

ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Особливості розвитку асертивної поведінки у студентів І курсу засобами тренінгу асертивності

Курсова робота

студентки 55 групи

заочної форми навчання

соціально-психологічного факультету

спеціальності «Психологія»

Щербатої Олександри Костянтинівни

Науковий керівник:

Асистент кафедри Опанасюк Оксана

Генадівна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз розвитку рівня асертивної поведінки у студентів.....	5
1.1. Проблема асертивної поведінки у сучасній психології.....	5
1.1.1. Асертивність як особистісна риса	5
1.1.2. Асертивна поведінка як конструктивний спосіб міжособистісної взаємодії.....	9
1.2. Особливості розвитку асертивної поведінки засобами тренінгу асертивності.....	12
1.2.1. Тренінг асертивності як засіб розвитку асертивної поведінки.....	12
РОЗДІЛ 2. Дослідження особливостей та розвитку асертивної поведінки у студентів I курсу засобами тренінгу асертивності.....	14
2.1. Організація та методологія дослідження особливостей асертивної поведінки.....	
2.2. Дослідження рівня асертивності за допомогою стандартизованої методики-опитувальника Райдаса.....	15
2.3. Використання тренінгу асертивності	15
2.4. Порівняльна характеристика особливостей розвитку асертивної поведінки у студентів до і після проведення тренінгу асертивності.....	18
ПІДСУМОК.....	21
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	23
ДОДАТКИ.....	25

Вступ

Асертивна поведінка являє собою певну конструктивну "золоту середину" між такими не зовсім конструктивними видами поведінки у міжособистісному спілкуванні як пасивність та агресивність. Асертивна поведінка передбачає впевненість в собі, відповідальність за свої почуття, вчинки. Основною перевагою такої поведінки є використання конструктивних елементів, що присутні в пасивній та агресивній поведінці, при цьому асертивні люди реалізують свої потреби соціально доречними способами.

Специфікою міжособистісних стосунків у групі студентів-першокурсників є недовгий період їх особистісного спілкування, перевага амбіцій та особистісних бажань над потребами оточуючих. Тому дослідження особливостей розвитку асертивної поведінки є актуальним, адже даний стиль поведінки є успішним та конструктивним.

Мета роботи — вивчення особливостей розвитку асертивної поведінки засобами тренінгу асертивності у студентів I курсу.

Об'єкт дослідження: особливості розвитку асертивної поведінки.

Предметом даної роботи є особливості розвитку асертивної поведінки засобами тренінгу асертивності у студентів I курсу.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що завдяки впровадженню засобів тренінгу асертивності рівень асертивної поведінки у студентів – першокурсників підвищиться.

Задачі дослідження:

- 1) теоретичний аналіз літератури по проблемі асертивності та асертивної поведінки.
- 2) організація та проведення емпіричного дослідження проблеми розвитку асертивної поведінки засобами тренінгу асертивності у студентів I курсу.
- 3) обробка та інтерпретація отриманих результатів, формулювання висновків.

Методи дослідження:

1) Методика діагностики рівня асертивності. (Тест Райдаса)

Тест-опитувальник Райдаса є психодіагностичним інструментом, орієнтованим на виявлення рівня впевненості у собі (асертивності) за допомогою набору закритих питань, що покликані розкрити наявний у людини рівень впевненості у собі.

2) Авторський тренінг асертивності. Призначений для розвитку та вдосконалення навичок асертивної поведінки. Складається з системи технік та вправ, що призначені вдосконалити та розвинути рівень асертивності, і як наслідок, навичок асертивної поведінки.

Організація дослідження:

Дослідження проводилося в 2009 р. на базі Житомирського Державного Технологічного Університету, факультет інформаційно- комп'ютерних технологій, 1 курс. Вибірка становила 25 студентів-першокурсників.

Дослідження відбувалося в 3 етапи:

1. Дослідження наявного рівня асертивності(A1) у студентів за допомогою методики-опитувальника Райдаса.
2. Проведення тренінгового заняття з метою оптимізації та підвищення рівня асертивності у студентів-першокурсників.
3. Дослідження наявного рівня асертивності (A2) у студентів за допомогою методики-опитувальника Райдаса.

Участь у дослідженні приймали лише бажаючі. Досліджуваним повідомлялись мета та зміст дослідження. Повідомлялась інструкція по заповненню опитувальників та їх бланків.

РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз розвитку рівня асертивної поведінки у студентів

1.1. Проблема асертивної поведінки у сучасній психології

1.1.1. Асертивність як особистісна риса

Асертивність - термін, запозичений з англійської мови, де він виступає похідним від дієслова *assert* - наполягати на своєму, стверджувати, відстоювати свої права. В російську мову (точніше - в лексикон російських психологів) термін проник в середині 90-х, після публікації популярної книжки чеських авторів В. Каппоні і Т. Новака «Як зробити все по-своєму» (в оригіналі - «Асертивність - в життя»). Чеські автори самі запозичили це слово з англійських джерел, а перекладач з чеського на російський завершив впровадження заокеанського терміну в європейську науковому.

