

УДК 37.015.3

DOI: 10.33910/2686-9527-2019-1-1-91-96

Социально-психологический тренинг как метод формирования асертивного поведения у подростков

А. Ю. Горохов^{✉1}, Ю. В. Макаров¹

¹ Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 191186, Россия, Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, д. 48

Сведения об авторах

Горохов Алексей Юрьевич,
SPIN-код: 1729-1466, ORCID: [0000-0002-9850-4930](https://orcid.org/0000-0002-9850-4930), e-mail:
nilus1@rambler.ru

Макаров Юрий Васильевич, SPIN-код: 7395-8743

Для цитирования: Горохов, А.Ю., Макаров, Ю.В. (2019) Социально-психологический тренинг как метод формирования асертивного поведения у подростков.

Психология человека в образовании, т. 1, № 1, с. 91–96.

Получена 15 марта 2019; прошла рецензирование 8 апреля 2019; принята 13 апреля 2019.

Права: © Авторы (2019). Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена. Открытый доступ на условиях лицензии CC BY-NC 4.0.

Аннотация. В статье рассматривается возможность использования психологического тренинга как метода развития асертивности у подростков. Теоретической основой настоящего исследования стали идеи Л. С. Выготского, Т. В. Драгуновой и Д. Б. Эльконина. Основным феноменом, который изучается в эмпирической части работы, — влияние социально-психологического тренинга на практические навыки уверенного поведения подростка, способности открыто и прямо говорить о своих целях, добиваться их воплощения и при этом сохранять с окружающими партнерские отношения, собственное здоровье и силы.

Для проверки гипотезы в исследовании до и после проведения социально-психологического тренинга были использованы следующие психодиагностические методики: «Исследование уровня самооценки личности», «Лестница» Дембо — Рубинштейн, «Исследование уровня тревожности» Спилберга.

Исследование проводилось в 2018 г. в школе г. Гатчина. В исследовании приняли участие 17 школьников 11-го класса (десять девочек и семь мальчиков). Возраст всех детей — 16 лет. Тестирование и тренинг проходили в ноябре — декабре 2018 г.

Основные результаты

Исследование показало, что социально-психологический тренинг может использоваться в качестве метода формирования адекватной самооценки у подростков.

Об эффективности проводимого социально-педагогического тренинга для коррекции самооценки подростков позволяют судить выявленные значимые различия между показателями самооценки и эмоциональной сферы в исследуемой группе до и после проведения тренинга. Так, ребята стали оценивать себя более привлекательными, общительными, менее конфликтными, признают себя хорошими друзьями; они стали менее агрессивными и тревожными, их самооценка изменилась в отношении адекватности, они стали более спокойными, уравновешенными, т. е. асертивными.

Абсолютное большинство испытуемых после проведения тренинга находятся в пределах низкой ситуативной тревожности. Можно предположить, что они теперь спокойнее реагируют на личностные проблемы.

Высокая неуравновешенность позволяет предполагать, что подростки (до проведения тренинга) отличались большим слабоволием, тягой к новым ощущениям и стремлениям к праздности и развлечениям.

Результаты беседы с подростками после тренинга свидетельствуют, что подростки достаточно зрело понимают такие понятия, как «конфликтный», «уравновешенный», «вспыльчивый», «хороший друг», «общительный». Однако понятие «привлекательный» понимается ими достаточно узко: лишь как внешняя «красота» человека.

Ключевые слова: асертивное поведение, подростковый возраст, психологический тренинг, самооценка, тревожность, самосознание, «Я-концепция».

Socio-psychological training as a method of forming assertive behavior in adolescents

A. Yu. Gorokhov^{✉1}, Y. V. Makarov¹

¹ Herzen State Pedagogical University of Russia, 48 Moika River Emb.,
Saint Petersburg 191186, Russia

Abstract. The paper focuses on the use of psychological training as a method of developing assertiveness in adolescents. The theoretical basis for this study was found in the ideas of L. Vygotsky, T. Dragunova and D. Elkonin. The main phenomenon investigated in the empirical part of the research is the influence of socio-psychological training on the practical skills of confident behaviour in teenagers, their ability to openly and directly formulate and discuss their goals and strive towards achieving them while maintaining friendships and partnerships with others, personal health and energy.

