

УДК 159.9.07

А.О. ИЛЬИНА

(ilina.arina.7123@mail.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

РАЗВИТИЕ АССЕРТИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ*

Рассматривается проблема ассертивности (уверенного поведения) подростков. Описаны индикаторы развития ассертивности. Представлены результаты эмпирического исследования эффективности краткосрочной программы, направленной на развитие уверенного поведения подростков.

Ключевые слова: подросток, ассертивность, уверенное поведение, развитие ассертивности, развитие уверенного поведения, диагностика ассертивности.

Развитие и реализация своих возможностей являются важной составляющей жизни каждого человека. На каждом возрастном этапе жизни он стремится сделать шаг вперед, и каждый из этих этапов обладает своими особенностями. Психологические изменения в подростковом возрасте особенно выражены. Взаимодействие с окружающими претерпевает особенную перестройку – «еще не взрослый, но уже не ребенок» [3]. В большинстве случаев приоритетным на данном возрастном этапе является: идти в ногу со временем, учитывать социальные условия, осознавать свои реальные возможности, а также быть активным и ценным членом социальных групп, в которых подросток состоит.

Важно отметить, что для подростка часто достаточно проблематично самоутвердиться. В то же время это важно и необходимо как для решения текущих задач развития, так и для реализации своего потенциала в будущем. Для подростка необходим поиск адекватного разрешения задач в той или иной социальной ситуации, в общении и взаимодействии. Для того, чтобы найти такие пути решения проблем социального взаимодействия, человек должен обладать определенным набором характеристик, которые, в свою очередь, способствовали бы определению тактики поведения. Одной из таких характеристик является ассертивность.

Самый популярный отечественный словарь по психологии В.П. Зинченко и Б.Г. Мещерякова трактует данное понятие следующим образом: от англ. “assertiveness” – «способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других» [9, с. 36].

Л.Ф. Алексеева рассматривает понятие ассертивного поведения как основное свойство субъекта в психологии. На основе идей, описанных многими авторами и основывающихся на работах Р. Декарта, Б. Спинозы, С.Л. Рубенштейна и др., субъектность заключается в том, что человек в любой момент жизни самостоятельно решает, что он будет делать, каким образом развиваться, т. е. человек создает себя сам. Субъект предстает как ассертивный индивид. Ассертивность является интегральной характеристикой активности человека и включает в себя целеустремленность, независимость, самостоятельность, требовательность, решительность, уверенность и настойчивость. «Ассертивный индивид готов принимать наиболее конструктивные решения в сложных ситуациях и нести полную ответственность за принятые решения. У ассертивного индивида присутствует высокий уровень мотивации к достижению успеха, ему необходимо достичь максимальных результатов в своих делах. Все вышеописанные качества способствуют успешной, продуктивной деятельности» [1].

Анализируя проблему развития ассертивного поведения, важно отметить основные индикаторы такого поведения подростков [4]:

* Работа выполнена под руководством Меркуловой О.П., кандидата педагогических наук, доцента кафедры психологии образования и развития ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

- 1) самопознание и принятие на себя ответственности за собственное поведение;
- 2) самоуважение и уважение к другим людям;
- 3) эффективная коммуникабельность, умение внимательно слушать и понимать собеседника;
- 4) позитивная установка;
- 5) уверенность в себе, поиск простых выходов из сложных ситуаций.

Ассертивное поведение формируется и проявляется в социальном взаимодействии, адекватной формой помощи подросткам в этом может выступать тренинг, в котором будут созданы оптимальные условия для активного и успешного формирования навыков ассертивности (уверенного поведения) [5]. Формирование навыков ассертивного поведения с опорой на дружеские отношения подростков можно считать критерием эффективности становления личности подростка, его успешности в социальных контактах и эффективности выстраивания межличностных отношений как в подростковом возрасте, так и в будущем.

В психолого-педагогической литературе представлены программы тренингов и развивающих занятий, близких по содержанию к развитию ассертивного поведения. Автором одного из самых популярных тренингов уверенности в себе является Мануэль Дж. Смит. Целью этого тренинга является развитие умений выстраивать общение с другими людьми, сочетая умение отстаивать свои интересы с толерантным отношением к мнению и интересам других. Встречаются также и тренинги, которые включают в себя упражнения по развитию навыков ассертивного поведения, например, модель социально-психологического тренинга против агрессии в школе В.А. Чавдаровой. Предлагаемый данным автором социально-психологический тренинг состоит из пяти этапов и включает индивидуальную и групповую психологическую работу, в том числе диагностическую, с учащимися, которые зарегистрированы как имеющие проблемы в общении и проявляющие агрессивное поведение. В данном тренинге присутствуют упражнения, направленные на овладение ассертивным поведением, где главная цель – преодолеть неопределенность и повысить самооценку участников. Главной задачей является усвоение приемов эффективного поведения, которое включает защиту собственной позиции без провокации конфликта с окружающими [2]. Еще один тренинг уверенности в себе, разработанный И.В. Стишенок, отличается тем, что упражнения направлены на распознавание участниками своих чувств и эмоций, исследование и проработку страхов и сопротивлений, что является важным компонентом для работы с подростками. Задачами тренинга являются личностный рост участников, развитие их самопознания, самопринятия и понимания себя в целом, коррекция поведения и обретение навыков конструктивного взаимодействия с окружающими людьми [11].

