои силы и возможности. Попытки проявлять ассертивность могут выливаться в агрессию. При этом данные студенты точно знают, чего хотят и достигают поставленных целей, опираясь на свои собственные силы. В ситуациях конфликта способны прийти к договоренности и стремятся найти компромиссное решение, удовлетворяющее обе стороны. Такие студенты уверены в себе, действуют решительно и четко, при этом, не прибегая к манипулированию.

Дополнительно можно отметить, что полученное распределение уровней ассертивности указывает на наличие значительного потенциала для целенаправленной психологической работы со студентами. Высокий процент респондентов с низким и средним уровнями ассертивности (в сумме 92 %) свидетельствует о том, что умение отстаивать свои границы, выражать мнение и защищать собственные интересы без нарушения прав других людей сформировано недостаточно устойчиво. Это особенно значимо в контексте профессиональной подготовки будущих медиаторов, для которых ассертивное поведение является ключевым компонентом эффективного взаимодействия в конфликтных ситуациях. Полученные данные подчеркивают необходимость включения в образовательный

процесс специальных тренингов и развивающих программ, направленных на формирование и закрепление конструктивных моделей асертивного поведения, повышение уверенности в себе и развитие навыков экологичного выражения чувств и позиций.

Результаты исследования по методике Рейзаса «Опросник описания уверенности (асертивности) в себе» представлены на рисунке 4 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.2.

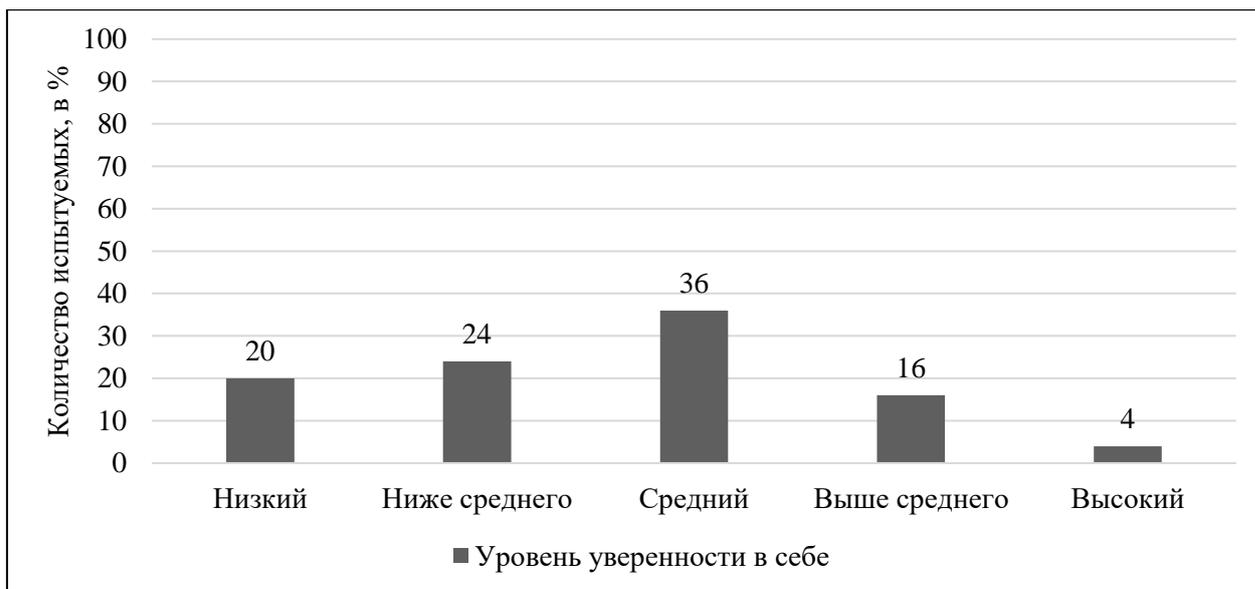


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня уверенности в себе будущих педагогов-психологов по методике «Опросник описания уверенности (асертивности) в себе» С. Рейзаса

Из полученных результатов мы видим, что 20 % (5 человек) имеют низкий уровень уверенности в себе (асертивности). Участники с низким уровнем уверенности в себе обычно испытывают значительные трудности в выражении собственных мыслей, мнений и эмоций. Они склонны к пассивности в общении, часто поддаются влиянию окружающих и могут испытывать тревожность при необходимости отстаивать свои интересы. Эти люди часто избегают конфликтов и могут чувствовать себя неловко в ситуациях, требующих уверенного поведения.

У 24 % (6 человек) выявлен уровень уверенности в себе (асертивности) ниже среднего. Участники с уровнем уверенности ниже среднего испытывают некоторую неуверенность в себе, могут сталкиваться

с трудностями в выражении своих желаний и мнений, но при этом иногда могут проявлять асертивность. Обычно они стараются избегать конфликтных ситуаций, но могут выступать за свои интересы при поддержке. Им зачастую не хватает устойчивости и внутреннего комфорта для уверенного поведения в сложных ситуациях.

Средний уровень выявлен у 36 % (9 человек). Участники со средним уровнем уверенности в себе в большинстве ситуаций способны выражать свои мысли и отстаивать интересы, оставаясь при этом спокойными и уважительными. Они могут как отступить, так и действовать асертивно в зависимости от ситуации. Этот уровень асертивности позволяет им адаптироваться к разным ситуациям, однако они могут испытывать затруднения в новых или стрессовых обстоятельствах.

Уровнем уверенности в себе (асертивности) выше среднего обладают 16 % (4 человека). Участники с уровнем уверенности в себе выше среднего обладают развитым чувством уверенности в общении. Они способны настоять на своем мнении, проявлять инициативу и высказывать свое мнение открыто и честно, оставаясь при этом внимательными к потребностям других. Они эффективно справляются с конфликтами и имеют хорошие навыки взаимодействия, демонстрируя уверенное и конструктивное поведение.

Высокий уровень выявлен только у 4 % (1 человек). Участники с высоким уровнем уверенности в себе обладают высокой асертивностью, которая позволяет им уверенно выражать свои мысли, потребности и желания в любых ситуациях. Они проявляют стойкость и гибкость в общении, легко устанавливают границы, обладают зрелыми навыками самоконтроля и выражения эмоций. Эти люди умеют выстраивать продуктивные отношения и могут служить примером для других в вопросах уверенного и гармоничного поведения.

Результаты исследования будущих педагогов-психологов по методике «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант представлены на рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.3.

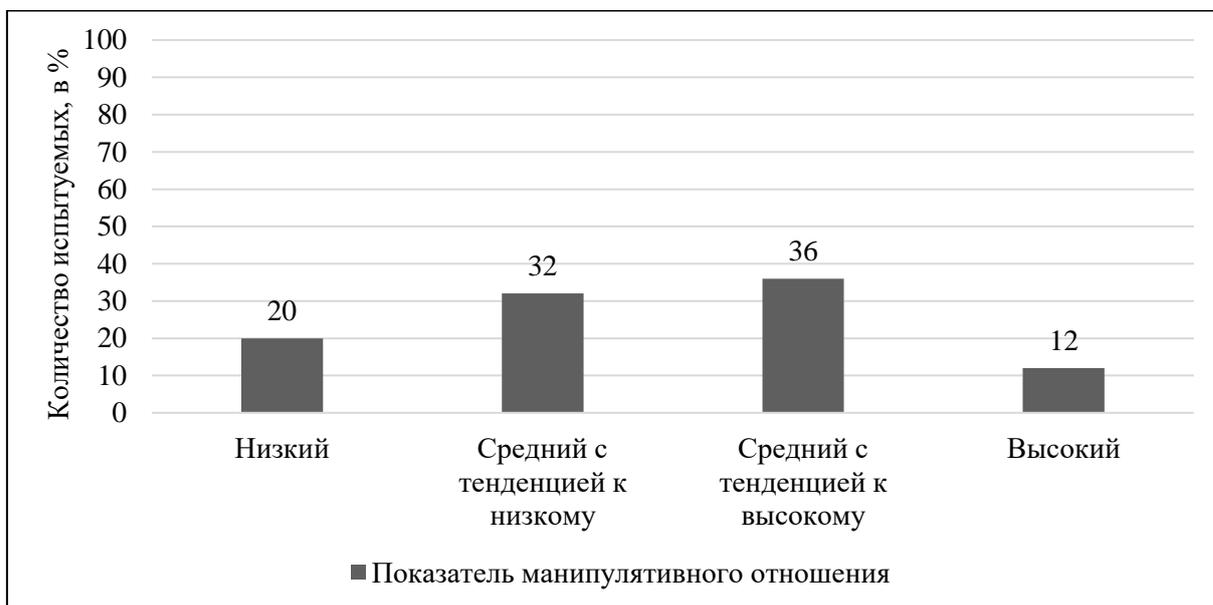


Рисунок 5 – Результаты исследования манипулятивного отношения будущих педагогов-психологов по методике «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант

Проанализировав полученные результаты, мы пришли к следующим выводам, 20 % (5 человек) имеют низкий показатель манипулятивного отношения, что относится к ассертивному поведению. Участники с низким уровнем манипулятивного отношения проявляют открытость и честность в общении, предпочитая прямой и искренний подход. Они стремятся к равноправным отношениям, избегая скрытых или манипулятивных методов для достижения своих целей. Взаимодействие с такими людьми характеризуется доверием, они редко прибегают к влиянию на других ради личных выгод и часто предпочитают совместные решения.

Средний с тенденцией к низкому показатель выявлен у 32 % (8 человек). Участники с этим уровнем в целом избегают манипуляций, но могут прибегать к ним в определённых ситуациях. Это свидетельствует о том, что ассертивное поведение в данной группе развито, но может быть скорректировано. В основном они придерживаются

честности и искренности, однако в ситуациях, где они не уверены или чувствуют внешнее давление, могут временно использовать скрытые методы воздействия. Для них характерно стремление к честным отношениям, но им может не хватать устойчивости в сложных или конфликтных ситуациях.

У 36 % (9 человек) выявлен средний показатель с тенденцией к высокому, что свидетельствует о недостаточном ассертивном поведении. Участники с этим уровнем демонстрируют склонность к манипуляции для достижения целей в ситуациях, где видят необходимость защитить свои интересы. Хотя они не используют манипуляции постоянно, для них может быть характерно скрытое влияние или косвенное воздействие на других, особенно в ситуациях, связанных с конкуренцией или высоким риском. Эти люди могут эффективно адаптироваться к различным условиям общения, используя манипулятивные методы при необходимости.

Высокий показатель манипулятивного отношения выявлен у 12 % (3 человека), что показывает низкий уровень ассертивности. Участники с высоким показателем манипулятивного отношения часто используют скрытые способы воздействия на окружающих для достижения своих целей. Они уверенно применяют различные методы влияния, не всегда ориентируясь на интересы других. Эти люди могут прибегать к манипуляциям в личных или рабочих отношениях, чтобы укрепить свои позиции, и, как правило, склонны к доминирующему поведению. Взаимодействие с ними может требовать осторожности, так как их поведение может быть непредсказуемым и направлено на получение личных выгод.

Таким образом, проанализировав все полученные результаты, мы заключили следующее, данная группа студентов колледжа характеризуется в большей степени низкой и средней выраженностью ассертивного поведения.

По результатам диагностики, среди будущих педагогов-психологов с низким и средним уровнем ассертивности (21 человек), а также с низким и средним уровнем уверенности в себе (19 человек) и средневысоким или высоким уровнем манипулятивного отношения (15 человек), нами была рекомендована программа, направленная на развитие ассертивного поведения. Для представителей исследуемой нами возрастной группы, обладающих высоким уровнем ассертивности, уверенности в себе и невысокой склонностью к манипулятивному поведению, участие в подобной программе также представляется целесообразным и значимым. В этом периоде жизни межличностное взаимодействие, особенно в профессиональных, дружеских и семейных отношениях, приобретает более глубокий и личностно ориентированный характер.

Включение таких участников в программу способствует не только их дальнейшему личностному развитию, но и формированию благоприятной, поддерживающей среды внутри профессионального или социального коллектива. Учитывая возрастающую важность устойчивых лидерских и коммуникативных навыков, их участие будет способствовать укреплению командного духа, формированию атмосферы уважения и сотрудничества, а также укреплению эмоциональных и деловых связей в группе.