To test the hypothesis in the course of the study, before and after the socio-psychological training the authors used the following psychodiagnostic methods: "Investigation of the level of personal self-esteem", "The Dembo-Rubinstein Ladder", Spielberger's "Investigation of the level of anxiety", and Leonhard's "Investigation of character accentuation".

The study was conducted in 2018 in a secondary school in the town of Gatchina. The outcomes of the study confirmed that socio-psychological training (SPT) can be used as a method of generating sound self-esteem in adolescents.

Significant positive differences between the indicators of self-esteem and the emotional sphere in the experimental group before and after the training support the idea that SPT conducted in order to correct adolescent self-esteem was effective. After the training the students perceived themselves as more attractive, sociable, less conflicted, they recognized themselves as good friends; showed less aggression and anxiety, their self-esteem gained adequacy, they became calmer, more balanced, in other words, assertive.

Following the training, the vast majority of the subjects showed behaviour within the limits of low situational anxiety. It can be assumed that after the training they were able to react fairly calmly to personal problems.

The high level of emotional imbalance exhibited by the subjects prior to the training allows the authors to suggest that the teenagers were prone to mood swings and bouts of weak will, sought thrills and new sensations and were inclined towards laziness and dalliance.

The results of the conversation with the teenagers after the training suggest that the adolescents reached a mature understanding of such concepts as "conflicting", "balanced", "quick-tempered", "sociable", and "a good friend". However, the concept of "attractive" was still somewhat misinterpreted by them as merely a description of an individual's "beauty" meaning their good looks.

Keywords: assertive behaviour, adolescence, psychological training, self-esteem, anxiety, self-awareness, self-concept.

Authors

Alexey Yu. Gorokhov, SPIN: 1729-1466, ORCID: 0000-0002-9850-4930, e-mail: nilus1@rambler.ru

Yuriy V. Makarov, SPIN: 7395-8743

For citation: Gorokhov, A.Yu., Makarov, Yu.V. (2019) Socio-psychological training as a method of forming assertive behaviour in adolescents. *Psychology in Education*, vol. 1, no. 1, pp. 91–96.

Received 15 March 2019; reviewed 8 April 2019; accepted 13 April 2019.

Copyright: © The Authors (2019). Published by Herzen State Pedagogical University of Russia. Open access under CC BY-NC 4.0.

Введение

Ведущие специалисты в области педагогической психологии выделяют в онтогенезе человека от рождения до смерти три большие эпохи, каждая из которых состоит из нескольких периодов (Божович 1995). Эти периоды принято называть психологическими возрастами. Одним из таких периодов является подростковый возраст. Он начинается после младшего школьного возраста (10–12 лет) и заканчивается младшей юностью (15–16 лет).

Подростковый возраст интересен тем, что он находится на границе между эпохой детства и эпохой взрослости, зрелости. По сути, психологически это самая важная характеристика подростка: он одновременно еще ребенок, но уже и становящийся взрослый. Если самооценка у подростка носит неблагоприятный характер, то это может оказать негативное влияние на всю его дальнейшую жизнь (Драгунова, Эльконин 1996; Кондратьев 2013).

Важнейший психологический процесс юношеского возраста — становление самосознания

и устойчивого образа своей личности, своего «Я» (Бернс 1986).

Центральным личностным образованием подросткового возраста является самосознание, а его центральным структурным образованием, в свою очередь, самооценка (Выготский 1931). В русле проблемы воспитания гармонически развитой личности психологические исследования самосознания и самооценки особенно актуальны, а адекватность самооценки личности выступает необходимым условием ее полноценного развития. Неоспоримым считается тот факт, что необходимо стремиться развивать ассертивное поведение на основе самопознания (Короткова 2017).

Под ассертивностью большинство исследователей понимают способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него (Шейнов 2015; Можгинский 2013).

Одной из эффективных форм самопознания является социально-психологический тренинг (СПТ).

Цель нашего исследования: формирование ассертивного поведения за счет проведения социально-психологического тренинга для коррекции самооценки подростков.

В широком смысле под социально-психологическим тренингом понимается практика психологического воздействия, основанная на активных методах групповой работы (Макаров 2013).

Лучше всего человек, как известно, развивается в группе, следовательно, лучшим условием для развития личности подростка будет специально сформированная группа. Именно групповая работа поможет развивать у подростка способность к успешному общению. Все участники группы при содействии ведущего психолога включаются в своеобразный опыт интенсивного общения, ориентированный на оказание помощи каждому в решении разнообразных психологических проблем и в самосовершенствовании (Макаров, Горохов 2014).