Як і в безлічі подібних випадків, слово, використане для визначення психологічного феномена, придбало більш певне і специфічне значення, ніж в буденній, побутовій лексиці. Термін асертивність – це особистісна риса, яку можна визначити як автономію, незалежність від зовнішніх впливів і оцінок, здатність самостійно регулювати власну поведінку.[16;78]

Таким чином, цілком виправдано переважна більшість вчених корелюють термін асертивність з іншим поняттям – впевненість у собі.. Насправді, зміст цих понять перетинається майже повністю, і, напевно, можна б було обмежитися останнім, тим більше що його значення достатньо ясне. Проте і термін асертивність (ймовірно, через нез'ясовну схильність вітчизняних психологів замість рідної мови висловлюватися на пиджин-інглиш) набув у нас поширення.

Концепція асертивності та, відповідно, асертивної поведінки, сформувалася в кінці 50-х - початку 60-х років ХХ століття завдяки науковим працям американського психолога А. Солтера. І ввібрала в себе ключові положення,

поширеної на той час, гуманістичної психології (зокрема, зіставлення самореалізації і бездушного маніпулювання людьми), а також трансактного аналізу.[11;98]

Розглядаючи дану концепцію, помітно її вторинність по відношенню до ідей Еверетта Шострома, автора знаменитої книги «Анти-Карнегі», а також до теорій комунікативних ігор і життєвих сценаріїв Еріка Берна.

Помітна також перекличка ідей Солтера з деякими принципами гештальт-терапії ("Я існую не для того, щоб відповідати твоїм очікуванням; ти існуєш не для того, щоб відповідати моїм очікуванням"). [14;23]

У вітчизняній психології основними джерелами по психології асертивності виступають перекладені з чеського книги Каппоні і Новака та логічно з ними пов'язані роботи Шострома, Берна і Перлза.

У теорії Солтера асертивна поведінка розглядається як оптимальний, найконструктивніший спосіб міжособистісної взаємодії на протигагу двом найпоширенішим деструктивним способам - маніпуляції і агресії.

Традиційні механізми соціалізації мимоволі формують вразливість людини перед всілякими маніпуляціями з боку інших людей. Людина схильна до зовнішніх впливів, а оточуючі часто зловживають цим, маніпулюючи нею в своїх корисливих цілях. Стикаючись з неприйнятними вимогами, людина не знаходить сил ним суперечити і підкоряється, всупереч своїм власним бажанням і установкам. А власні вимоги і потреби вона, навпаки, часто не наважується навіть виказати.

Постійно звіряючи свої бажання і вчинки з чужими очікуваннями і оцінками, людина соромиться своїх почуттів та бажань, боїться показати свою справжню сутність не прикрашену відповідністю до соціальних очікувань. Намагаючись подолати незручність такого положення, людина сама мимоволі вчиться маніпулятивним прийомам, вчиться відповідати агресією на агресію або на протест на критику, навіть справедливую.

Якщо така тактика і дає ефект, то лише тимчасовий і за великим рахунком є ілюзорною, оскільки не збагачує, а навпаки - обідняє людину як в плані міжособистісних відносин, так і в плані внутрішнього особистісного комфорту.

Формування асертивності як особистісної риси в першу чергу передбачає те, щоб людина усвідомлювала, що в її поведінці є результатом власного вибору, а що є результатом маніпуляцій оточуючих її людей.

Ця процедура багато в чому схожа з сценарним аналізом Берна, тобто, по термінології Берна, вимагає усвідомити, ким і коли прописані основні лінії сценарію вашого життя, а також чи влаштовує вас цей сценарій, а якщо ні - то в якому напрямку сліду його коректувати. Часто виявляється, що людина знаходиться у "полоні" чужих установок, і від цього несвідомо відчуває дискомфорт у процесі міжособистісної взаємодії у всіх сферах свого життя. Людині пропонується не тільки взяти на себе головну роль у сценарії власного життя, але і фактично переписати сценарій і виступити режисером всієї постановки. [9; 13-14]

У сфері міжособистісних стосунків асертивність припускає відмову від опори на чужі думки і оцінки, культивування спонтанної поведінки відповідно до своїх власних настроїв, бажань і інтересів.

У концепції асертивності існує певний перелік положень, що являють собою певну основу багатьох тренінгів впевненості у собі та асертивності:

- Ви маєте право самі судити про свою поведінку, думки і емоції і несете відповідальність за їх наслідки.
- Ви маєте право не давати ніяких пояснень і обґрунтувань стосовно вашої поведінки.
- Ви маєте право самі вирішувати, чи відповідаєте, і якою мірою, за проблеми оточуючих Вас людей.

- Ви маєте право змінювати свої погляди.
- Ви маєте право помилятися, і відповідати за свої помилки
- Ви маєте право сказати: «Я не знаю».
- Ви маєте право не залежати від доброї волі інших людей
- Ви маєте право на нелогічні вчинки.
- Ви маєте право сказати: «Я тебе не розумію».
- Ви маєте право сказати: «Мене це не хвилює».

З одного боку, підкупує позитивна спрямованість цих принципів на звільнення людини від чужих установок, нав'язаних корисливими маніпуляторами, від помилкових авторитетів, безглуздих ритуалів і обтяжливих умовностей соціуму.

