

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Кафедра социальной психологии образования и развития

Развитие навыков асертивного поведения у подростков

АВТОРЕФЕРАТ

4 курса 441 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Психология образования»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Федоровой Дарьи Дмитриевны

Научный руководитель

к.пед.н, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Т. Ю. Фадеева

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д.психол.н, профессор

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Р.М. Шамионов

инициалы, фамилия

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Подростковый возраст на протяжении многих лет привлекает пристальное внимание психологов. У истоков многообразных теорий, рассматривающих подростковый возраст, стояли такие зарубежные и отечественные ученые, как И.С. Кон, Ж. Пиаже, Ф. Райс, Д.И. Фельдштейн, З. Фрейд, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, М.С. Лисецкий, А.Е. Личко, В.С. Мухина, Л.Ф. Обухова и многие другие. К настоящему времени исследователями получен большой теоретический и эмпирический материал об особенностях подростков, о специфике их идеалов, интересов, нравственных представлений, мотивов деятельности и по многим другим вопросам, что создало необходимую базу для многопланового изучения этого важнейшего этапа психического развития на новом научном уровне.

В подростковом возрасте одной из важнейших особенностей является высокий уровень потребности в общении при недостаточно сформированных коммуникативных навыках и качествах. Поэтому низкий уровень асертивности как способа адекватного взаимодействия со сверстниками и взрослыми и показателя недостаточной развитости коммуникативных навыков может стать причиной дезадаптированности подростка в социальной сфере и формирования у него таких отклоняющихся форм поведения, как изоляция и аддикция. Дистанцированность от социума может привести к фрустрации и депрессивным состояниям, формированию невротизма и многим другим негативным факторам развития личности у подростков. Поэтому подрастающему поколению важно уметь строить взаимоотношения с людьми, быть понятым и приятным в общении, уметь слушать, уметь общаться без конфликтов, чтобы успешно социализироваться.

В рамках исследования проблемы асертивности в зарубежной психологии можно выделить два основных направления.

Первое направление исследует внешнюю поведенческую модель успешного человека. Этому посвящены работы зарубежных исследователей В.Каппони и Т.Новака, Г.Фенстрейхэйма (1997).

Второе направление – гуманистическая психология – исследует внутренний мир человека, его экзистенциальное состояние. Исследованию ассертивности в гуманистической психологии посвящены работы: Р.Альберти и М.Эммонса (1975), Э.Берна (2000; 2004), Дж.Вольпе (1998), У.Джеймса (2000), Ф.Зимбардо (2005), А.Маслоу (1999), К.Роджерса (1994; 2005), К.Рудестама (1990), Р. и Р.Ульрихов (1976; 1978), Э.Шострома (2008). Выработанные в рамках этого направления представления о здоровой конструктивной и зрелой личности вносят существенный вклад в понимание феномена ассертивности.

В отечественной психологии проблема ассертивности рассматривалась в исследованиях Б.Г. Ананьева (1980; 1996), Ф.Е. Василюка (2003), И.В. Дубровиной (1998), С.В. Ковалева (2007), Е.П.Никитина и Н.Е. Харламенковой (2000), А.М. Прихожан (2001), В.Г. Ромека (1999; 2002) и др.

Изучение феномена ассертивности позволяет получать данные о приемах отстаивания своей позиции с помощью техник удовлетворения справедливых требований [10].

Степень сформированности навыков уверенного поведения зависит от особенностей семейного воспитания и взаимоотношений с родителями, так как семья является первичной социальной средой, откуда ребенок интериоризирует поведенческие паттерны. С закономерно проявляющимся у подростка в процессе развития новообразованием - интимно-личностное общение – происходит реализация привычных форм и манер общения в среде сверстников и более широких социальных кругах. Процесс социализации подростка происходит тем успешнее, чем большим навыкам эффективного общения он обучен и как часто применяет их в жизни. Поэтому родителям, педагогам и психологам важно уделять этому особое внимание в процессе воспитания и обучения.