Таким образом, на основе сравнения различных программ, выбор был сделан в пользу последней из описанных выше – за основу тренинга взяты занятия и упражнения, предложенные И.В. Стишенок в работе «Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей». Диагностика ассертивности (уверенного поведения) проводилась с помощью теста уверенности в себе С. Райдаса [12].

Цель тренинговой программы заключается в овладении учащимися навыками уверенного поведения в межличностных отношениях и взаимодействии с людьми в целом. Ожидаемый результат: участники коррекционно-развивающей программы повысят уровень ассертивности (уверенного поведения). Тренинговая программа проводилась с учащимися в составе 10 человек, из которых 5 девочек и 5 мальчиков. Рассмотрим далее план занятий и особенности его реализации в данной группе.

Первое занятие посвящено теме самопознания. Оно направлено на самопознание и принятие на себя ответственности за собственное поведение подростков. Используются следующие упражнения: «Мой образ», «Кто Я?», «Судно, на котором я плыву», «Мои суждения». Первое занятие начинается со знакомства и объяснения целей и задач занятий, а также введения правил в группу: конфиденциальность (персональная информация не выносится за пределы группы); каждый сам отвечает

на собственное обучение; слушать и уважать мнение другого; каждый имеет право сказать «нет»; каждое занятие проводится по схеме: обсуждение темы занятия, упражнения и игры, рефлексия.

На первом занятии все участники группы с энтузиазмом выполняли предложенные упражнения. Эмоциональный фон занятий был положительным. Главной проблемой были обсуждения упражнений и последующая рефлексия. Большинство участников кратко описывали свою позицию, уходя от более информативного ответа. Упражнение «Мой образ», являлось самым информативным. В нем каждый участник, так или иначе, показал себя, рассказал о себе другим. В результате, знакомство прошло успешно. Все участники группы активно взаимодействовали между собой.

Уже на первом занятии особо выделялись двое участников – у одного из них по результатам первичной диагностики были получены минимальные баллы (инициалы В.Ю.), а у другого – максимальные по результатам вторичной диагностики (обозначим его Д.А.).

Так, участник В.Ю., с минимальными результатами диагностики до проведения занятий, принимал активное участие в самостоятельной работе, но выполнение упражнений совместно с группой и последующее обсуждение этих упражнений давалось ему с трудом. Он смущался и не мог сформулировать мысли, высказывал свое мнение максимально кратко. В итоге за время первого занятия обратной связи от данного участника практически не было.

Участник Д.А., с максимальным результатом по вторичной диагностике, явно выделялся из всей группы активным участием, как в самостоятельной работе, так и в обсуждении.

Второе занятие посвящено темам, озаглавленным как «Я и другие» и «Позитивное мышление». В них рассматриваются такие индикаторы ассертивного поведения как самоуважение и уважение к другим людям, эффективная коммуникабельность, умение внимательно слушать и понимать собеседника, совместно с умением позитивно мыслить. Используются следующие упражнения: «Активное слушанье», «Мои фантазии», «Ситуация успеха».

Второе занятие для всех участников группы было более трудным по сравнению с первым. Большинство не понимало задания с первого раза. Упражнение «Ситуация успеха» являлось самым сложным для всех участников. У двух участников на фоне непонимания задания возник спор по поводу правильности его выполнения. Данный вопрос подвергся обсуждению в группе. Участники спора активно доказывали правильность своей позиции. Один из участников доказывал свое единственно верное, по его мнению, поведение в своей ситуации успеха. Его оппонент предлагал альтернативную точку зрения. В результате обе точки зрения были приняты. Это обсуждение оказалось более информативным и важным по сравнению с выполнением данного упражнения согласно инструкции. Оно показало всем участникам то, как имея две разные точки зрения, два человека могут найти общий язык, если будут уважать точку зрения другого, но при этом не отходить от своего собственного мнения.

Третье занятие (заключительное) посвящено теме собственно уверенности в себе. Здесь также рассматривается умение находить простые выходы из сложных ситуаций. Используются такие упражнения, как: «Прощение и благодарность», «Мои права», «Взаимодействие». Финальное занятие было самым успешным, т. к. каждый участник активно участвовал в беседе по обсуждению упражнений.