З другого боку, не може не насторожувати проповідь індивідуалізму, яка може бути сприйнята буквально, і існує ризик розвитку самовпевненості, егоїстичності, не сприйняття конструктивної критики, авторитету інших людей.[9; 36-37]

1.1.2. Асертивна поведінка як конструктивний спосіб міжособистісної взаємодії

Асертивна поведінка - спосіб дій, при якому людина активно і послідовно захищає свої інтереси, відкрито заявляє про свої цілі і наміри, але поважає при цьому інтереси оточуючих. Асертивна поведінка, як система певних вчинків та поведінкових реакцій являє собою реалізацію того рівня асертивності, який присутній у людини. Тому існує певна неоднозначність тлумачення асертивної поведінки та асертивності. Деякі автори їх ототожнюють, інші науковці схильні дотримуватись тієї думки, що асертивна поведінка є вторинним поняттям стосовно асертивності.

Правильніше було б розрізняти ці поняття. Під асертивністю слід розуміти властивість особистості, її схильність поводитися так, щоб досягнути своїх цілей компромісно.. Асертивна ж поведінка - це реалізація даної властивості в конкретній поведінці людини.[17;218]

Традиційно асертивну поведінку описують через певний набір положень, яких дотримується асертивна людина у своїй поведінці.

М. Дж. Сміт розглядав асертивну поведінку наступним чином:

З погляду прав особистості - людина обізнана у переліку своїх власних прав, користується ними і, при необхідності, захищає свої права. В той же час асертивна людина визнає те, що оточуючі мають такі ж права, і прагне будувати взаєностосунки з ними без порушення їх прав.

У разі виникнення дисбалансу «мої права - чужі права» поведінка стає пасивною або агресивною.

Якщо розглядати стилі поведінки в межах трансакційного аналізу(Е. Берн), то отримуємо наступне:

- Стан «Батько»: людина міркує так само, як звичайно міркував один з його батьків (вихователів, керівників), реагує так, як прореагував би він. Завдяки Батькові, багато реакцій давно стали автоматичними, що допомагає зберегти велику кількість часу і енергії. Люди часто діють за певним поведінковим стереотипом, діють наступним чином, тому що «так прийнято діяти». Це звільняє Дорослого від необхідності приймати безліч тривіальних, складних рішень, але утруднює процес схвалення точки зору іншої людини. Поведінка Батька описується формулою «Так треба», «Я знаю, як треба».
- Стан «Дитина»: людина реагує так само і з тією ж метою, як це зробила б маленька дитина. Дитина не завжди замислюється про наслідки своїх дій, та поведінки в цілому, для себе і для інших людей і керується формулою «Я хочу».
- Стан «Дорослий»: людина самостійно, об'єктивно оцінює ситуацію, в неупередженій формі висловлює свою думку, формулює свої проблеми і робить висновки. Людина обробляє інформацію і обчислює певний рівень вірогідності, який потрібен, щоб ефективно взаємодіяти з оточуючими та навколишнім світом. Дорослий усвідомлює свої цілі, емоції і бажання, і в змозі управляти ними. Формула поведінкової дії для дорослої людини: «Я вибираю», «Я вважаю за краще». [17;211-212]

Асертивна поведінка - це відносини на рівні Дорослий -Дорослий, тобто асертивний. Людина сприймає і поводить себе як дорослий, плюс так само сприймає об'єкту міжособистісної взаємодії.

Асертивний стиль поведінки є ефективним у міжособистісній взаємодії як для трудової діяльності так і в особистісному спілкуванні. Цей стиль дозволяє знаходити взаємоприйнятні рішення і зберігати конструктивні стосунки навіть в дуже складних конфліктних ситуаціях . Складнощі із

застосуванням асертивності пов'язані з тим, що навика такої поведінки вимагають серйозної підготовки і практики, оскільки для більшості людей більш звичні інші стилі спілкування та взаємодії.

Можна сказати, що асертивність має на увазі три компоненти:

1. Здатність захищати й відстоювати власні права й інтереси
2. Здатність формулювати й відстоювати власну думку, навіть якщо це сполучено з якими-небудь труднощами
3. Здатність вільно виражати свої почуття й емоції

1.2. Особливості розвитку асертивної поведінки засобами тренінгу асертивності

1.2.1. Тренінг асертивності як засіб розвитку асертивної поведінки

Очевидно, що асертивність – складна, багатокomпонентна якість особистості. Її розвиток тісно пов'язаний з різними вміннями й здатностями, наприклад, з такими, як:

- впевненість у собі
- увага до оточуючих, їхніх інтересів
- здатність до емпатії
- вміння взяти на себе відповідальність за позитивні й негативні події у своєму житті
- усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, переваг і недоліків характеру

Це поняття близько принципу гештальт-терапії: «Я існую не для того, щоб відповідати твоїм очікуванням; ти існуєш не для того, щоб відповідати моїм очікуванням...»

Зрозуміло, що для реалізації всіх цих здатностей людина повинна вміти розбиратися в собі, тобто мати навички самоаналізу, "розкласти все по полочках" у системі своїх почуттів і думок. [4;29]

Саме тому, останнім часом тренінги асертивності набувають широкого попиту. Переважна більшість з них направлена на розвиток впевненості в собі, і є частиною бізнес-тренінгів.