Выводы по 2 главе

В ходе опытно-экспериментального исследования ассертивного поведения будущих педагогов-психологов мы определили и обосновали этапы, методы и используемые методики исследования. В опытно-экспериментальном исследовании использовали комплекс методов и методик: теоретические: анализ, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование; эмпирические: формирующий эксперимент, тестирование по психодиагностическим методикам; математико-статистические методы.

Для выявления текущего уровня ассертивного поведения будущих педагогов-психологов был проведен констатирующий эксперимент по трем диагностическим методикам.

По методике «Диагностика уровня ассертивности» В. Каппони, Т. Новак были получены следующие результаты: 40 % (10 человек) преобладает низкий уровень ассертивности. 52 % (13 человек) имеют средний уровень ассертивности. 8 % (2 человека) имеют высокий уровень ассертивности.

По методике «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзаса, мы выявили, что 20 % (5 человек) имеют низкий уровень уверенности в себе (ассертивности). У 24 % (6 человек) выявлен уровень уверенности в себе (ассертивности) ниже среднего. Средний уровень выявлен у 36 % (9 человек). Уровнем уверенности в себе (ассертивности) выше среднего обладают 16 % (4 человека). Высокий уровень выявлен только у 4 % (1 человек).

По методике «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант получены следующие результаты: 20 % (5 человек) имеют низкий показатель манипулятивного отношения. Средний с тенденцией к низкому показатель выявлен у 32 % (8 человек). У 36 % (9 человек) выявлен средний показатель с тенденцией к высокому. Высокий показатель манипулятивного отношения выявлен у 12 % (3 человека).

Полученные нами результаты на этапе констатирующего эксперимента дали основания для разработки психолого-педагогической программы формирования ассертивного поведения у будущих педагогов-психологов, участниками которой являются студенты второго курса ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ» специальности «Психолого-педагогическое консультирование» в количестве 25 человек.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ

3.1 Программа формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов

Результаты теоретического анализа, изложенные в первой главе, а также данные, полученные на этапе констатирующего эксперимента, подтвердили актуальность формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов и подчеркнули важность дальнейшего целенаправленного формирования этого навыка. В связи с этим была разработана и внедрена психолого-педагогическая программа, направленная на формирование асертивного поведения будущих педагогов-психологов.

Цель программы – формирование асертивного поведения будущих педагогов-психологов.

Задачи программы:

1. Сформировать устойчивую учебную и профессиональную мотивацию будущих педагогов-психологов к освоению и применению асертивного поведения.

2. Обеспечить теоретическую подготовку студентов в области асертивности, необходимую для различения асертивного, агрессивного и пассивного поведения, понимания механизмов манипуляций и способов противодействия им.

3. Обеспечить развитие ключевых компонентов асертивного поведения у будущих педагогов-психологов, включая повышение адекватной самооценки, снижение конфликтности и укрепление осознания собственных личностных прав.

4. Обеспечить практическое закрепление и устойчивое проявление асертивного поведения в реальном взаимодействии студентов в учебной и профессиональной среде.

При реализации программы были соблюдены ключевые принципы, способствующие эффективному формированию асертивного поведения.

1. Принцип гуманизма предполагает уважительное отношение к каждому участнику, учет его индивидуальных психологических особенностей и исключение любого принуждения и давления.

2. Принцип конфиденциальности требует, чтобы вся информация, полученная в процессе работы с участниками, оставалась строго конфиденциальной и не подлежала разглашению.

3. Принцип ответственности обязывает психолога проявлять заботу о благополучии и эмоциональном комфорте будущих педагогов-психологов, исключая применение методик, которые могут причинить им вред.

4. Принцип диагностики и коррекции заключается в использовании результатов исследования в качестве основы для коррекционной работы, направленной на достижение устойчивого прогресса.

5. Принцип нормативности ориентируется на учет возрастных особенностей психического развития будущих педагогов-психологов, а также на ведущие виды деятельности, характерные для их возраста.

Методы, применяемые в психолого-педагогической программе:

1. Тренинг – согласно В.Г. Ромеку, тренинговый метод представляет собой совокупность активных методик групповой работы, ориентированной преимущественно на психически здоровых людей и направленной на поддержку их саморазвития [55, с. 13].

2. Метод мозгового штурма – представляет собой свободную форму дискуссии, в ходе которой участники совместно находят решение рассматриваемой проблемы. Этот метод основан на организации

коллективной мыслительной деятельности, нацеленной на поиск оригинальных и нестандартных подходов к решению сложных ситуаций [78, с. 142].

3. Беседа – способ сбора данных, базирующийся на вербальном взаимодействии. Этот метод широко применяется во всех сферах психологической работы и позволяет получить как качественные, так и количественные данные в зависимости от метода обработки [13, с. 135].

4. Ролевая игра – активный метод в психолого-педагогическом исследовании, при котором участники моделируют проблемные ситуации, что способствует объективному анализу и лучшему пониманию как собственного поведения, так и поведения окружающих [7, с. 7].

5. 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. Макаartyчева.

Формы работы:

- групповая;
- индивидуальная.

Общее количество – 20 занятий, продолжительностью 2 часа 1 раз в неделю.

В процессе опытно-экспериментального исследования были применены активные методы психологической работы в группе, а именно групповая форма взаимодействия, которая способствует полноценной обратной связи внутри группы, развитию самораскрытия, установлению доверительных отношений между участниками и, в конечном итоге, достижению позитивных и глубоких личностных изменений. Чередование этапов формирующей программы позволяет каждому участнику последовательно осваивать и закреплять навыки ассертивного поведения.

Этапы программы:

1. Ориентировочный этап – направлен на диагностику уровня ассертивного поведения у будущих педагогов-психологов и установление

контакта с психологом, что обеспечивает комфортное взаимодействие на последующих этапах.

2. Реконструктивный этап – включает реализацию психолого-педагогической программы, направленной на формирование навыков асертивного поведения будущих педагогов-психологов.

3. Закрепляющий этап – ориентирован на закрепление полученных навыков и повторную диагностику уровня асертивного поведения будущих педагогов-психологов.

Для оценки эффективности программы проводится повторная диагностика уровня асертивного поведения с использованием таких методик, как диагностика уровня асертивности (В. Каппони, Т. Новак), опросник уверенности в себе (асертивности) Рейзаса и шкала манипулятивного отношения Т. Банта, а также математический анализ данных с применением Т-критерия Вилкоксона.

Каждое занятие имеет структуру, включающую взаимосвязанные элементы: приветственный ритуал, разминку, основную часть и завершающую рефлексию. Рассмотрим этапы занятия подробнее.

Вводная часть состоит из двух ключевых элементов: ритуала приветствия, создающего атмосферу доброжелательности, доверия и сплоченности, и разминки, которая мотивирует участников на активное участие в группе и настраивает на продуктивную работу.

Основная часть посвящена выполнению упражнений, направленных на формирование и укрепление навыков асертивного поведения и его составляющих, с последующим обсуждением достигнутых результатов.

Заключительная часть включает рефлексию, в рамках которой подводятся итоги занятия и проводится оценка его эффективности (понравилось ли занятие, было ли оно полезным), а также смысловая рефлексия (что запомнилось, как можно применять полученные знания в повседневной жизни).

Полное описание занятий программы, направленной на формирование асертивного поведения будущих педагогов-психологов, приведено в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Ниже представлено краткое изложение содержания программы, ориентированной на формирование асертивного поведения будущих педагогов-психологов.

Занятие 1. «Ты – асертивная личность?».

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

Упражнения:

1. «Возьми салфеток».
2. «Угадай кто».
3. «Мини-лекция».
4. «Что это такое?».
5. «Радуга мнений».
6. «Подарок».

Занятие 2. «Ты – асертивная личность?».

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

Упражнения:

1. «Снежки».
2. «Спорный вопрос».
3. «Мини-лекция».
4. «Манипулятивная игра».
5. «Радуга мнений».

Занятие 3. «Третий лишний».

Цель занятия: демонстрация уверенного поведения в конфликтной ситуации, выявлять отличительные черты асертивного, агрессивного и

застенчивого человека, прямо выражать мысли и чувства, сплочение коллектива.

Упражнения:

1. «Приветствие без слов».
2. «Что дальше?».
3. «Отличительные черты».
4. «Три способа поведения».
5. «Радуга мнений».
6. «Порадуй соседей».

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

Цель занятия: актуализация знаний будущих педагогов-психологов 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.

Упражнения:

1. «Ассоциации».
2. «Что это такое?».
3. «Слепой и поводырь».
4. Мозговой штурм «Ответственный и безответственный».
5. «Судьба».
6. «Радуга мнений».
7. «Домашнее задание».

Занятие 5. «Каков разум – таковы и речи».

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

Упражнения:

1. «Одноминутная речь».
2. «Расскажите историю».

3. «Составь рассказ».

4. «Ливень».

5. «Радуга мнений».

Занятие 6. «Каков разум – таковы и речи».

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

Упражнения:

1. «Приветствие инопланетян».

2. «Я - предмет».

3. «Сказка о моей жизни».

4. «Представь себя с помощью дерева».

5. Радуга мнений».

Занятие 7. «Дракой прав не будешь».

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

Упражнения:

1. «Кто без стула».

2. «Праздничный пирог».

3. «Конфликтные ситуации».

4. «Радуга мнений».

5. «Дары».

Занятие 8. «Дракой прав не будешь».

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

Упражнения:

1. «Конфликт».
2. «Незаконченные предложения».
3. Ролевая игра «Бункер».
4. «Ладонка».
5. «Радуга мнений».

Занятие 9. «Вижу цель – иду к ней».

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

Упражнения:

1. «Оправдай позу».
2. «Моя уникальность».
3. «Походки».
4. «Лучшее о себе».
5. «Рисунок по точкам».
6. «Радуга мнений».

Занятие 10. «Вижу цель – иду к ней».

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

Упражнения:

1. «Человек к человеку».
2. Арт-терапевтическое «Моя опора».
3. «Вера в себя».
4. «Символ уверенности».
5. «Радуга мнений».

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

Цель занятия: усиление позитивных тенденций в личности будущих педагогов-психологов, формирование адекватной самооценки; самораскрытие и осознание сильных сторон своей личности.

Упражнения:

1. «Посмотри на себя под другим углом».

2. «Я в лучах солнца».
3. «Герб».
4. «Проективный рисунок».
5. Радуга мнений».

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

Цель занятия: усиление позитивных тенденций в личности будущих педагогов-психологов, формирование адекватной самооценки; самораскрытие и осознание сильных сторон своей личности.

Упражнения:

1. «Магнит».
2. Методика Куна «Кто Я?».
3. Притча «О зеркале и собаке».
4. «Самого себя любить».
5. «Радуга мнений».

Занятие 13. «Мысли позитивно».

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

Упражнения:

1. «Комплимент».
2. «Пять приятных моментов».
3. «Продолжи фразы».
4. «16 фраз».
5. «Радуга мнений».

Занятие 14. «Мысли позитивно».

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

Упражнения:

1. «Ку».
2. «+5».
3. «Оптимистично».
4. «Походите так, как...».
5. «Домашнее задание».
6. «Радуга мнений».

Занятие 15. «Быть или не быть?».

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

Упражнения:

1. «Девиз моего имени».
2. «Снежный ком».
3. «Этический кодекс Лидера».
4. «Большая семейная фотография».
5. «Мозговой штурм».
6. «Радуга мнений».

Занятие 16. «Быть или не быть?».

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

Упражнения:

1. «10».
2. «Объявление в газету».
3. «Мои жизненные цели».
4. «Радуга мнений».

Занятие 17. «Манипуляции».

Цель занятия: познакомится с манипулятивным общением и научится способам распознавания и избегания манипуляций.

Упражнения:

1. «Знак Зодиака».
2. «Главное».
3. «Манипуляционная разминка».
4. «Радуга мнений».

Занятие 18. «Манипуляции».

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

Упражнения:

1. «Звездный час».
2. «Упрямые Толкачи».
3. «Скажи нет».
4. Ролевая игра «Колобок».

Занятие 19. «Ассертивность – это про меня».

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

Упражнения:

1. «Я интересуюсь...».
2. «Что это такое?».
3. «Рекламный ролик».
4. «Письмо самому себе».

Таким образом, создание и внедрение психолого-педагогической программы, направленной на формирование ассертивного поведения будущих педагогов-психологов, позволяет эффективно обучать и закреплять ключевые навыки уверенного поведения. В результате у будущих педагогов-психологов формируется уверенность в себе и способность демонстрировать поведение, которое соответствует принципам ассертивности, что имеет положительное значение как для личности, так и для социальной среды в целом.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для обеспечения результативности опытно-экспериментального исследования программы по развитию асертивного поведения будущих педагогов-психологов была сформирована экспериментальная группа, включающая 25 студентов: 22 девушки и 3 юноши со средним возрастом 28 лет.