Отмеченный выше участник В.Ю., у которого были минимальные баллы по первичной диагностике, на последнем занятии показал себя заметно активнее в обсуждении и определении своей точки зрения, но все же испытывал серьезные затруднения в упражнении «Сила речи».

Участник Д.А. на заключительном занятии помимо того, что активно выполнял упражнения и участвовал в обсуждении, старался помочь другим при возникновении затруднений – объяснял еще раз задание, показывал на своем примере как его необходимо выполнять.

Рассмотрим результаты проведенной до и после тренинга диагностики. Каждый из участников получает определенный балл: очень не уверен в себе (0–25), скорее не уверен, чем уверен (26–40), среднее значение уверенности (40–65), уверен в себе (65–85), слишком самоуверен (85–100). Результат статистической обработки полученных данных представлен в табл.

Описательные статистики результатов диагностики

	До развивающих занятий	После развивающих занятий	Динамика уверенности в себе
Количество	10	10	10
Среднее	52,90	58,40	5,50
Медиана	54,50	57,50	4,00
Стд. отклонение	5,877	7,397	5,318
Минимум	39 (В.Ю.)	48	0
Максимум	59	75 (Д.А.)	19

Анализируя полученные данные, можно увидеть положительную динамику от первого ко второму диагностическому срезу. После развивающих занятий повысились как меры средней тенденции (средний балл и медиана), так и уровень признака в целом, включая минимальный и максимальный балл. При этом у большинства участников увеличение баллов произошло внутри определенных в методике уровней выраженности уверенности в себе. У одного участника изменения были особенно выраженными и проявились в переходе с уровня «среднее значение уверенности» перед проведением занятий до «уверен в себе» после проведения занятий.

По результатам применения критерия знаковых рангов Вилкоксона было подтверждено, что отмеченная положительная динамика является значимой на уровне $p \leq 0,01$.

Таким образом, в результате проведенной диагностики и тренинга была выявлена положительная динамика развития ассертивности у детей подросткового возраста. Диагностика показала, что у большинства участников произошел положительный сдвиг в сторону повышения уверенности в себе.

Можно сделать вывод о том, что данный тренинг может быть эффективен – его проведение дало положительный результат. При этом важно учитывать, что во время занятий могут возникнуть сложности в связи с особенностями данного возрастного этапа, которые необходимо разрешать с опорой на общую цель развивающей программы для повышения ее эффективности. Проведение данного тренинга может способствовать развитию ассертивности подростков, но при этом не требует значительных затрат времени, что очень важно в условиях ограниченности времени на дополнительные занятия в школе.

Литература

1. Алексеева Л.Ф., Лебедева И.В. Ассертивность как основное свойство субъекта в психологии // Вестник практической психологии образования. 2009. № 1. С. 39–41.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2004.
3. Божович Л.И. Личность и её формирование в юношеском возрасте. М.: Просвещение, 1983.
4. Воробьева М.С. Формирование ассертивного поведения в подростковом возрасте // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2–2. С. 326.
5. Гуляева К.Ю. К проблеме исследования ассертивности личности // Актуальные проблемы психологии личности: сб. ст. по матер. II Междунар. науч.-практ. конф. № 2. Ч. I. Новосибирск: СибАК, 2010. С. 3–10.
6. Каппони В., Новак Т. Как делать все по-своему, или Ассертивность – в жизнь! СПб.: Питер, 1995.
7. Коробкова Т.А. Ассертивность как вид педагогической коммуникации. Н.Новгород: Изд. ВИПИ, 2000.
8. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Академия, 1997.
9. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряковой. 2-изд. М.: Астрель: АСТ: Транзиткнига, 2006.
10. Смит М.Дж. Тренинг уверенности в себе: комплекс упражнений для развития уверенности / пер. с англ. В. Путятты. СПб.: Речь, 2000.
11. Стишенков И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. СПб.: Речь, 2008.
12. Шейнов В.П. Разработка теста ассертивности, удовлетворяющего требованиям надежности и валидности // Вопросы психологии. 2014. № 2. С. 107–116.

ARINA ILYINA

Volgograd State Socio-Pedagogical University

DEVELOPMENT OF TEENAGERS' ASSERTIVENESS

The article deals with the issue of teenagers' assertiveness (confident behavior). The indicators of assertiveness development are described. The results of the empirical research of the short-range programme's efficiency directed to the development of teenagers' confident behavior are presented.

Key words: *teenager, assertiveness, confident behavior, the development of assertiveness, the development of confident behavior, the diagnostics of behavior.*