За визначенням Ренні Фрічі (Fritchie, 1990) асертивна людина - це та, хто відповідає за власну поведінку, демонструє самоповагу і пошану до інших, позитивна, слухає, розуміє і намагається досягти робочого компромісу.

Всі тренінги асертивності мають певні структурні аспекти, що направлені на певний компонент ефективної міжособистісної взаємодії у процесі тренінгу:

- **Ефективне спілкування.** В даному випадку головними є три наступні

якості - чесність, відвертість і прямота в розмові, але не за рахунок емоційного шантажу іншої людини. Йдеться про уміння сказати те, що ви думаєте або відчуваєте щодо якого-небудь питання, не травмуючи при цьому свого партнера по спілкуванню. Важливо, щоб тренер міг ефективно спілкуватися з кожним учасником тренінгу

- **Демонстрація упевненості і позитивної установки.** Асертивна поведінка включає в себе розвиток впевненості і позитивної установки. Упевненість в собі пов'язана з двома параметрами: самоповагою і знанням того, що людина є професіоналом, що добре володіє своїм ремеслом. Всі тренери повинні володіти сильною упевненістю і позитивною установкою для того, щоб ефективно справлятися з складними ситуаціями, які можуть виникати в ході тренінгової діяльності.
- **Уміння уважно слухати і розуміти.** Асертивність вимагає уміння уважно слухати і прагнення зрозуміти точку зору іншої людини.[4;98]

Основними завданнями тренінгів асертивності є підвищення рівня впевненості у собі, засвоєння конструктивних навичок міжособистісної взаємодії, усвідомлення важливості та різниці між різними стилями поведінки у повсякденному житті.

РОЗДІЛ 2. Дослідження особливостей та розвитку асертивної поведінки у студентів I курсу засобами тренінгу асертивності

2.1. Організація та методологія дослідження особливостей асертивної поведінки.

Аналізуючи наукову літературу з даного питання, було виділено, що рівень асертивності прямо пропорційний особливостям розвитку асертивної поведінки. А асертивність, в свою чергу, як особистісна якість, включає в себе рівень впевненості людини у собі. В процесі організації дослідження була висунута експериментальна гіпотеза:

Середній показник рівня асертивності після (A2) та рівня асертивності до тренінгового заняття (A1) будуть різними. А саме A2 буде більше A1. Таким чином, засобами тренінгу асертивності буде підвищено рівень асертивності (рівень розвитку навиків асертивної поведінки).

Організація дослідження:

Дослідження проводилося в 2009 р. на базі Житомирського Державного Технологічного Університету, факультет інформаційно- комп'ютерних технологій, 1 курс. Вибірка становила 25 студентів-першокурсників.

Дослідження відбувалося в 3 етапи:

4. Дослідження наявного рівня асертивності (A1) у студентів за допомогою методики-опитувальника Райдаса.
5. Проведення тренінгового заняття з метою оптимізації та підвищення рівня асертивності у студентів-першокурсників.
6. Дослідження наявного рівня асертивності (A2) у студентів за допомогою методики-опитувальника Райдаса.

2.2. Дослідження рівня асертивності за допомогою стандартизованої методики-опитувальника Райдаса

Опитувальник Райдаса призначений для діагностики рівня впевненості у собі. Складається з 30 закритих запитань, які стосуються особливостей поведінки досліджуваного в певних ситуаціях, його відношення до них. Досить часто даний опитувальник застосовують в ході дослідження рівня асертивності.

2.3. Використання тренінгу асертивності

Етап	Порядок дій
Підготовчий етап	<p>1.1. Визначення практичної спрямованості завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> ü розвивальна робота; ü психологічна просвіта
	<p>1.2. Аналіз власного досвіду виконання подібних завдань:</p> <ul style="list-style-type: none"> ü Психологія особистості ü Соціальна психологія. (Тема: Ситуація конфлікту, особливості розвитку та способи його розв'язання). ü Психодіагностика (Тема: Дослідження особливостей особистості за допомогою особистісних опитувальників). ü Основи психологічного тренінгу ü Основи психотерапії (Тема: Тренінг як основна форма психокорекційного впливу).
	<p>1.3. Аналіз проблеми і до визначення теми. Коректне переформулювання поставленого завдання з позиції наукової психології.</p> <p>Розробка плану – конспекту тренінгового заняття для студентів першого курсу з метою розвитку їх рівня асертивності, удосконалення навичок асертивної поведінки.</p>