Для оценки эффективности разработки и внедрения программы по формированию асертивного поведения будущих педагогов-психологов было проведено повторное диагностическое исследование с использованием трех методик: «Диагностика уровня асертивности» В. Каппони и Т. Новак, «Опросник уверенности в себе (асертивности)» С. Рейзаса и «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант. Достоверность выдвинутой гипотезы будет подтверждена в случае выявления статистически значимых изменений в результатах опытно-экспериментального исследования после реализации психолого-педагогической программы.

На рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИЯ 4, таблице 4.1 представлены результаты диагностики асертивного поведения будущих педагогов-психологов по методике «Диагностика уровня асертивности» В. Каппони, Т. Новак до и после реализации программы

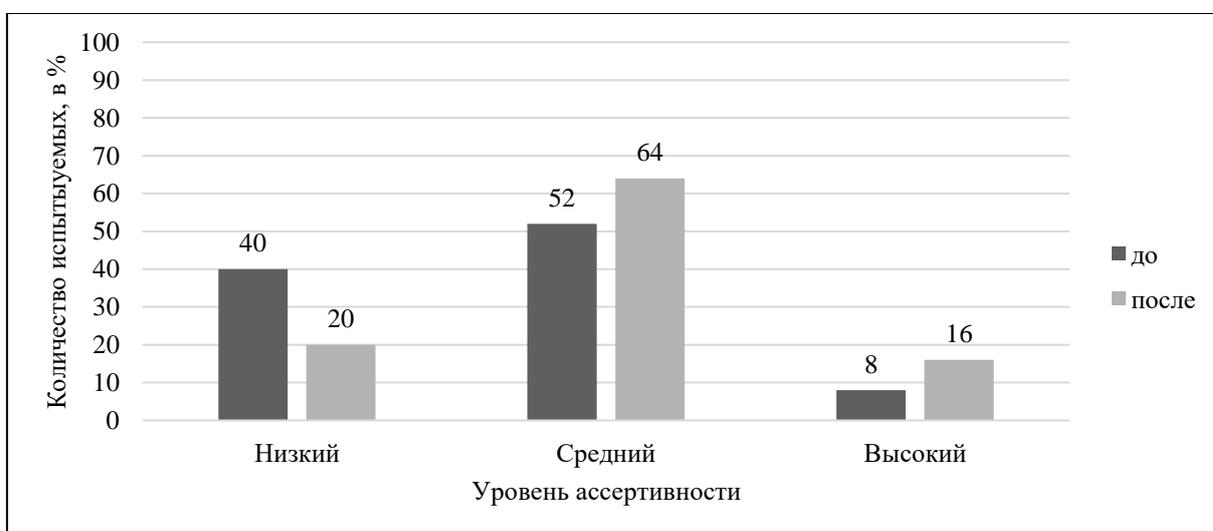


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня ассертивности будущих педагогов-психологов по методике «Диагностика уровня ассертивности» В. Каппони, Т. Новак до и после реализации программы

По результатам данной методики мы видим, что низкий уровень ассертивности остался только у 20 % (5 человек). Средний уровень ассертивности был выявлен у 64 % (16 человек). Высокий уровень ассертивности продемонстрировали 16 % (4 человека).

После завершения психолого-педагогической программы испытуемые стали ощущать повышенную уверенность в себе и развили навыки ассертивного поведения. Они начали открыто выражать свои мысли в группе, а в конфликтных ситуациях ищут конструктивные способы решения проблем. Участники программы проявляют уважение как к своим одноклассникам, так и к преподавателям. Они становятся более самостоятельными, способны достигать поставленных целей, не причиняя вреда окружающим, и адекватно оценивают свои возможности и ресурсы.

Результаты исследования по методике «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзас до и после реализации программы представлены на рисунке 7 и в ПРИЛОЖЕНИЯ 4, таблице 4.2.

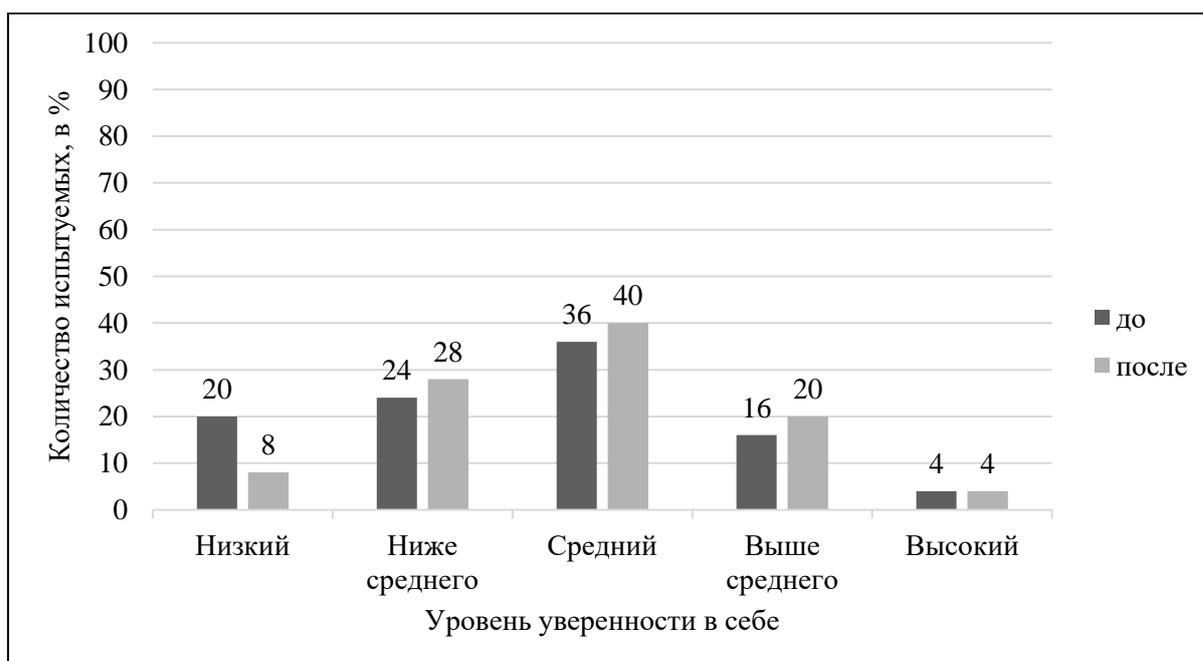


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня уверенности в себе будущих педагогов-психологов по методике «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзас до и после реализации программы

На основании анализа данных, полученных в ходе повторной диагностики будущих педагогов-психологов, можно сделать следующие выводы: произошло снижение количества участников с низким уровнем уверенности (ассертивности) до 8 % (2 человека). Увеличился также процент будущих педагогов-психологов с уровнем ниже среднего, который составил 28 % (7 человек). Средний уровень уверенности (ассертивности) возрос до 40 % (10 подростков), аналогично увеличилось количество участников с уровнем выше среднего – 20 % (5 человек). Высокий уровень уверенности (ассертивности) остался без изменений и составил 4 % (1 человек). Эти изменения говорят о том, что у большинства студентов усилилась способность выражать собственную позицию, отстаивать личные границы без агрессии, конструктивно взаимодействовать с окружающими и проявлять инициативу. В результате участия в программе будущие педагоги-психологи не только повысили уровень собственной уверенности, но и научились более свободно выражать мысли и чувства, уверенно вступать в контакт, эффективно решать конфликтные ситуации и уважительно взаимодействовать с людьми. На практике это означает улучшение коммуникативной компетентности, повышение самооценки и становление более зрелой, профессионально ориентированной личности.

Дополнительно следует подчеркнуть, что динамика показателей по уровням уверенности в себе (ассертивности) свидетельствует не только о количественных, но и о качественных изменениях в личностном развитии будущих педагогов-психологов. Сдвиг основной массы испытуемых из группы с низким и ниже среднего уровнем в зону среднего и выше среднего уровней указывает на формирование более устойчивых ассертивных моделей поведения, которые могут сохраняться и за пределами учебных ситуаций. Это особенно важно, поскольку педагог-психолог в

профессиональной деятельности выступает не только как специалист-консультант, но и как пример конструктивного взаимодействия и уважительного отношения к себе и другим. Таким образом, полученные результаты подтверждают эффективность реализованной программы и обосновывают целесообразность её дальнейшего применения и возможного расширения (за счёт более длительной или модульной формы) в системе подготовки будущих педагогов-психологов.

Результаты исследования манипулятивного поведения будущих педагогов-психологов по методике «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант до и после реализации программы представлены на рисунке 8 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.3.

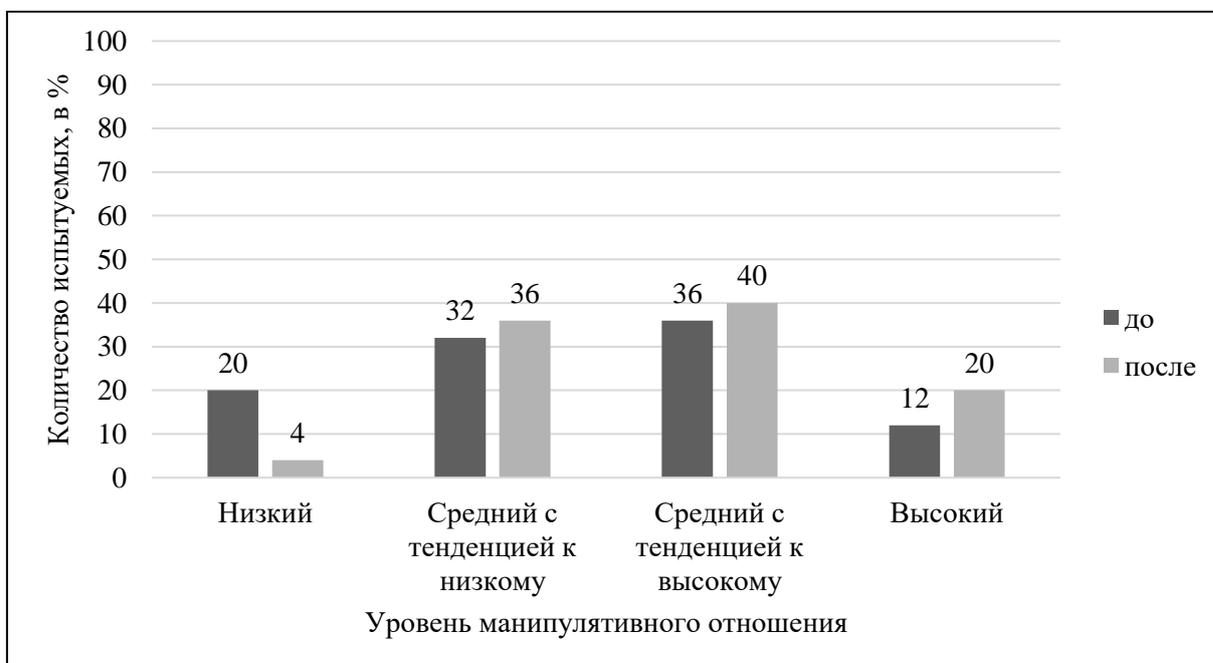


Рисунок 8 – Результаты исследования показателя манипулятивного отношения будущих педагогов-психологов по методике «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант до и после реализации программы

Согласно результатам диагностики манипулятивного поведения будущих педагогов-психологов, проведенной после реализации программы, наблюдается сокращение числа участников с низким уровнем манипулятивного отношения до 4 % (1 человек). Также отмечено увеличение количества будущих педагогов-психологов со средним

уровнем, имеющих тенденцию к низкому – 36 % (9 человек). Изменения затронули и показатели среднего уровня с тенденцией к высокому, который составил 40 % (10 человек), а также высокий уровень манипулятивного отношения, составивший 20 % (5 человек).

На основе результатов повторной диагностики ассертивного поведения студентов колледжа можно сделать вывод, что участники исследования приобрели уверенность в себе и овладели навыками уверенного поведения, что свидетельствует о формировании ассертивного поведения, приемлемого как для личности, так и для общества в целом. После завершения психолого-педагогической программы в группе наблюдаются положительные изменения. Будущие педагоги-психологи начали чувствовать себя более уверенными, проявляют навыки ассертивного поведения, открыто высказываются в кругу товарищей и стремятся к конструктивным решениям конфликтных ситуаций. Они проявляют уважение как к своим однокурсникам, так и к преподавателям, становятся более самостоятельными и достигают поставленных целей, не нанося вреда окружающим, а также адекватно оценивают свои возможности.