В соответствии с вышесказанным была определена проблема исследования: изучение влияния социально-психологического тренинга на развитие ассертивного поведения у подростков. Социально-психологический тренинг открывает большие возможности для развития навыков уверенного поведения в специально организованных группах.

Объект исследования: ассертивность как личностная характеристика.

Предметом исследования является процесс развития ассертивности у подростков.

Цель исследования: развитие у подростков навыков ассертивного поведения средствами тренинговой деятельности.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем что развитие ассертивности подростков будет эффективнее, если разработку и реализацию программы производить на основе полученных эмпирических данных первичной диагностики, а именно учитывать взаимосвязи личностных факторов со шкалами ассертивности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать социально-психологическую литературу по проблеме исследования.
2. Выявить взаимосвязь показателей ассертивности с личностными характеристиками подростков.
3. Разработать и апробировать тренинговую программу по развитию ассертивности подростков.
4. Выявить эффективность предложенной программы.

Методы исследования. Для решения поставленных задач и проверки гипотезы нами были использованы следующие методы:

- теоретический анализ литературы;
- психодиагностические методы: для изучения личностных факторов был использован Фрайбургский многофакторный личностный опросник (FPI), а для исследования ассертивности мы использовали Тест на ассертивность (модификация В.Каппони и Т.Новак);

- методы математической статистики (угловой коэффициент Фишера, корреляционный анализ Спирмена, t-критерий Стьюдента);
- формирующий эксперимент;
- контрольный эксперимент.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием пакета анализа данных MicrosoftOfficeExcel 2007, SPSSStatistics 17.0.

База исследования. Работа проводилась на базе МОУ «СОШ № 53» города Саратова. Всего в исследовании приняло участие 40 человек (учащиеся 7«А» и 7«Б» классов). Программа апробировалась на выборке 20 человек, принявших добровольное решение об участии.

Практическая значимость квалификационной работы заключается в составлении наиболее эффективной программы по развитию асертивности подростков в МОУ «СОШ №53». Материалы, представленные нами в данной работе, могут быть использованы в деятельности педагогов и психологов с контингентом подросткового возраста в учреждениях со сходными образовательными условиями.

Этапы исследования. Исследование осуществлялось в три этапа.

Первый этап – теоретико-поисковый. На этом этапе изучалась литература по проблеме, изучался уровень разработанности проблемы. Уточнялся объект и предмет исследования, формулировалась гипотеза, определялись цели и задачи научного исследования. Разрабатывалась концепция и теоретическая модель реализации психокоррекции неуверенного поведения у школьников подросткового возраста. Исследование школьников на предмет взаимосвязей асертивности и личностных факторов, выявление экспериментальной группы для дальнейшего исследования.

Второй этап – экспериментальный. На этом этапе осуществлялось экспериментальное исследование формирования асертивности у школьников посредством тренинга, направленного на развитие навыков уверенного поведения.

Третий этап – аналитический, на котором осуществлялся количественный и качественный анализ полученных данных, математическая обработка результатов и оформление работы в виде дипломного исследования.

Структура работы. Данная работа состоит из введения, теоретической части и практической части, заключения и библиографического списка. Также имеются приложения, где представлен стимульный материал использованных в исследовании методик (Приложение А) и программа тренинговых занятий по развитию ассертивного поведения у подростков (Приложение Б).

Теоретическая часть (глава 1) содержит обзор постулатов исследований по проблемам подросткового возраста; также в ней произведен нами анализ основных подходов к изучению уверенного поведения и ассертивности.

Практическая часть (глава 2) состоит из трёх параграфов; содержит в себе данные об экспериментальном и эмпирическом исследованиях, их качественный, количественный и сравнительный анализ, а также анализ эффективности используемой программы и заключение.