	<p>1.4. Пошук та аналіз літератури з проблеми:</p> <p>Ї пошук та аналіз навчально-методичної та довідкової літератури:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кораблина Е.П., Акиндинова И.А., Баканова А.А., Родина А.М. Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи: Пособие для практических психологов / Под ред. Е.П.Кораблиной. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена; Изд-во «Союз», 2001. – С. 212-233. 2. Методы эффективной психокоррекции: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. – Мн.: Харвест, 1999. – 816 с. 3. Стаут С., Управленческий тренинг, СПб, «Питер», 2002 г., С. 218-219. <p>Ї пошук та аналіз фахової періодичної літератури:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мороз Л.І.Засоби досягнення передбачених змін особистості учасника професійного психологічного тренінгу// Практична психологія та соціальна робота. – 2007. -№ 2.- С.48-52. 2.Ли Д. Практика групового тренінга. – СПб.: Питер, 2001. – С. 46-89. <p>Ї пошук та аналіз вузькоспеціалізованої літератури:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бишоп С. Тренинг ассертивности. - СПб.: Питер, 2001. - 208с. 2. Каппони В., Новак Т. Как делать все по-своему, или Ассертивность - в жизнь. - СПб.: Питер, 1995. - 186с. 3. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. - М.: Генезис, 1997. - 192с.
Етап	Порядок дій
Етап планування	<p>2.1. Підбір методів виконання завдання.</p> <p>1. Словесні:</p> <ul style="list-style-type: none"> § Вербальний етюд.(вправа " Історія про...") § Інформаційне повідомлення.(вправа " Асертивна поведінка. Її особливості"); § Мозковий штурм(shot-аналіз). (вправа " Переваги та недоліки асертивної поведінки") <p>2. Практичні:</p> <ul style="list-style-type: none"> § Моделювання практичних ситуацій.(вправа " Скажи "Ні"). § Рольова гра(вправа " Виступ Цицерона") § Аутогенне тренування.(вправа " Релаксація")

	<p>2.2. Аналіз ресурсів та підготовка матеріалів, необхідних для виконання завдання.(Див. табл.3).</p>
	<p>2.3. Складання розгорнутого плану виконання завдання.(Див. табл.5).</p>
	<p>2.4. Передбачення проблемних моментів під час реалізації плану, визначення варіантів дій у таких ситуаціях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не готовність окремих учасників тренінгу до сприйняття певної інформації чи до виконання певної вправи.(як вихід - створення відповідної обстановки для покращення процесу сприйняття конкретної інформації; чітке, зрозуміле пояснення тренером умов та інструкцій для виконання вправ разі необхідності – повторення цих інструкцій). • Порушення правил групи її учасниками.(як вихід – актуалізація необхідних правил тренінгової групи за для її ефективної роботи).
<p>Етап самоаналізу</p>	<p>3.1. Аналіз повноти виконання завдання Завдання виконано повно, з урахуванням всіх вимог до планування тренінгового заняття.</p>
	<p>3.2. Аналіз правильності виконання завдання Мета та зміст тренінгу відповідають проблемі дослідження.</p>
	<p>3.3. Виявлення непередбачених проблемних моментів та розробка варіантів їх рішення</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не бажання учасників брати участь у певній вправі(як вихід- заохочення до участі у виконанні вправи).
	<p>4.4. Внесення коректив до плану виконання завдань. Можливості внесення коректив щодо системи вправ, які використовуються у тренінгу.</p>

(Розгорнутий план тренінгу в Додатках)

2.4. Порівняльна характеристика особливостей розвитку асертивної поведінки у студентів до і після проведення тренінгу

Результати проведеного дослідження були проаналізовані та занесені до таблиць даних:

Табл. 1.

Показники асертивності до і після проведення тренінгу:

Показник рівня асертивності (A1)		Показник рівня асертивності (A2)	
№ Д.	Рівень асертивності	№. Д.	Рівень асертивності
1.	56	1.	58
2.	49	2.	52
3.	47	3.	46
4.	23	4.	38
5.	73	5.	74
6.	26	6.	29
7.	53	7.	60
8.	58	8.	57
9.	71	9.	78
10.	80	10.	81
11.	63	11.	64
12.	68	12.	93
13.	72	13.	78

14.	40	14.	53
15.	57	15.	54
16.	58	16.	90
17.	43	17.	47
18.	26	18.	63
19.	33	19.	69
20.	41	20.	113
21.	49	21.	80
22.	70	22.	76
23.	66	23.	69
24.	97	24.	93
25.	56	25.	59
С.з-ння	57.8=58	С.з-ння	64,44=64

Середнє значення рівня асертивності до тренінгу(A1) – 58 (середній рівень)

Середнє значення рівня асертивності після тренінгу(A2) – 64 (середній рівень)

Рис.1

Динаміка рівня асертивності у досліджуваних



Умовні позначення:

A1- рівень асертивності до тренінгу

A2 –рівень асертивності після тренінгу

Підсумок

В роботі " Особливості розвитку асертивної поведінки у студентів I курсу" було здійснено теоретичний аналіз особливостей розвитку асертивності, асертивної поведінки та її структурних компонентів; емпіричне дослідження особливостей розвитку асертивної поведінки засобами тренінгу асертивності серед студентів-першокурсників.

1. Аналіз наукової літератури дав змогу виділити характерні особливості асертивної поведінки, її відмінності від неконструктивних стилів поведінки. Також було вивчено тип зв'язку рівня асертивності з рівнем впевненості людини у собі, і як результат – рівень прояву навичок асертивної поведінки.
2. За допомогою аналізу наукової літератури та профільних періодичних видань було вивчено вплив тренінгу асертивності на розвиток рівня асертивної поведінки.
3. В результаті проведеного дослідження було отримано наступні результати:
 - У процесі діагностики рівня асертивності, за методикою Райдаса, було встановлено, що середній показник рівня асертивності (А1) дорівнює 58 б., що вказує на середній рівень розвитку асертивності у досліджуваних. Після проведення авторського тренінгу асертивності та повторної діагностики було виявлено підвищення середнього показника рівня асертивності до 64б. (середній рівень розвитку асертивності). Можна говорити про підтвердження експериментальної гіпотези – тренінг асертивності позитивно вплинув на підвищення рівня розвитку асертивності.