Для проверки гипотезы исследования была проведена математическая обработка данных с использованием Т-критерия Вилкоксона. Анализ проводился по следующим методикам: «Диагностика уровня ассертивности» В. Каппони, Т. Новак, «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзаса, а также методике оценки манипулятивного поведения «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант. Сравнение результатов проводилось до и после реализации программы, направленной на развитие ассертивного поведения будущих педагогов-психологов.

Применение математической статистики с использованием Т-критерия Вилкоксона для методики «Диагностика уровня ассертивности» В. Каппони, Т. Новак. Сформулированы 2 гипотезы:

Результаты расчетов представлены на рисунке 9 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.4.

H0: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня уверенности в себе у будущих педагогов-психологов не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня уверенности в себе у будущих педагогов-психологов превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения.

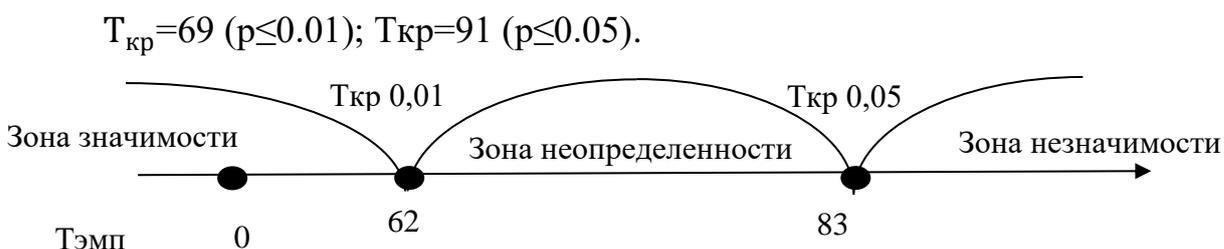


Рисунок 9 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня уверенности в себе по методике «Диагностика уровня асертивности» В. Каппони, Т. Новак

В ходе расчетов было уставлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп} = 0$), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в формировании уверенности в себе (асертивности) у будущих педагогов-психологов до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H1.

Для проверки гипотезы исследования была проведена математическая обработка данных с использованием Т-критерия Вилкоксона. Анализ проводился по следующим методикам: «Опросник описания уверенности в себе (асертивности)» С. Рейзаса, а также методике оценки манипулятивного поведения «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант. Сравнение результатов проводилось до и после реализации программы, направленного на развитие асертивного поведения будущих педагогов-психологов.

Применение математической статистики с использованием Т-критерия Вилкоксона для методики «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзаса. Сформулированы 2 гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня ассертивности у будущих педагогов-психологов не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения.

H₁: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня ассертивности у будущих педагогов-психологов превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения.

Результаты расчетов представлены на рисунке 10 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.5.

$$T_{кр} = 62 (p \leq 0.01); T_{кр} = 83 (p \leq 0.05).$$

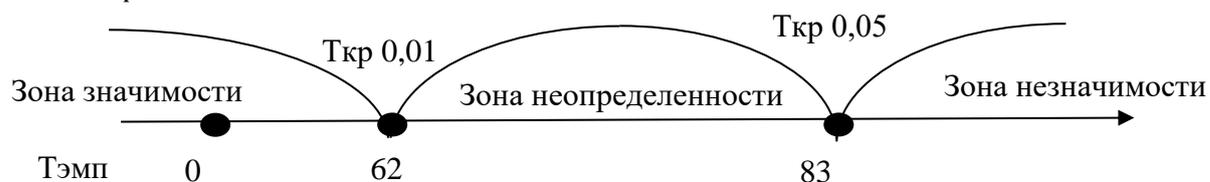


Рисунок 10 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня ассертивности по методике «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзаса

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп} = 0$), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в формировании уверенности в себе (ассертивности) у будущих педагогов-психологов до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H₁.

Для оценки эффективности психолого-педагогической программы формирования ассертивного поведения будущих педагогов-психологов был выполнен расчет Т-критерия Вилкоксона по методике оценки манипулятивного поведения «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант. Сформулированы 2 гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня манипулятивного отношения будущих педагогов-психологов не превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня манипулятивного отношения будущих педагогов-психологов превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения. Результаты расчетов представлены на рисунке 11 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.6.

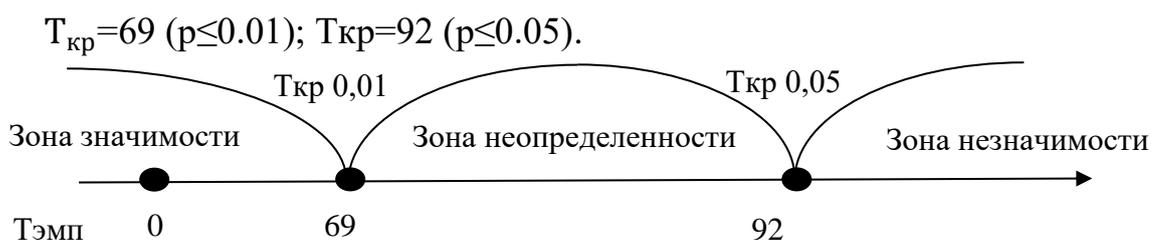


Рисунок 11 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных по методике оценки манипулятивного поведения «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант

В ходе расчетов было уставлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп} = 0$), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в асертивного поведения студентов колледжа до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H1.

Гипотеза исследования о том, что формирование асертивного поведения будущих педагогов-психологов будет возможным, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов, подтверждена. Формирование асертивного поведения будущих педагогов-психологов статистически достоверно, достигает уровня статистической значимости.

Таким образом, после реализации программы формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов данные студенты были повторно протестированы.

На основе сравнения первичной и повторной диагностики было выявлено, что после реализации специально разработанной психолого-педагогической программы формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов, испытуемые приобрели уверенность в себе и овладели навыками уверенного поведения, снизился уровень манипуляторного поведения, что свидетельствует о формировании асертивного поведения, приемлемого как для личности, так и для общества в целом. Это означает, что смоделированная программа показала себя эффективной и результативной.

Гипотеза исследования доказана, задачи решены.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Формирование асертивного поведения будущих педагогов-психологов требует последовательного и системного подхода. С этой целью для педагогов, психологов, кураторов групп и администрации разработана технологическая карта внедрения результатов исследования по формированию асертивного поведения будущих педагогов-психологов (Приложение 5), включающая семь этапов.

Первый этап, обозначенный как «Предварительное освоение предмета в области формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов», преследует следующие цели:

- провести анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования;
- определить ключевые цели и задачи исследования;
- изучить возрастные особенности будущих педагогов-психологов;
- разработать структуру целей исследовательской работы;
- создать модель, представляющую исследовательскую деятельность в схематическом виде;

– ознакомиться с диагностическим инструментарием, подходящим для исследования данной проблемы.

На этом этапе проводится глубокий анализ, обобщение и систематизация информации из психолого-педагогических источников по теме исследования. Осуществляется постановка целей и задач исследования, анализ возрастных особенностей студентов, изучение теоретических основ целеполагания и моделирования, а также подбор методик психодиагностики.

Используемые методы включают анализ, синтез, обобщение и изучение теоретических материалов по теме, выделение возрастных особенностей, целеполагание, моделирование и подбор диагностических методик для оценки уровня сформированности семейных ценностей у студентов. Формы работы: самообразование, консультации с научным руководителем и психологом.

Этап 2 – «Определение целей для внедрения программы формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов в рамках работы психологической службы» включает следующие задачи:

- изучение нормативных и методических документов по теме внедрения;
- формулирование конкретных целей внедрения;
- разработка детализированного плана поэтапного внедрения.

Основное содержание этапа заключается в анализе федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», требований ФГОС, а также образовательной программы ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ». Выполняется обоснование целей и задач внедрения, анализируется необходимость внедрения программы и условия для его поэтапного осуществления.

Методы работы на данном этапе включают анализ нормативной и методической документации, обсуждение условий образовательной деятельности в ОО, а также оценку готовности учреждения к реализации программы. Формы работы: консультации с руководством ОО, психологом,

проведение педагогического совета, а также организация семинара для сотрудников.

Этап 3 – «Создание положительной психологической установки для успешного внедрения программы формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов» направлен на следующие задачи:

- подготовить педагогический коллектив образовательного учреждения к процессу исследования, выработав у него состояние готовности к участию;
- обеспечить положительное восприятие исследования со стороны педагогов и студентов, формируя у них заинтересованность и доверие к процессу.

На данном этапе основное внимание уделяется созданию мотивации для всех участников и популяризации лучших практик, уже реализованных в образовательных учреждениях.

Методы работы включают обоснование практической значимости исследования, проведение презентаций для педагогического состава, проведение тренинговых занятий для студентов. Формы работы – семинар-дискуссия, практические семинары, в которых участвуют студенты, что способствует формированию положительного отношения и поддержке программы на всех уровнях [10, с. 77].

Этап 4 – «Изучение предмета внедрения» включает в себя следующие задачи:

- изучение необходимых материалов, связанных с темой внедрения;
- анализ содержания предмета внедрения;
- ознакомление педагогов образовательного учреждения с методами и методиками, используемыми в ходе исследования.

Содержание данного этапа направлено на детальный анализ материалов, относящихся к предмету исследования, а также на изучение различных методов, которые будут применяться в процессе его реализации.

Методы работы на этом этапе включают самообразование, обсуждение и наставничество, а также обмен опытом между участниками. Формы работы могут включать семинары, исследовательскую работу с литературой и другими информационными источниками, педагогический анализ, а также тренинги и мастер-классы, что способствует углублению знаний и развитию профессиональных компетенций педагогов.

Этап 5 – «Фронтальное освоение предмета внедрения программы формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов» включает в себя следующие ключевые задачи:

- проведение констатирующего этапа исследования, направленного на анализ формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов;
- создание условий для реализации программы, направленной на развитие асертивного поведения будущих педагогов-психологов;
- апробация данной программы в образовательном учреждении.

Содержание пятого этапа заключается в выполнении первичного среза по выбранным диагностическим методикам, а также в анализе предметной и развивающей среды ОО с целью эффективной реализации программы формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов.

Методы работы на данном этапе включают обсуждение результатов констатирующего эксперимента, анализ полученных данных и подготовку презентации по теме «Формирование асертивного поведения будущих педагогов-психологов». Также предполагается проведение занятий и дополнительной образовательной деятельности.

Формы работы могут включать педагогическую мастерскую, конкурс на лучшую предметно-развивающую среду в группе, а также создание экспериментальной площадки для апробации разработанной программы.

Этап 6 – «Совершенствование работы по проведению исследования формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов» включает в себя следующие ключевые задачи:

- определение результатов внедрения программы формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов;
- совершенствование условий, необходимых для эффективного внедрения данной программы.

Содержание шестого этапа заключается в проведении анализа эффективности формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов, а также в оценке адекватности оснащения предметной и образовательной среды для успешного проведения внедрения.

Методы работы, применяемые на данном этапе, включают диагностику и обсуждение полученных результатов.

Формы работы могут включать мониторинг, проведение семинаров, анализ полученных данных и подготовку докладов, что позволит глубже осветить достигнутые результаты и определить дальнейшие шаги в совершенствовании процесса внедрения.

Этап 7 – «Распространение передового опыта освоения и внедрения предмета исследования» включает в себя следующие ключевые задачи:

- изучение и обобщение успешных практик внедрения по проблеме исследования;
- осуществление наставничества для образовательных учреждений, заинтересованных в внедрении программы;
- пропаганда передового опыта внедрения на более широком уровне;
- сохранение и углубление традиций, сложившихся на предыдущих этапах работы над темой.

Содержание седьмого этапа подразумевает активные действия, включающие изучение и обобщение практического опыта в рамках исследуемой проблемы, а также предоставление методической и

психологической помощи по внедрению опыта в другие образовательные учреждения. Важным аспектом является также обсуждение динамики и результатов работы над темой.

Методы работы на данном этапе охватывают такие формы, как посещение и наблюдение за успешными практиками, изучение и анализ полученных данных, наставничество, демонстрация передового опыта от педагогов-новаторов, а также участие в обсуждениях и анализах.