Проанализировав социально-психологическую литературу по проблеме изучения ассертивности, подобрав соответствующие методики, мы провели первичную диагностику общего состава выборки. Результаты рассчитывались по критерию Спирмена. Также корреляционный анализ показал, что между личностными факторами и шкалами ассертивности в рамках нашей выборки существуют статистически значимые взаимосвязи на уровнях $p \leq 0,05$ и $p \leq 0,01$.

На начало эксперимента между контрольной и экспериментальной группами не было выявлено статистически значимых различий, что свидетельствует о чистоте эксперимента.

В ходе констатирующего эксперимента были выявлены значимые в формировании асертивности и способствующие ее развитию такие личностные характеристики как: уравновешенность, экстраверсия и маскулинность. А вот такие личностные особенности как спонтанная и реактивная агрессивность, депрессивность, застенчивость и эмоциональная лабильность показали обратные взаимосвязи с факторами асертивности. Мы выяснили, что застенчивость, депрессивность и агрессивность детерминируются заниженной самооценкой подростка, порождают неуверенность, апатичность и иногда замкнутость, а также эти факторы соответствуют неконструктивным стратегиям поведения. Поэтому при разработке программы мы сделали акцент на коррекцию самооценки, тревожности подростков и на обучении их стратегиям асертивного поведения.

Целью программы является развитие асертивного поведения подростков, интериоризация ими опыта эффективного взаимодействия и общения.

Задачи программы:

1. Снять психоэмоциональное напряжение участников экспериментальной группы и стабилизировать эмоциональный фон, что способствует также снижению спонтанной и реактивной агрессивности учащихся.
2. Расширить представление подростков об эффективной коммуникации и конструктивном общении.
3. Помочь раскрыться учащимся с чертами застенчивости, актуализировать самооценку и сформировать у них навыки самопрезентации и аргументации.

Период реализации программы длился с декабря 2016 по май 2017гг. в количестве 20-и занятий.

Программа занятий была поделена на тематические блоки:

Блок 1. «Общение, коммуникация и манипуляция»

Цель: сформировать у учащихся целостное представление о структуре, функциях феномена общения.

Блок 2. «Самоутверждение, самооценка, саморегуляция»

Цель: сформировать ответственный взгляд на свою жизнь, привить самоуважение.

Блок 3. «Слышу, слушаю, понимаю, принимаю»

Цель: обучить подростков навыкам активного слушания и развить рефлексивные способности.

Блок 4. «Уверенность, асертивность и настойчивость»

Цель: обучить участников навыкам асертивного поведения и урегулирования конфликтов.

Анализ эффективности программы.

В контрольной группе на момент окончания формирующего эксперимента средний уровень асертивности на отметке 85%. Высокий уровень асертивности отмечается только у 10% учащихся контрольной группы, а низкий уровень показали 5% учеников (однако на начало эксперимента по низкому уровню асертивности был 0%).

В экспериментальной группе после формирующего эксперимента отмечается положительная динамика. Увеличилось количество учащихся с высоким уровнем асертивности с 10% до 20%, процент среднего уровня остался неизменным, т.е. 80%. Факт отсутствия учащихся с низким уровнем асертивности (0%) свидетельствует о прогрессивности продвижения группы по пути развития асертивного поведения, что, вероятно, также является показателем положительного влияния программы.

Заметно, что и в контрольной и в экспериментальной группах по всем шкалам асертивности отмечается прирост средних значений. По общему уровню асертивности также наблюдаются положительные изменения в обеих группах. Однако в экспериментальной группе он значительно выше относительно показателей контрольной группы, что позволило нам выдвинуть предположение об эффективности проведенной с учащимися экспериментальной группы программы.

Общий уровень асертивности в экспериментальной ($M = 14,6$) и контрольной ($M = 13,5$) группах на момент окончания формирующего эксперимента возрос в обеих группах, однако выражена разница между средними значениями контрольной и экспериментальной групп.