- У 84% досліджуваних(21людина) спостерігалось підвищення рівня асертивності після тренінгового заняття, у 16 % - зниження показника рівня асертивності в середньому на 3-4б.
- Специфіка цього дослідження полягала в тому, що досліджуваними є група студентів-першокурсників, які тільки починають формуватись як колектив, саме тому взаємовідносини між ними носять більш формальний характер, а отже прояв навичок асертивної поведінки може підвищитись тоді, коли їх міжособистісні стосунки будуть зачіпати не тільки сферу навчання, а і особистісну сферу.

Перспективою для подальших досліджень можуть бути дослідження особливостей/відмінностей у розвитку асертивності та асертивної поведінки у студентів різних вікових рамок, напрямку профільованого навчання, використання удосконалених тренінгів асертивності для розвитку рівня асертивної поведінки; використання інших засобів та методик для удосконалення та розвитку рівня асертивної поведінки.

Список використаної літератури:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М.: Академический проект, 2001. – 608 с.
2. Бакли Р., Кейл Дж. Теория и практика тренинга. – СПб.: Питер, 2002 – С. 18-33, 112-113.
3. Берн Э. Транзактный анализ в группе. –М.: Лабиринт, 1994. -176 с.
4. Бишоп С. Тренинг асертивности. - СПб.: Питер, 2001. - 208с.
5. Вачков И.В. Основы группового тренинга . – М.: Изд-во "Ось – 89", 1999. – 138 с.
6. Емельянов С. Практикум по конфликтологии. – СПб, 2004. –С. 283-284.
7. Райгородский Д.Я Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учеб. Пособие. – Самара:БАХАР АХ–М, 2004. – С.17-23.
8. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 197с.
9. Каппони В., Новак Т. Как делать все по-своему, или Асертивность - в жизнь. - СПб.: Питер, 1995. - 186с.
10. Классификация психодиагностических методик// Психологическая диагностика Учебн./ Под ред. М. Акимовой, К. Гуревича. СПб, 2005. – С.55-67.
11. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. - М.: Генезис, 1997. - 192с.
12. Ли Д. Практика группового тренинга. – СПб.: Питер, 2001.- С. 46-89.
13. Нартова-Бочавер С. Психология личности и межличностных отношений.- М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.-346 с.

14. Перлз Ф. Опыты психологи самопознания(практикум по гештальттерапии). – М.: Гиль-Эстель,1993. – 240с.
15. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие.-М.: ВЛАДОС, 1996.-564 с.
16. Словарь психолога-практика / Сост. Головин С.Ю. Мн.: Харвест, 2001. – 168 с.
17. С. Стаут, Управленческий тренинг, СПб.: Питер, 2002. – С. 218-222.
18. Чирков В. И. Межличностные отношения, внутренняя мотивация и саморегуляция//Вопросы психологи. 1997, №3, С. 102-104.

Психологічний тренінг спрямований на розвиток рівня асертивності у студентів I курсу

"Будьмо впевненими у собі"

*Определяйте значения слов,
и вы избавите человечество
от половины его заблуждений.*

Рене Декарт

Мета проведення:

- Ø Навчання основ асертивної поведінки;
- Ø Розвиток рівня асертивності, та вміння застосовувати особливості асертивної поведінки у процесі спілкування;
- Ø Зняття емоційного напруження, невпевненості у собі

Ключові поняття: асертивність, асертивна поведінка, впевненість у собі, спілкування, релаксація.

К-сть учасників: 25.

Кількість тренерів: 1

Кількість ко-тренерів: 0

Загальна тривалість тренінгу: 2 год. 30 хв.

Табл.1

Розклад проведення тренінгу

Вид роботи	Час проведення	Тривалість
Початок тренінгу	10.00-11.15	1 год. 15 хв.
Перерва на брейк-каву	11.15-11.35	20 хв.
Продовження тренінгу	11.35-12.50	1 год. 15 хв.