Формы работы могут включать открытые занятия, подготовку буклетов, выступления на семинарах в других образовательных учреждениях, а также проведение семинаров-практикумов.

По результатам исследования мы так же подготовили рекомендации для студентов колледжа:

1. Активно участвуйте в мероприятиях, направленных на развитие ассертивного поведения. Это поможет вам сформировать уверенность в себе, научиться отстаивать свои права и интересы, а также эффективно взаимодействовать с окружающими [5, с. 39].

2. Будьте открыты к обратной связи и конструктивной критике. Это позволит вам лучше понять свои сильные и слабые стороны и работать над их совершенствованием [1, с. 50].

3. Практикуйте ассертивное поведение в повседневных ситуациях. Постепенно вырабатывайте привычку четко выражать свои мысли и чувства, отстаивать свою позицию, но при этом уважать права и интересы других [6, с. 371].

4. Обращайтесь за помощью к куратору группы, психологу или другим специалистам, если возникают трудности в формировании ассертивного поведения. Они помогут вам найти эффективные способы решения проблем [3, с. 39].

Рекомендации для преподавателей:

1. Включайте в учебный процесс задания и упражнения, направленные на развитие ассертивного поведения у студентов. Это может быть работа в группах, ролевые игры, дискуссии и т.д.

2. Демонстрируйте собственный пример ассертивного поведения, чтобы студенты могли наблюдать и перенимать эффективные модели взаимодействия [12, с. 20].

3. Создавайте на занятиях атмосферу доверия и поддержки, чтобы студенты чувствовали себя комфортно и были готовы высказывать свое мнение [2, с. 6].

4. Регулярно проводите обратную связь со студентами, чтобы отслеживать динамику развития их ассертивного поведения и вносить необходимые коррективы [15, с. 14].

На основе технологической карты внедрения результатов исследования по развитию ассертивного поведения у студентов колледжа можно сформулировать следующие рекомендации для администрации ОО [31, с. 221]:

1. Обеспечить организационно-методические условия для внедрения программы формирования ассертивного поведения у студентов.

2. Организовать обучение и повышение компетентности педагогов в области формирования ассертивного поведения у студентов.

3. Создать условия для реализации программы формирования ассертивного поведения у студентов.

4. Осуществлять мониторинг и совершенствование работы по формированию ассертивного поведения у студентов.

5. Распространять успешный опыт формирования ассертивного поведения у студентов.

Таким образом, на основе реализации психолого-педагогической программы формирования ассертивного поведения будущих педагогов-психологов и анализа полученных результатов было представлено теоретическое обоснование технологической карты внедрения данной

программы, что подтверждает ее значимость и актуальность в образовательной практике.

Выводы по 3 главе

Создание и внедрение психолого-педагогической программы, направленной на формирование асертивного поведения будущих педагогов-психологов, предоставит возможность обучить их необходимым навыкам и закрепить их на практике. В результате реализации данной программы у студентов повысится уверенность в себе, они освоят техники уверенного поведения, что в свою очередь приведет к развитию асертивного поведения. Это поведение будет приемлемым не только для самих будущих педагогов-психологов, но и для общества в целом, способствуя более эффективному взаимодействию и конструктивному решению конфликтов.

В рамках программы были предусмотрены как групповые, так и индивидуальные формы работы. Программа состоит из 19 занятий, каждое из которых длится 1 час и проводится два раза в неделю. После завершения программы было проведено повторное диагностирование асертивного поведения будущих педагогов-психологов. Для повторной диагностики использовались следующие психодиагностические методики: «Диагностика уровня асертивности» авторов В. Каппони и Т. Новак; «Опросник описания уверенности в себе (асертивности)» С. Рейзаса; а также методика для изучения манипулятивного поведения – «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант.

По завершении опытно-экспериментального исследования и реализации психолого-педагогической программы, направленной на формирование асертивного поведения будущих педагогов-психологов, были получены следующие результаты:

– по методике «Диагностика уровня асертивности» В. Каппони и Т. Новак низкий уровень асертивности после реализации программы

выявлен у 20 % (5 человек) против 40 % (10 человек). Средний уровень ассертивности был выявлен у 64 % (16 человек) против 52 % (13 человек). Высокий уровень ассертивности продемонстрировали 16 % (4 человека) против 8 % (2 человека).

– по методике «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзаса низкий уровень уверенности (ассертивности) выявлен у 8 % (2 человека) против 20 % (5 человек). Увеличился процент подростков с уровнем ниже среднего, который составил 28 % (7 человек) против 24 % (6 человек). Средний уровень уверенности (ассертивности) возрос до 40 % (10 подростков) против 36 % (9 человек), аналогично увеличилось количество участников с уровнем выше среднего – 20 % (5 человек) против 16 % (4 человека). Высокий уровень уверенности (ассертивности) остался без изменений и составил 4 % (1 человек).

– по методике «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант низкий уровень манипулятивного отношения снизился до 4 % (1 человек) против 20 % (5 человек). Также отмечено увеличение количества студентов со средним уровнем, имеющих тенденцию к низкому – 36 % (9 человек) против 32 % (8 человек). Изменения затронули и показатели среднего уровня с тенденцией к высокому, который составил 40 % (10 человек) против 36 % (9 человек), а также высокий уровень манипулятивного отношения, составивший 20 % (5 человек) против 12 % (3 человека).

Гипотеза исследования экспериментально подтвердилась при использовании метода математической статистики: формирование ассертивного поведения будущих педагогов-психологов будет возможным, если разработать и реализовать модель и психолого-педагогическую программу формирования ассертивного поведения будущих педагогов-психологов, включающую комплекс мероприятий, направленных на развитие навыков уверенного общения, способности отстаивать личные границы, конструктивного решения конфликтов, повышения самооценки и эмоциональной устойчивости, а также обучение эффективным стратегиям

взаимодействия в различных социальных ситуациях. Задачи исследования решены, цель исследования достигнута.

Была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов в практику.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив феномен «ассертивное поведение» в психолого-педагогической литературе, мы обобщили, что, несмотря на разнообразие подходов, ассертивное поведение означает положительное поведение, проявляющееся в самоуважении и уважении к окружающим, с уклоном в компромисс и сотрудничество.

Ознакомившись с литературой об особенностях проявления ассертивного поведения в молодом возрасте, мы пришли к выводу, что формирование ассертивного поведения в этом периоде является важной составляющей развития полноценной личности. Учитывая, что будущая профессия студентов связана с коммуникативной деятельностью, наличие необходимых компетенций становится ключевым аспектом их успешной карьеры.

Мы разработали «Дерево целей» исследования ассертивного поведения будущих педагогов-психологов, которое направлено на теоретическое обоснование и экспериментальную проверку эффективности модели формирования ассертивного поведения. Эта модель включает в себя четыре ключевых блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический, создавая комплексный подход к достижению нашей цели.

В ходе опытно-экспериментального исследования мы определили и обосновали этапы, методы и используемые методики исследования. Включив комплекс методов и методик – как теоретических (анализ, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование), так и эмпирических (констатирующий эксперимент, тестирование по трем психодиагностическим методикам).

Для выявления первоначального уровня ассертивного поведения будущих педагогов-психологов был проведен констатирующий эксперимент, в ходе которого были получены следующие результаты.

По методике «Диагностика уровня асертивности» В. Каппони, Т. Новак были получены следующие результаты: 40 % (10 человек) преобладает низкий уровень асертивности. 52 % (13 человек) имеют средний уровень асертивности. 8 % (2 человека) имеют высокий уровень асертивности.

По методике «Опросник описания уверенности в себе (асертивности)» С. Рейзаса, мы выявили, что 20 % (5 человек) имеют низкий уровень уверенности в себе (асертивности). У 24 % (6 человек) выявлен уровень уверенности в себе (асертивности) ниже среднего. Средний уровень выявлен у 36 % (9 человек). Уровнем уверенности в себе (асертивности) выше среднего обладают 16 % (4 человека). Высокий уровень выявлен только у 4 % (1 человек).

По методике «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант получены следующие результаты: 20 % (5 человек) имеют низкий показатель манипулятивного отношения. Средний с тенденцией к низкому показатель выявлен у 32 % (8 человек). У 36 % (9 человек) выявлен средний показатель с тенденцией к высокому. Высокий показатель манипулятивного отношения выявлен у 12 % (3 человека).

Данные результаты на этапе констатирующего эксперимента дали основания для разработки и реализации программы по формированию асертивного поведения будущих педагогов-психологов, участниками которой являются студенты второго курса ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ» в количестве 25 человек.

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

В рамках программы были предусмотрены как групповые, так и индивидуальные формы работы. Программа состоит из 19 занятий, каждое из которых длится 1 час и проводится два раза в неделю. После завершения программы было проведено повторное диагностирование ассертивного поведения будущих педагогов-психологов. Для вторичной диагностики использовались следующие психодиагностические методики: «Диагностика уровня ассертивности» авторов В. Каппони и Т. Новак; «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзаса; а также методика для изучения манипулятивного поведения – «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант.

По завершении опытно-экспериментального исследования и реализации психолого-педагогической программы, направленной на формирование ассертивного поведения будущих педагогов-психологов, были получены следующие результаты:

– по методике «Диагностика уровня ассертивности» В. Каппони и Т. Новак низкий уровень ассертивности после реализации программы выявлен у 20 % (5 человек) против 40 % (10 человек). Средний уровень ассертивности был выявлен у 64 % (16 человек) против 52 % (13 человек). Высокий уровень ассертивности продемонстрировали 16 % (4 человека) против 8 % (2 человека).

– по методике «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзаса низкий уровень уверенности (ассертивности) выявлен у 8 % (2 человека) против 20 % (5 человек). Увеличился процент подростков с уровнем ниже среднего, который составил 28 % (7 человек) против 24 % (6 человек). Средний уровень уверенности (ассертивности) возрос до 40 % (10 подростков) против 36 % (9 человек), аналогично увеличилось количество участников с уровнем выше среднего – 20 % (5 человек) против 16 % (4 человека). Высокий уровень уверенности (ассертивности) остался без изменений и составил 4 % (1 человек).

– по методике «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант низкий уровень манипулятивного отношения снизился до 4 % (1 человек) против 20 % (5 человек). Также отмечено увеличение количества студентов со средним уровнем, имеющих тенденцию к низкому – 36 % (9 человек) против 32 % (8 человек). Изменения затронули и показатели среднего уровня с тенденцией к высокому, который составил 40 % (10 человек) против 36 % (9 человек), а также высокий уровень манипулятивного отношения, составивший 20 % (5 человек) против 12 % (3 человека).

Гипотеза исследования экспериментально подтвердилась при использовании метода математической статистики: формирование асертивного поведения будущих педагогов-психологов будет возможным, если разработать и реализовать модель и психолого-педагогическую программу формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов, включающую комплекс мероприятий, направленных на развитие навыков уверенного общения, способности отстаивать личные границы, конструктивного решения конфликтов, повышения самооценки и эмоциональной устойчивости, а также обучение эффективным стратегиям взаимодействия в различных социальных ситуациях. Задачи исследования решены, цель исследования достигнута.

Была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования формирования асертивного поведения студентов колледжа в практику.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдумаджидова Д. Р. Взаимосвязь асертивности и моральных основ образа действий студентов / Д. Р. Абдумаджидова // Проблемы современного образования. – 2021. – № 5. – С. 50–56.
2. Аблаева К. З. Понятие асертивного поведения в современные психологические исследования / К. З. Аблаева // Студенческий. – 2021. – № 19-3 (147). – С. 6–8.
3. Алексеева Л. Ф. Асертивность как основное свойство субъекта в психологии / Л. Ф. Алексеева, И. В. Лебедева // Вестник практической психологии образования. – 2019. – № 1 (18). – С. 39–42.
4. Андреев В. И. Основы педагогической конфликтологии : учеб. пособие для вузов / В.И. Андреев. – Москва : Просвещение, 2021. – 368 с. – ISBN 978-5-8050-0524-5.
5. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 271 с. – ISBN 978-5-94723-492-3.
6. Аношкина Ю. Ю. Программа формирования асертивного, ответственного поведения и профилактики девиаций у подростков «Гроссмейстер общения» / Ю. Ю. Аношкина, А. В. Заварина // Социализация и реабилитация в современном мире : сб. науч. ст. / под ред. О. Е. Нестеровой, Р. М. Шамионова, Л. В. Шиповой, Е. С. Пяткиной [и др.]. – Москва, 2017. – С. 371–380.
7. Баранова А. С. Формирование культуры асертивного поведения личности / А. С. Баранова // Вестник Минского государственного лингвистического университета. – 2020. – № 1 (37). – С. 7–12.
8. Бахтина С. В. Взаимосвязь асертивности и самооценки у подростков / С. В. Бахтина, А. И. Чевелева // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 48. – С. 1973–1977.