Итоговые данные подтверждают, что на момент окончания эксперимента между контрольной и экспериментальной группами появились значимые различия по уровню асертивности ($p \leq 0,05$) и по всем шкалам асертивности;

Также мы наблюдали присвоение опыта уверенного поведения участниками экспериментальной группы, что проявлялось в конструктивном стиле общения внутри группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное нами исследование показывает ценность и актуальность проблемы асертивности в подростковом возрасте. Поскольку у подростков недостаточно опыта эффективного взаимодействия, то соответственно, у них несформированы поведенческие паттерны, характеризующие поведение как асертивное. То, что подросток хочет выразить, зачастую у него не получается сделать конструктивно, и противоречие между внутренними процессами перестройки системы взглядов и условиями среды (внешними факторами, а также предъявляемыми нормами социального окружения), порождает эмоциональную нестабильность, доставляя тем самым подростку множество переживаний. Данные явления могут ввергать подростка в такие состояния как фрустрация, а иногда и депрессивное состояние переживания ситуации общения или изоляции. Неуверенность, уязвимость на поведенческом уровне выражается как непоследовательные, противоречивые действия и поступки, иногда социально не безопасные, поэтому столь актуально формирование у подростков уверенности в себе, асертивности.

Под асертивностью следует понимать свойство личности, ее склонность вести себя при достижении своих целей асертивно (уверенно),

не причиняя при этом ущерба другим и не ущемляя их прав и свобод. Ассертивное поведение – это реализация данного свойства в конкретном поведении человека, способ действий, при котором человек активно и последовательно отстаивает свои интересы, открыто заявляет о своих целях и намерениях, уважая при этом интересы окружающих.

Также нами были выделены основные новообразования подросткового возраста: потребность во «взрослом» обращении; потребность самоутвердиться, занять достойное место в коллективе; возникновение потребности в активной познавательной деятельности; потребность в половой идентификации, подготовка к профессиональной карьере. Для подростка становится актуальным принятие своей внешности и расширение возможностей своего тела; усвоение специфики поведения и образа своей мужской или женской роли; установление новых, более зрелых отношений с ровесниками обоих полов; формирование эмоциональной независимости от родителей и других взрослых.

Кроме новообразований подростковый возраст богат переживаниями, трудностями и кризисами. В этот период складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования; это пора достижений, построения системы ценностей и этического сознания как ориентиров собственного поведения, в процессе которого происходят столкновения с учителями, сверстниками, родителями, социальной средой, расширение «личностного пространства», переживание стрессов. Трудности подросткового возраста связаны с повышенной возбудимостью (раздражительность), с ипохондрическими реакциями (депрессивность), с аффективностью (спонтанная и реактивная агрессивность), с острой реакцией на обиду, с повышенной критичностью по отношению к старшим. Все выше сказанное сопровождается неуверенностью в себе, высокой тревожностью и неадекватной самооценкой.

В эмпирической части нашего исследования мы выявили, что для успешного формирования ассертивности необходимо сглаживать данные

проявления личностных особенностей, которые на фоне активного развития мешают эффективности взаимодействия подростка с социальной средой, и формировать через научение новые паттерны поведения для более успешной социализации подростка.

Проведенный нами констатирующий эксперимент, позволил нам увидеть необходимость проведения социально-психологического тренинга асертивности в работе с подростками.

Формирующая часть нашего исследования показала эффективность социально-психологического тренинга, направленного на развитие у подростков коммуникативных навыков и коррекцию межличностных отношений в группе сверстников, что способствует повышению уровня асертивности подростков, повышению их социальной адаптации.

Таким образом, мы считаем, что для успешного развития ребенка в школьной среде, необходимо внедрение в школьные программы тренингов, направленных на повышение уверенности и снижения тревожности детей, проведение консультационных бесед с родителями по поводу периодизаций возрастного развития.

Подводя итог, можно еще раз напомнить, что сложный мир подростка, далеко не всегда понятный взрослому, нуждается в ежедневной поддержке и корректировке, чему и поспособствовало наше исследование.