Табл.2

Функції головного тренера

Назва функції	Дії тренера
Технічний експерт	Спрямовує групу в потрібному напрямку відповідно до поставлених задач, виступає експертом у інформаційному плані
Активний керівник	Керує самим процесом проведення тренінгу
Коментатор	Коментує, супроводжує групу під час групової взаємодії

Табл. 3

Ресурсне забезпечення заняття

№	Назва необхідних матеріалів	К-сть (шт.)
1.	Фліп-чарт	1
2.	Маркери	25
3.	Стікери	1 пачка
4.	Папір формату А-4	25(30)
5.	Плакат із темою тренінгу	1
6.	Плакат А-3 з основними характеристиками асертивної поведінки	1
7.	Різнокольорові паперові квадратики	20
8.	Конверти з ситуаціями	3
9.	Папір формату А-3	1

Табл.4

№	Бібліографія джерела	Назва бібліотечного фонду, у якому зберігається джерело
1.	Бишоп С. Тренинг ассертивности. - СПб.: Питер, 2001. - 208с.	інтернет-джерело
2.	Каппони В., Новак Т. Как делать все по-своему, или Ассертивность - в жизнь. - СПб.: Питер, 1995. - 186с.	ч/з бібліотеки ЖДУ
3.	Кораблина Е.П., Акиндинова И.А., Баканова А.А., Родина А.М. Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи: Пособие для практических психологов / Под ред. Е.П.Кораблиной. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена; Изд-во «Союз», 2001. – С. 212-233.	ч/з бібліотеки ЖДУ
4.	Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. - М.: Генезис, 1997. - 192с.	ч/з бібліотеки ЖДУ
5.	Ли Д. Практика группового тренинга. – СПб.: Питер, 2001. – С. 46-89.	Кафедра соціальної та практичної психології ЖДУ
6.	Методы эффективной психокоррекции: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченков. – Мн.: Харвест, 1999. – 816 с.	кафедра практичної та соціальної психології ЖДУ
7.	Мороз Л.І. Засоби досягнення передбачених змін особистості учасника професійного психологічного тренінгу// Практична психологія та соціальна робота. – 2007. -№ 2.- С.48-52.	ч/з бібліотеки ЖДУ
8.	Стаут С., Управленческий тренинг, СПб, «Питер», 2002 г., С. 218-219.	інтернет-джерело

Табл.5

Розгорнутий план-конспект тренінгу

№	Етапи виконання	Ресурсне забезпечення	Тривалість (хв.)
Вступ(5хв.)			
1.	Привітання тренера: <i>"Добрий день, шановні учасники! Сьогодні ми зібрались, щоб удосконалити навички асертивної поведінки, підвищити рівень впевненості у собі та засвоїти вправи на релаксацію, які допоможуть Вам у подальшій роботі та житті. Отже, тема нашого заняття – "Будьмо впевненими у собі".</i>	Плакат із темою тренінгу	5
Знайомство учасників(15 хв.)			
1.	Інструктаж: " Перед тим як розпочати роботу, пропоную нам всім познайомитись. Хочу попросити кожного з Вас назвати своє ім'я та зробити короткий нескладний рух якоюсь частиною тіла. Наступний учасник має повторити ім'я та рух попередніх учасників, назвати себе, зробивши свій рух, тим самим продовжуючи ланцюжок знайомства. Хто бажає розпочати?"		2
2.	Виконання завдання		10
	Примітки: знайомство розпочинається з учасника, що стоїть зліва тренера, тим самим тренер, завершуючи вправу повинен буде назвати всі імена учасників та повторити їх рухи. У випадку, якщо хтось з учасників не може відтворити ім'я чи рух попередніх учасників –вся група має допомогти йому у цьому.		

3.	Обговорення: - <i>Що Ви відчували презентуючи себе?</i> - <i>Що Ви відчували, коли не запам'ятовували/ запам'ятовували порядок довільних рухів інших учасників?</i>		3
Очікування учасників (10 хв.)			
1.	Інструктаж: " Займаючись певною діяльністю, ми завжди переслідуюмо конкретну мету, прагнемо чогось... Тому пропоную кожному коротко сформулювати те, що Ви прагнете дізнатись тут, очікуєте від нашого заняття . На роздуми у Вас є 1 хв.		1
2.	Виконання завдання		1
3.	Усна презентація очікувань учасників тренінгу.		5
4.	Обговорення: - <i>Які висновки зробили Ви від почутого?</i> - <i>Що Ви зараз відчуваєте?</i>		3
Правила групи(10 хв.)			
1.	Дискусія на тему: " Правила нашої групи"		5
2.	Формулювання та запис правил групи, які спільно приймають тренер та учасниками групи, та дотримуються їх протягом всього заняття.	Папір А-3, маркер	5
Вправа " Історія про..." (25 хв.)			
1.	Інструктаж:" А зараз ми виконаємо цікаву вправу. Я попрошу Вас розповісти групі про якусь особисту річ, яку Ви зараз можете продемонструвати оточуючим. Щоб обміркувати, про що Ви будете розповідати		2

	у вас є 1 хв."		
2.	Час на обдумування учасниками предмета, про який вони будуть розповідати.		1
3.	Виконання вправи		20
4.	Обговорення: - <i>Що Ви відчували презентуючи цей предмет?</i> - <i>Які у Вас враження від виступу перед групою?</i>		2
Інформаційне повідомлення(7 хв.)			
1.	Тема:" Асертивна поведінка та її особливості Сам термін "асертивність" означає здатність до асертивної поведінки – це можливість досягати своїх цілей і спілкуватися з навколишніми таким чином, щоб ні Ваші, ні їхнього права не були порушені. асертивність має на увазі три компоненти 1. Здатність захищати й відстоювати власні права й інтереси 2. Здатність формулювати й відстоювати власну думку, навіть якщо це сполучено з якими-небудь труднощами 3. Здатність виражати свої почуття й емоції	Плакат А-3 з основними характеристиками асертивної поведінки	
Мозковий штурм(shot-аналіз). Вправа " Переваги та недоліки асертивної поведінки"(15 хв.)			
1.	Інструктаж: "Тепер коли ви більше дізналися про особливості асертивної поведінки,пропоную нам подумати та виділити переваги та недоліки асертивної поведінки. В яких ситуаціях асертивність буде позитивним фактором та негативним у процесі спілкування.		3
2.	Виконання завдання та обговорення	маркери,фліп-чарт	10