9. Берн Э. Игры, в которые играют люди : Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры : Психология человеческой судьбы / Э. Берн ; общ. ред. М. С. Мацковского. – Москва : Бомбора, 2024. – 400 с. – ISBN 978-5-04-115485-1.

10. Берсирова С. А. Психологические особенности развития ассертивного поведения у студентов-психологов / С. А. Берсирова, А. К. Берсирова // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2023. – № 58. – С. 77–78.

11. Бокова О. А. К вопросу о теоретических основах изучения психологических феноменов ответственности и локуса контроля / О. А. Бокова // Мир науки, культуры, образования. – 2014. – № 5. – С. 191–196.

12. Бондаренко А. С. Роль ассертивного поведения в формировании выбора здорового образа жизни / А. С. Бондаренко // Феноменология и профилактика девиантного поведения : мат-лы XII Всерос. науч.-практ. конф. – Краснодар, 2019. – С. 20–24.

13. Бугославская А. В. Развитие ассертивного поведения у старшеклассников / А. В. Бугославская, Н. С. Задорожний // Современная наука : актуальные вопросы теории и практики : мат-лы регион. науч.-практ. конф. – Армянск, 2017. – С. 135–138.

14. Бунтовская Л. Л. Конфликтология : учеб. пособие для академ. бакалавриата / Л. Л. Бунтовская, С. Ю. Бунтовский, Т. В. Петренко. – Москва : Юрайт, 2019 – 144 с. – ISBN 978-5-534-08403-0.

15. Васягина Н. Н. Делинквентное поведение подростков : феноменология, причины, возможности профилактики / Н. Н. Васягина // Вестник практической психологии образования. – 2021. – № 1-2 (54-55). – С. 12–17.

16. Вдовина Н. А. Исследование и развитие ассертивного поведения подростков в процессе психологического тренинга / Н. А. Вдовина, И. Ю. Лафуткина // Интеграция науки и образования в XXI веке :

психология, педагогика, дефектология : сб. науч. тр. по мат-лам III Междунар. науч.-практ. конф. – Саранск, 2020. – С. 24.

17. Вербина Г. Г. Ассертивность и конгруэнтность – важнейшие свойства зрелой личности / Г. Г. Вербина // Современная наука : актуальные проблемы теории и практики. – 2023. – № 4 (91). – С. 30–32.

18. Высоков И. Е. Общепсихологический практикум : учеб. пособие для академ. бакалавриата / И. Е. Высоков, Ю. Е. Кравченко, Т. А. Сысоева. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 507 с. – ISBN 978-5-534-16783-2.

19. Годырева Н. Н. Развитие навыков ассертивного поведения у детей как способ формирования полноценно функционирующей личности / Н. Н. Годырева // Психологическое благополучие современного человека : мат-лы Междунар. заоч. науч.-практ. конф. – Екатеринбург, 2018. – С. 107–113.

20. Горохов А. Ю. Социально-психологический тренинг как метод формирования ассертивного поведения подростков / А. Ю. Горохов, Ю. В. Макаров // Психология человека в образовании. – 2022. – № 1. – С. 91–96.

21. Давидович Н. Н. Опыт формирования ассертивной модели поведения у старшеклассников / Н. Н. Давидович // Вестник Адыгейского государственного университета. Педагогика и психология. – 2022. – № 2 (218). – С. 29–36.

22. Долгова В. И. Моделирование процессов формирования профессиональной коммуникативной компетентности / В. И. Долгова, Е. В. Мельник // Forms of social communication in the dynamics of human society development : Materials digest of the XXXVII International Research and Practice Conference and the III stage of the Championship in philological, historical and sociological sciences (London, December 05-December 10, 2012). – London, 2013. – С. 66–69.

23. Долгова В. И. Взаимосвязь конфликтности и копинг-стратегий личности / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Е. Ф. Осетрова // Современные

научные исследования в сфере педагогики и психологии : сб. науч. тр. Всерос. науч.-практ. конф. – Киров, 2022. – С. 154–159.

24. Дубровина О. И. Ассертивность как ресурс конфликтонезависимого поведения подростков / О. И. Дубровина, К. А. Володина, А. Н. Ершова // Актуальные проблемы экстремальной и кризисной психологии : мат-лы II Всерос. науч.-практ. конф. – Екатеринбург, 2019. – С. 115–117.

25. Дудина М. Н. Ассертивное поведение в этико-педагогическом дискурсе / М. Н. Дудина // Известия Уральского федерального 80 университета. – 2021. – № 4 (132). – С. 163–172.

26. Дудина М. Н. Ассертивность личности как цель, процесс и результат в образовании / М. Н. Дудина // Специальное образование. – 2020. – № 2 (58). – С. 132–149.

27. Дудина М. Н. Проблема исследования ассертивности молодежи в педагогической социологии / М. Н. Дудина // Культура, личность, общество в современном мире : методология, опыт эмпирического исследования : мат-лы XX Междунар. конф. памяти профессора Л. Н. Когана. – Екатеринбург, 2017. – С. 723–734.

28. Ильина А. О. Развитие ассертивности подростков / А. О. Ильина // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. – 2022. – № 5 (22). – С. 72–76.

29. Исаакян О. В. Диагностика навыков ассертивного поведения у подростков / О. В. Исаакян, Г. П. Ключкина // Молодой исследователь : вопросы науки и практики : сб. тр. IV Регион. науч.-практ. конф. – Киров, 2021. – С. 11–15.

30. Казанская В. Г. Ассертивность учащихся-подростков и их педагогов / В. Г. Казанская // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2021. – № 4. – С. 62–72.

31. Кальбина К. С. Ассертивность как личностная характеристика / К. С. Кальбина // Актуальные вопросы истории, философии и права / сб. ст. VIII Междунар. науч.-практ. конф. – Петрозаводск, 2022. – С. 221–224.
32. Кашапова Г. И. Ответственность как социально психологический феномен и уровни ее развития / Г. И. Кашапова // Казанский педагогический журнал. – 2022. – № 2. – С. 55–57.
33. Кови С. Р. Семь навыков высокоэффективных людей : Мощные инструменты развития личности / С. Р. Кови. – Москва : Альпина Паблишер, 2018. – 396 с. – ISBN 978-5-96-144809-2.
34. Коротченко Н. И. Особенности ассертивного поведения и самореализации личности студентов / Н. И. Коротченко, Н. К. Будницкая // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 9. – С. 199–203.
35. Косарева Е. М. Исследование ассертивности у студентов вузов Г. Минска / Е. М. Косарева, Е. И. Сарока, Д. А. Пархоменко // Электронные системы и технологии : сб. мат-лов 57-й науч. конф. аспирантов, магистрантов и студентов БГУИР. – Минск, 2021. – С. 368–369.
36. Краснова А. А. Формирование ассертивного поведения в профилактике зависимого поведения подростков / А. А. Краснова, Е. Г. Шубникова // Психология и социальная педагогика : современное состояние и перспективы развития : сб. науч. ст. на основе мат-лов III Всерос. заоч. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2017. – С. 169–173.
37. Краснова А. А. Формирование ассертивного поведения в профилактике зависимого поведения подростков / А. А. Краснова, Е. Г. Шубникова // Психология и социальная педагогика: современное состояние и перспективы развития : сб. науч. ст. на основе мат-лов III Всерос. заоч. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2017. – С. 169–173.
38. Лебедева И. В. Мотивационные и ценностно-смысловые детерминанты ассертивности личности / И. В. Лебедева // Современные исследования социальных проблем. – 2020. – № 4. – С. 1–6.

39. Лебедева И. В. Развитие ассертивности и ассертивного поведения личности / И. В. Лебедева // Вестник Бурятского государственного университета. – 2019. – № 5. – С. 127–132.

40. Литвинова А. А. К вопросу об ассертивности личности / А. А. Литвинова, Т. М. Маслова // Постулат. – 2021. – № 5-1 (19). – С. 30–35.

41. Литвинчук Д. М. Развитие ассертивного поведения у старшеклассников средствами социальной работы / Д. М. Литвинчук // Конкурс молодых учёных : сб. ст. Междунар. науч.-исслед. конкурса. – Пенза, 2020. – С. 233–237.

42. Мамасуева А. В. Ассертивное поведение подростков с различными акцентуациями характера / А. В. Мамасуева // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 35. – С. 1758–1761.

43. Марчук Л. Н. Методический инструментарий формирования ассертивного поведения у студентов / Л. Н. Марчук // Научная дискуссия : вопросы педагогики и психологии : мат.-лы междунар. науч.-практ. конф. : сб. науч. тр. – Москва, 2013. – С. 70–81.

44. Марьяненко Д. А. Суверенность психологического пространства и ассертивность личности в юношеском возрасте / Д. А. Марьяненко // Аллея науки. – 2021. – № 5 (21). – С. 624–627.

45. Михеева Е. А. Ассертивное поведение как фактор защиты от кибербуллинга в студенческой среде / Е. А. Михеева, П. В. Сторчак, Е. И. Бараева // Научные труды Республиканского института высшей школы. – 2021. – № 21-4. – С. 277–283.

46. Навдушевич Г. В. Гендерные различия ассертивности в подростково-юношеском возрасте / Г. В. Навдушевич // Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен. – Москва, 2020. – С. 604–614.

47. Навдушевич Г. В. Развитие ассертивности в контексте преодолевающих стратегий в подростковом и раннем юношеском возрасте /

Г. В. Навдушевич, Е. Г. Трошихина // Психология стресса и совладающего поведения : вызовы, ресурсы, благополучие : мат-лы V Междунар. науч. конф. – Кострома, 2019. – С. 290–294.

48. Немов Р. С. Психология : учеб. для сред. проф. образования / Р. С. Немов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 243 с. – ISBN 978-5-9692-1138-4.

49. Новиков А. М. Методология научного исследования : учеб.-метод. пособие / А. М. Новиков, Д. А. Новиков. – Москва : Либроком, 2021. – 280 с. – ISBN 978-5-397-04812-5.

50. Петренко Е. А. Личностные особенности учащихся колледжа / Е. А. Петренко // Педагогика и психология. – 2022. – № 3. – С. 104–110.

51. Пономаренко И. Л. Графические методы развития ассертивности у студентов / И. Л. Пономаренко, Л. Б. Кадышева, М. Р. Крапивник // Вопросы образования в обществе. – 2020. – № 1 (1). – С. 7–19.

52. Прихожан А. М. Психология неудачника : тренинг уверенности в себе / А. М. Прихожан. – Москва : ТЦ «Сфера», 2001. – 411 с. – ISBN 5-89144-009-1.

53. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : «БАХРАХ-М», 2022. – 672 с. – ISBN 978-5-94648-092-5.

54. Родина А. И. Ассертивность и ассертивное поведение как проблема в социально-психологических исследованиях / А. И. Родина, О. Н. Тузина // Актуальные проблемы психологии в образовании. – 2019. – № 4. – С. 95–100.

55. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В. Г. Ромек. – Санкт-Петербург : Речь, 2017 – 175 с. – ISBN 5-9268-0116-8.