	Примітка: Всі думки учасників щодо теми мозкового штурму записуються ними на фліп-чарт		
3.	Обговорення: - <i>Що Ви відчували, коли виконували завдання?</i> - <i>Яка, на Вашу думку, мета даної вправи?</i>		2
Моделювання практичних ситуацій.(вправа " Скажи "Ні"). (25 хв.)			
1.	Інструктаж:" Пропоную нам з вами на практиці застосувати ту інформацію, яку ми з вами отримали. Отож виберіть одну з запропонованих Вам паперових квадратиків. В залежності від вибраного Вами кольору розподіліться на 3 мікрогрупи. Протягом 10 хвилин кожна з груп група має запропонувати щонайбільше гідних варіантів відмови у певній ситуації. примітка: Ситуація для кожної з груп дається тренером у конверті такого ж кольору, що і кольорові квадратики учасників мікрогрупи.	6 зелених квадратиків, 6 жовтих квадратиків, 7 синіх квадратиків; 3 кольорових конверта з ситуаціями	3
2.	Виконання завдання		17
3.	Обговорення • Які з наведених відмов були гідними, і чому? • Що Ви відчували під час виконання завдання? • Що було найскладнішим у цій вправі, і чому?		5
Вправа" Виступ Цицерона"(30 хв)			

1.	У вправі беруть участь 3 бажуючих, інші учасники грають роль аудиторіїслухачів.	текст доповіді на вільну тему	3
	Інструкція: " Уявіть себе в ролі промовця, який має виступити перед аудиторією слухачів. Кожному з Вас буде наданий однаковий текст промови, але: 1 учасник буде розповідати текст впевнено та гідно; 2 учасник – зверхньо та самовпевнено; 3 учасник - весело та безтурботно. Отож, виберіть, будь-ласка, роль яку Ви будете грати...У Вас, є час на підготовку -3 хв.		
2.	Виконання вправи: 1. Підготовка учасників 2.Виступ учасників		3 12
3.	Обговорення вправи: <i>-Що Ви відчували під час свого виступу?</i> <i>- Яку б роль ви б обрали, якби могли вибирати? І чому?</i> <i>- Що сподобалось/не сподобалось аудиторії слухачів, і чому?</i> <i>- Яка роль поведінки, з усіх представлених є оптимальною, і чому?</i> <i>-Як пов'язані ролі, що пропонувалися з впевненістю людини у собі?</i>		10
Вправа " Релаксація"(10 хв.)			

1.	<p>Інструктаж та виконання завдання:" Після плідної праці(а ми сьогодні плідно попрацювали) кожен з присутніх має відчуття задоволення від зробленої ним роботи, та вкладу в роботу групи. Тому влаштуйтеся на своїх стільцях по зручніше. Розслабте все своє тіло,ваше дихання рівне, спокійне, заплющіть очі. (<i>тренер включає запис з релаксаційною музикою</i>)Уявіть себе на сонячній лісовій галявині. Ви лежите на зеленій траві. Перед вашими очима блакитне чисте небо. Ви чуєте тихенькій спів лісових пташок. Ви відчуваєте як ваше тіло відпочиває та набирається нових сил. Ви задоволені та посміхаєтесь..</p>	магнітофон,запис з релаксаційною музикою	5
2.	<p>Обговорення:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Як Ви себе почуваете?</i> - <i>Які висновки Ви можете зробити стосовно нашого заняття?</i> - <i>Про що Ви думаєте зараз?</i> 		5

Тестовий матеріал опитувальника Райдаса

Вам будет предложено 30 утверждений, описывающих различные типы поведения. Примерьте эти утверждения к себе и укажите степень вашего согласия или несогласия в баллах, а именно:

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.

1. Большинство людей, по-видимому, агрессивнее и увереннее в себе, чем я.

2. Я не решаюсь назначить свидания и принимать приглашения на свидания из-за своей застенчивости.

3. Когда подаваемая еда в кафе меня не удовлетворяет, я жалуясь на это официанту.

4. Я избегаю задевать чувства других людей, даже если меня оскорбили.

5. Если продавцу стоило значительных усилий показать мне товар, которые не совсем мне подходит, мне трудно сказать ему "нет".

6. Когда меня просят что-либо сделать, я обязательно выясняю, за чем 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 жалуясь на плохое обслуживание и беспорядок.
26. Когда мне делают комплимент, я не знаю, что сказать в ответ.
27. Если в театре или на лекции мне мешают разговорами, я делаю замечание.
28. Тот, кто пытается пролезть в очереди впереди меня, получит отпор.
29. Я всегда высказываю свое мнение.
30. Иногда мне абсолютно нечего сказать.