56. Светкина А. А. Язык эффективного общения студентов и курсантов Уральского института ГПЧ МЧС России / А. А. Светкина // Язык – Текст – Коммуникация. – 2020. – № 1. – С. 20–25.
57. Сиддиков И. Психологические особенности формирования асертивного поведения при развитии познавательной деятельности / И. Сиддиков, А. Гуломов // Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества : мат-лы междунар. онлайн науч.-практ. конф. – Екатеринбург-Фергана, 2020. – С. 38–42.
58. Смит М. Дж. Как научиться говорить «Нет» и чувствовать себя при этом комфортно / М. Дж. Смит. – Санкт-Петербург : ИК «Комплект», 2022. – 314 с. – ISBN 5-7837-0021-5.
59. Смит М. Дж. Тренинг уверенности в себе : комплекс упражнений для развития уверенности / М. Дж. Смит ; [пер. с англ. В. Путяты]. – Санкт-Петербург : Речь, 2022. – 244 с. – ISBN 5-9268-0021-8.
60. Соколовская И. Э. Психологические особенности поведения в конфликтных ситуациях подростков с разным уровнем асертивности / И. Э. Соколовская, Е. В. Скоблецкая // Энигма. – 2021. – № 33. – С. 132–138.
61. Стейн С. Дж. Преимущества EQ : Эмоциональный интеллект и ваши успехи / С. Дж. Стейн, Г. И. Бук. – Днепропетровск : Баланс Бизнес Букс, 2007. – 384 с. – ISBN 978-966-415-016-0.
62. Степанов С. А. Асертивность – в жизнь! / С. А. Степанов // Управление компанией. – 2018. – № 3. – С. 36–39.
63. Столяренко Л. Д. Психология : учеб. для вузов / Л. Д. Столяренко. – Санкт-Петербург : Юрайт, 2022. – 592 с. – ISBN 978-5-534-00094-8.
64. Трemasкина Е. В. К проблеме изучения асертивности в отечественной и зарубежной психологии / Е. В. Трemasкина, Д. А. Кудачкин // Педагогика и психология в контексте современных исследований проблем развития личности. – 2022. – № 2. – С. 43–44.

65. Финогенко Е. А. Тренинг ассертивности : возможности применения / Е.А. Финогенко // Научное знание современности. – 2019. – № 6 (30). – С. 70–73.
66. Хохлова Е. В. Ассертивные установки личности студента / Е. В. Хохлова // Февральские чтения : сб. мат-лов науч.-практ. конф. проф.-препод. состава Сыктывкарского лесного института по итогам науч.-исслед. работы в 2010 г. – Сыктывкар, 2011. – С. 541–546.
67. Хохлова Е. В. Становление ассертивной позиции студентов вуза / Е. В. Хохлова // Юбилейные чтения : сб. мат-лов науч.-практ. конф. проф.-препод. состава Сыктывкарского лесного института по итогам науч.-исслед. работы в 2009 г. – Сыктывкар, 2010. – С. 101–103.
68. Цыганкова Л. А. Технологии эффективного общения и рационального поведения в конфликте / Л. А. Цыганкова // Постулат – 2021. – № 1 – С. 101–105.
69. Черепанова А. В. Теоретические подходы к исследованию проблемы ассертивного поведения личности / А. В. Черепанова // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 60-7. – С. 51–53.
70. Черепанова А. В. Эмпирическое исследование проблем ассертивного поведения личности студентов / А. В. Черепанова // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 62-20. – С. 74–78.
71. Чотчаев А. А. К проблеме формирования ассертивного поведения подростков / А. А. Чотчаев // Современная наука : актуальные проблемы теории и практики. Сер. : Познание. – 2022. – № 5-6 (66-67). – С. 57–60.
72. Шевлекова В. И. Ассертивное поведение и его роль в педагогическом взаимодействии / В. И. Шевлекова, А. А. Абросимова // Прикладная психология. Психолог в системе образования. – 2021. – № 4. – С. 142–146.

73. Шейнов В. П. Ассертивное поведение : преимущества и восприятие / В. П. Шейнов // Современная зарубежная психология. – 2022. – №2. – С. 107–120.
74. Шейнов В. П. Взаимосвязи ассертивности с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности / В. П. Шейнов // Вестник РУДН. Сер. : Психология и педагогика. – 2018. – № 2. – С. 147–161.
75. Шейнов В. П. Взаимосвязи с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности / В. П. Шейнов // Вестник Российского университета дружбы народов. Сер. : Психология и педагогика. – 2018. – Т. 15, № 2. – С. 147–161.
76. Шильцова Ю. В. Актуализация изучения ассертивности в решении вопросов социальной адаптации подростков / Ю. В. Шильцова // Современная наука : актуальные проблемы теории и практики. Сер. : Познание. – 2020. – № 8. – С. 73–78.
77. Шильцова Ю. В. К вопросу об ассертивности / Ю. В. Шильцова // Педагогика и психология. – 2021. – № 3. – С. 280–282.
78. Штанько Е. С. Мозговой штурм как один из наиболее эффективных методов интерактивного обучения / Е. С. Штанько // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2013. – № 25. – С. 110–114.
79. Шигина О. С. К вопросу изучения ассертивного поведения в психологической науке / О. С. Шигина // Проблемы теории и практики современной психологии : мат-лы XVII Всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конф. – Иркутск, 2018. – С. 45–47.
80. Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. – 1971. – № 4. – С. 32–39. – URL: <https://psychlib.ru/mgppu/EPr-1997/EPR-0661.htm#p66> (дата обращения: 12.09.2024).

81. Gadioli I. Assertive communication: mean what you say, say what you mean / I. Gadioli // Humanitarian and Pedagogical Research. – 2021. – Vol. 5, No. 4. – C. 39–42.

82. Malakcioğlu C. Multidimensional assessment of assertiveness : Assertiveness, passivity, and aggressivity scales / C. Malakcioğlu // Journal of Psychiatric Nursing. – 2023. – Vol. 33, No. 3. – C. 359–368.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования ассертивного поведения будущих педагогов-психологов

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

Методика позволяет выявить уровень ассертивности. Инструкция: Обведите кружочком выбранные вами ответы в следующих позициях:

Таблица 1 – Бланк опросника

№	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 воспримут другие	Да	Нет
24	Я никогда никому не завидую	Да	Нет

Обработка и интерпретация результатов.

Суммарное количество баллов будет характеризовать следующие характеристики уровня асертивности:

1. Независимость, автономность (Шкала А)
2. Уверенность, решительность (Шкала Б)
3. Социальная желательность (Шкала В).

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 удастся 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 ассертивности 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.

2. «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 возвратить 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 жалею о плохом обслуживании и беспорядке.
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.

3. «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 капелючку 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 будущих педагогов-психологов

Таблица 2.1 – Результаты исследования ассертивного поведения будущих педагогов-психологов 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	низкий
2	4	4	4	средний
3	3	3	5	низкий
4	2	5	6	средний
5	7	7	4	высокий
6	3	4	7	средний
7	7	7	4	высокий
8	2	2	3	низкий
9	4	4	6	средний
10	5	5	5	средний
11	4	3	4	средний
12	4	2	4	средний
13	2	1	3	низкий
14	3	5	4	средний
15	2	2	4	низкий
16	2	2	5	низкий
17	4	4	4	средний
18	3	3	5	низкий
19	2	2	3	низкий
20	2	5	6	средний
21	2	2	3	низкий
22	4	4	6	средний
23	5	5	5	средний
24	2	6	6	средний
25	3	4	3	низкий
Итого	Низкий уровень ассертивности – 10 человек (40 %). Средний уровень ассертивности – 13 человек (52 %). Высокий уровень ассертивности – 2 человека (8 %).			

Таблица 2.2 – Результаты исследования ассертивного поведения будущих педагогов-психологов по методике «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзаса

№	Количество баллов	Уровень уверенности в себе (ассертивности)
1	18	низкий
2	58	средний
3	15	низкий
4	74	выше среднего
5	100	высокий
6	66	средний
7	95	выше среднего
8	20	низкий
9	61	средний
10	50	средний
11	53	средний
12	51	средний
13	17	низкий
14	55	средний
15	22	низкий
16	45	ниже среднего
17	36	ниже среднего
18	29	ниже среднего
19	32	ниже среднего
20	76	выше среднего
21	38	ниже среднего
22	66	средний
23	79	выше среднего
24	50	средний
25	27	ниже среднего
Итого	Низкий уровень – 5 человек (20 %). Уровень ниже среднего – 6 человек (24 %). Средний уровень – 9 человек (36 %). Уровень выше среднего – 4 человека (16 %). Высокий уровень – 1 человек (4 %).	

Таблица 2.3 – Результаты исследования ассертивного поведения будущих педагогов-психологов по методике «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант

№	Количество баллов	Показатель манипулятивного отношения
1	37	низкий
2	49	средний с тенденцией к низкому
3	25	низкий
4	85	высокий
5	88	высокий
6	61	средний с тенденцией к высокому
7	82	высокий
8	36	низкий
9	61	средний с тенденцией к высокому
10	55	средний с тенденцией к низкому
11	77	средний с тенденцией к высокому
12	56	средний с тенденцией к низкому
13	35	низкий
14	79	средний с тенденцией к высокому
15	40	низкий
16	46	средний с тенденцией к низкому
17	62	средний с тенденцией к высокому
18	46	средний с тенденцией к низкому
19	70	средний с тенденцией к высокому
20	68	средний с тенденцией к высокому
21	45	средний с тенденцией к низкому
22	42	средний с тенденцией к низкому
23	77	средний с тенденцией к высокому
24	74	средний с тенденцией к высокому
25	56	средний с тенденцией к низкому
Итого	<p>Низкий показатель манипулятивного отношения – 5 человек (20 %). Средний показатель манипулятивного отношения с тенденцией к низкому – 8 человек (32 %). Средний показатель манипулятивного отношения с тенденцией к высокому – 9 человек (36 %). Высокий показатель манипулятивного отношения – 3 человека (12 %).</p>	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов

При разработке программы учитывались следующие принципы формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов:

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 будущих педагогов-психологов.

Задачи формирующей программы:

1. Повышение мотивации студентов в ходе реализации программы.
2. Информирование об особенностях теории асертивности, которые позволят студентам 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 будущих педагогов-психологов.

Ожидаемый результат:

В результате психолого-педагогической программы будущие педагоги-психологи сформируют уверенность в себе, а также овладеют навыками уверенного поведения,

выработка ассертивного 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.

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.

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.

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.

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 – 20 групповых занятий продолжительностью 2 часа.

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 будущих педагогов-психологов, а также на установление контакта с психологом.

II этап – реконструктивный, в основе лежит реализация психолого-педагогической программы формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов.

III этап – закрепляющий, направленный на закрепление и повторное диагностирование навыков асертивного поведения будущих педагогов-психологов.

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

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

Этапы 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.

Основная часть состоит из формирующих упражнений, направленных на формирование навыков асертивного 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).

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 «ассертивное поведение», с основными индикаторами ассертивного поведения, характеристиками ассертивной личности.

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

Характеристики ассертивной 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 асертивного 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 асертивного 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 асертивное поведение, ответственность, асертивная 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 отстаивать 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, могут 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 жесты. 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 притоптыванием.

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 картинке. 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 приготовьте «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 полученные 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» вернуться 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:

– три своих сильных качества, достоинства.

– 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 Бернард: «Сила человеческого духа заключается в способности с интересом и оптимизмом смотреть в непредсказуемое будущее. Это вера в то, что из любого затруднительного положения найдётся 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.) Ты 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, формированию 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 выступать 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. Перечислим, 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. шину 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: манипуляции - 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.

6. 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 звоночком 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 выходит 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. Бабка 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 мир 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования ассертивного поведения будущих педагогов-психологов

Таблица 4.1 – Результаты исследования ассертивного поведения будущих педагогов-психологов по методике «Диагностика уровня ассертивности» В. Каппони, Т. Новак после реализации программы

№	Независимость, автономность (Шкала А)	Уверенность, решительность (Шкала Б)	Социальная желательность (Шкала В)	Уровень ассертивности
1	4	6	5	средний
2	6	5	4	средний
3	3	4	6	низкий
4	4	6	6	средний
5	7	8	4	высокий
6	4	5	7	средний
7	8	8	6	высокий
8	4	6	5	средний
9	5	5	6	средний
10	6	5	6	средний
11	5	4	4	средний
12	7	7	6	высокий
13	3	2	3	низкий
14	5	6	4	средний
15	3	3	4	низкий
16	3	3	7	низкий
17	6	6	4	средний
18	7	6	5	средний
19	1	3	3	низкий
20	4	6	4	высокий
21	6	5	4	средний
22	5	4	6	средний
23	6	6	6	средний
24	5	6	6	средний
25	4	4	5	средний
Итого	Низкий уровень ассертивности – 5 человек (20 %). Средний уровень ассертивности – 16 человек (64 %). Высокий уровень ассертивности – 4 человека (16 %).			

Таблица 4.2 – Результаты исследования ассертивного поведения будущих педагогов-психологов по методике «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейзаса после реализации программы

№	Количество баллов	Уровень уверенности в себе (ассертивности)
1	32	ниже среднего
2	80	выше среднего
3	19	низкий
4	86	выше среднего
5	118	высокий
6	72	средний
7	95	выше среднего
8	32	ниже среднего
9	62	средний
10	54	средний
11	56	средний
12	71	средний
13	18	низкий
14	55	средний
15	52	средний
16	65	средний
17	38	ниже среднего
18	32	ниже среднего
19	38	ниже среднего
20	78	выше среднего
21	40	ниже среднего
22	69	средний
23	82	выше среднего
24	52	средний
25	42	ниже среднего
Итого	Низкий уровень – 2 человека (8 %). Уровень ниже среднего – 7 человек (28 %). Средний уровень – 10 человек (40 %). Уровень выше среднего – 5 человека (20 %). Высокий уровень – 1 человек (4 %).	

Таблица 4.3 – Результаты исследования ассертивного поведения будущих педагогов-психологов по методике «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант после реализации программы

№	Количество баллов	Показатель манипулятивного отношения
1	42	средний с тенденцией к низкому
2	52	средний с тенденцией к низкому
3	39	низкий
4	88	высокий
5	88	высокий
6	77	средний с тенденцией к высокому
7	86	высокий
8	42	средний с тенденцией к низкому
9	77	средний с тенденцией к высокому
10	61	средний с тенденцией к низкому
11	83	высокий
12	62	средний с тенденцией к высокому
13	42	средний с тенденцией к низкому
14	82	высокий
15	42	средний с тенденцией к низкому
16	52	средний с тенденцией к низкому
17	70	средний с тенденцией к высокому
18	52	средний с тенденцией к низкому
19	77	средний с тенденцией к высокому
20	72	средний с тенденцией к высокому
21	62	средний с тенденцией к высокому
22	52	средний с тенденцией к низкому
23	79	средний с тенденцией к высокому
24	77	средний с тенденцией к высокому
25	62	средний с тенденцией к высокому
Итого	<p>Низкий показатель манипулятивного отношения – 1 человек (4 %). Средний показатель манипулятивного отношения с тенденцией к низкому – 9 человек (36 %). Средний показатель манипулятивного отношения с тенденцией к высокому – 10 человек (40 %). Высокий показатель манипулятивного отношения – 5 человека (20 %).</p>	

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Диагностика уровня асертивности» В. Каппони, Т. Новак

№ п/п	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	9	15	6	6	19,5
2	12	15	3	3	13,5
3	11	13	2	2	7
4	13	16	3	3	13,5
5	18	19	1	1	2
6	14	16	2	2	7
7	18	24	6	6	19,5
8	7	15	8	8	22,5
9	14	16	2	2	7
10	15	17	2	2	7
11	11	13	2	2	7
12	10	20	10	10	24
13	6	8	2	2	7
14	12	15	3	3	13,5
15	8	10	2	2	7
16	9	13	4	4	17,5
17	12	16	4	4	17,5
18	11	18	7	7	21
19	7	7	0	0	-
20	13	14	1	1	2
21	7	15	8	8	22,5
22	14	15	1	1	2
23	15	18	3	3	13,5
24	14	17	3	3	13,5
25	10	13	3	3	13,5
Итого					300

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=300$.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.1).

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+24)24}{2} = 300 \quad (4.1)$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Нетипичных направлений нет. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{\text{эмп}}$:

$$T = \Sigma Rt = 0.$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=24$:

$$T_{\text{кр}} = 69 \text{ (} p \leq 0.01 \text{); } T_{\text{кр}} = 91 \text{ (} p \leq 0.05 \text{).}$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$.

$T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Опросник описания уверенности в себе (ассертивности)» С. Рейза

№ п/п	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	18	32	+14	14	17
2	58	80	+22	22	22
3	15	19	+4	4	11,5
4	74	86	+12	12	15,5
5	100	118	+18	18	19
6	66	72	+6	6	13,5
7	95	95	0	0	-
8	20	32	+12	12	15,5
9	61	62	+1	1	1,5
10	50	54	+4	4	11,5
11	53	56	+3	3	8,5
12	51	71	+20	20	20,5
13	17	18	+1	1	1,5
14	55	55	0	0	-
15	22	52	+30	30	23
16	45	65	+20	20	20,5
17	36	38	+2	2	4,5
18	29	32	+3	3	8,5
19	32	38	+6	6	13,5
20	76	78	+2	2	4,5
21	38	40	+2	2	4,5
22	66	69	+3	3	8,5
23	79	82	+3	3	8,5
24	50	52	+2	2	4,5
25	27	42	+15	15	18
Итого					276

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=276$.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.2).

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+23)23}{2} = 276 \quad (4.2)$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Нетипичных направлений нет. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{\text{эмп}}$:

$$T = \Sigma R_t = 0.$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=23$:

$$T_{\text{кр}} = 62 \quad (p \leq 0.01); \quad T_{\text{кр}} = 83 \quad (p \leq 0.05).$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$.

$T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Шкала манипулятивного отношения» Т. Бант

№ п/п	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	37	42	+5	5	9
2	49	52	+3	3	4,5
3	25	39	+14	14	21
4	85	88	+3	3	4,5
5	88	88	0	0	-
6	61	77	+16	16	22,5
7	82	86	+4	4	7,5
8	36	42	+6	6	13
9	61	77	+16	16	22,5
10	55	61	+6	6	13
11	77	83	+6	6	13
12	56	62	+6	6	13
13	35	42	+7	7	17,5
14	79	82	+3	3	4,5
15	40	42	+2	2	1,5
16	46	52	+6	6	13
17	62	70	+8	8	19
18	46	52	+6	6	13
19	70	77	+7	7	17,5
20	68	72	+4	4	7,5
21	45	62	+17	17	24
22	42	52	+10	10	20
23	77	79	+2	2	1,5
24	74	77	+3	3	4,5
25	56	62	+6	6	13
Итого					300

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=300$.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.3).

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+24)24}{2} = 300 \quad (4.3)$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Нетипичных направлений нет. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{\text{эмп}}$:

$$T = \Sigma Rt = 0.$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=24$:

$$T_{\text{кр}} = 69 \text{ (} p \leq 0.01 \text{); } T_{\text{кр}} = 92 \text{ (} p \leq 0.05 \text{).}$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$.

$T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику по формированию асертивного поведения будущих педагогов-психологов

Цель	Содержание	Методы	Формы	Время	Исполнители
Этап 1. Целеполагание внедрения программы формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов					
1.1. Изучить документацию по предмету внедрения (Программа формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов)	Изучение нормативной документации (Федеральных нормативно-правовых актов, документов Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности субъектов образования в РФ)	Изучение литературы, анализ, синтез полученных данных, дискуссии, наблюдение	Педагогический совет, работа в рамках методического объединения психологов	Сентябрь	Заместитель директора по ВР, Заместитель директора по УР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог
1.2. Сформулировать цели внедрения программы формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов	Формулировка и обоснование актуальности и цели внедрения программы	Дискуссия по теме, анализ материалов, беседы	Работа методического объединения	Сентябрь	Заместитель директора по ВР, Заместитель директора по УР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

1.3. Разработать этапы внедрения программы формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов	Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы: формулировка задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Проведение анализа готовности образовательного учреждения к внедрению программы: наличие условий для реализации программы	Работа методического объединения, совещание, анализ документации	Сентябрь	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов	Анализ уровня готовности педагогического коллектива к внедрению, анализ работы образовательного учреждения по теме внедрения, подготовка методической основы для внедрения программы	Составление плана внедрения программы, анализ результатов исследования готовности учреждения к деятельности по внедрению	Совещание с администрацией, анализ документации, составление плана внедрения	Сентябрь	Заместитель директора по ВР, Заместитель директора по УР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог
Этап 2. Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов					

Продолжение таблицы 5.1

<p>2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации образовательного учреждения и заинтересованных субъектов внедрения</p>	<p>Обоснование практической значимости внедрения. Формирование готовности внедрить программу в практику психологического сопровождения в образовательном учреждении, подбор и расстановка субъектов внедрения</p>	<p>Тренинги (развития инновационной готовности к внедрению), беседы, дискуссии, популяризация темы внедрения программы</p>	<p>Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения программы, работа методического объединения</p>	<p>Октябрь</p>	<p>Заместитель директора по ВР, Заместитель директора по УР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог</p>
<p>2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у педагогического коллектива</p>	<p>Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в образовательную организацию, оценка их значимости и актуальности внедрения программы</p>	<p>Дискуссии, семинары, информационные стенды, презентации по изучаемой проблеме</p>	<p>Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в образовательных учреждениях, творческая деятельность</p>	<p>Октябрь-ноябрь</p>	<p>Заместитель директора по ВР, Заместитель директора по УР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог</p>
<p>2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у заинтересованных субъектов вне образовательного учреждения</p>	<p>Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне образовательного учреждения</p>	<p>Семинары, психологическое консультирование, конференции, мастер-классы</p>	<p>Участие в конференциях (статьи, доклады), семинарах по теме внедрения</p>	<p>Октябрь-ноябрь</p>	<p>Заместитель директора по ВР, Заместитель директора по УР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог</p>

Продолжение таблицы 5.1

Этап 3. Изучение предмета внедрения					
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы	Фронтальные опросы	Семинары, работа с информационными источниками	декабрь	Педагог-психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтальные опросы, самообразование	Семинары, тренинги	Январь	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог
3.3. Изучить методику внедрения темы программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтальные опросы, самообразование	Семинары, тренинги	Январь-февраль	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог
Этап 4. Опережающее (пилотажное) освоение предмета внедрения					
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, дискуссии	Работа методического объединения, лекции, семинары, тематические мероприятия	Март-апрель	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, дискуссии	Беседы, консультирование, работа методического объединения	Апрель	Педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы	Изучение динамики процесса в образовательном учреждении по теме внедрения программы, дискуссии, экспертная оценка, самооценка	Совещание, анализ документации	Апрель-май	Заместитель директора по ВР, руководитель Методического объединения педагог-психолог
4.4. Проверить методику внедрения программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение динамики процесса в образовательном учреждении, корректировка методики	Посещение семинаров, мероприятий, работа методического объединения	Сентябрь-декабрь	Заместитель директора по ВР, руководитель Методического объединения педагог-психолог
Этап 5. Фронтальное освоение предмета внедрения					
5.1. Мобилизовать педагогический коллектив на внедрение инновационной программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы	Работы по освоению инновационной технологии, тренинги	Педагогический совет, работа методического объединения	Январь	Заместитель директора по ВР, руководитель Методического объединения педагог-психолог
5.2. Развить знания, умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги	Наставничество, консультирование, семинары, работа методического объединения	Январь-март	Руководитель методического объединения педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы	Изучение динамики процесса в образовательном учреждении по теме внедрения программы, дискуссии	Производственное собрание, анализ документов, работа методического объединения	Март	Заместитель директора по ВР, Заместитель директора по УР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог
5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения	Фронтальное освоение программы сопровождения формирования асертивного поведения будущих педагогов-психологов	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы	Работа психологической службы, педагогический совет, консультирование, работа методического объединения	Март-май	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог
Этап 6. Совершенствование работы над предметом внедрения					
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференции по теме внедрения, анализ материалов, работа методического объединения	Сентябрь-октябрь	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата по первому полугодю от создания условий для внедрения программы	Анализ динамики процесса в образовательной организации по теме внедрения программы, дискуссии, доклады	Производственное собрание, анализ документации, работа методического объединения	Сентябрь-октябрь	Заместитель директора по ВР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ динамики процесса в образовательном учреждении по теме внедрения программы, методическая работа	Работа методического объединения	Октябрь-декабрь	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог
Этап 7. Распространение передового опыта освоения предмета внедрения					
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы образовательного учреждения по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов образовательного учреждения, посещение лекций, семинаров	Работа методического объединения, информационные стенды, буклеты, семинары	Сентябрь-декабрь	Заместитель директора по ВР, Заместитель директора по УР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог
7.2. Осуществить наставничество образовательных учреждений, приступивших к внедрению программы	Обучение психологов и педагогов других образовательных организаций по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультирование, семинары	Выступление на семинарах, работа методического объединения	Март-май	Заместитель директора по ВР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы	Пропаганда внедрения программы в районных образовательных организациях	Выступления на семинарах, конференция, научная и творческая деятельность	Участие в конференциях, написание статей, научной работы по внедрению программы	Январь-февраль	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы образовательного учреждения над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюдение, анализ, научная деятельность	Семинары, написание научной работы и статей по теме программы, изучение последующего опыта внедрения программы в образовательные организации	Октябрь-февраль	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог
---	--	--	--	-----------------	--