Исходя из вышесказанного, можно с уверенностью утверждать, что выбранная для исследования проблема является актуальной, особенно для подросткового возраста.

Методология исследования

Цель исследования: формирование ассертивного поведения за счет проведения социально-психологического тренинга для коррекции самооценки подростков.

Объект исследования: учащиеся средней школы № 3 г. Гатчина Ленинградской области, 11-х классов в количестве 17 человек.

Гипотеза исследования: социально-психологический тренинг может являться эффективным методом для формирования ассертивного поведения у подростков.

Для проверки гипотезы исследования были использованы следующие психодиагностические методики: «Исследование уровня самооценки личности», «Лестница» Дембо — Рубинштейн, «Исследование уровня тревожности» Спилбергера (Бурлачук, Морозов 1999).

Основной задачей тренинга стало формирование у участников тренинга практических навыков уверенного поведения, способности открыто и прямо говорить о своих целях и добиваться их воплощения и при этом сохранять с окружающими партнерские отношения, собственное здоровье и силы.

Дополнительные цели: повышение сплоченности группы, усиление рабочей мотивации участников.

Программа тренинга социально-психологического обучения:

Агрессивный, пассивный и ассертивный стиль поведения.

Эмоциональная компетентность как основа ассертивного поведения.

Методы быстрой коррекции своего эмоционального состояния.

Работа с внешними признаками уверенности: походка, мимика, жесты, поза.

Права личности.

Вербальные техники уверенного поведения:

- Я-послание;
- отказ в просьбе значимому человеку;
- уверенное «да» и «нет» авторитетным лицам, отстаивание своей точки зрения;
- неконструктивная критика и конструктивная обратная связь.

Противостояние агрессии, уверенное поведение в конфликтной ситуации.

Манипуляции и способы противодействия им. «Красные кнопки» участников.

Красивые выходы из сложных ситуаций.

Разработанная авторами статьи программа тренинга предназначена для коррекции самооценок старшеклассников через познание себя, своих ценностных ориентаций.

Цели тренинга

1. Вооружение подростков системой понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, группы и социально-психологических ситуаций.

2. Познание особенностей своей личности, своих качеств.
3. Формирование умений организации партнерского общения, конструктивного разрешения конфликтов в общении, эмоциональной и поведенческой саморегуляции, психологического анализа ситуаций.

Данная программа предназначена для учащихся 10–11-х классов, возраст которых 16–17 лет. Количественный состав группы должен быть не менее 12 и не более 20 человек.

Программа состоит из пяти занятий (1,5 ч), которые проводятся один раз в неделю. Таким образом, группа встречается в течение месяца. К программе тренинга прилагается набор разминок, которые необходимо проводить в начале каждого занятия, а также во время занятий, по мере утомления подростков по усмотрению ведущего группы. В качестве методов математической статистики были использованы *t*-критерий Стьюдента для зависимой выборки, первичные статистики, линейный коэффициент корреляции Пирсона.

Основные результаты

После проведения тренингов и последующей диагностики результаты подверглись статистической обработке.

Анализируя основные результаты, стоит обратить внимание на несколько ключевых показателей. Корреляционный анализ, выполненный по методу линейного коэффициента корреляции Пирсона, показал такой показатель самооценки, как «привлекательный», имеет прямую взаимосвязь с показателем самооценки «хороший друг» (1%-й уровень значимости) и обратную взаимосвязь на 5%-м уровне значимости с показателем самооценки «конфликтный».

Это свидетельствует о том, что чем более привлекательными оценивают себя подростки, тем более хорошими друзьями они себя считают и меньше оценивают себя как конфликтных людей.

В свою очередь показатель «конфликтный» имеет прямые взаимосвязи с показателями «вспыльчивый» (0,1%-й уровень значимости) и «общительный» (5%-й уровень значимости), а также обратную взаимосвязь на 5%-м уровне значимости с показателем «хороший друг», т. е. чем более конфликтными оценивают себя ребята, тем более вспыльчивыми и стремящимися к общению они себя считают, при этом невысоко оценивая себя как хороших друзей.

Показатель «хороший друг», в свою очередь, имеет обратные взаимосвязи на высоком уровне

не значимости (1%) с показателями «вспыльчивый» и «агрессивность». Это говорит о том, что чем выше ребята оценивают себя как хороших друзей, тем меньше они считают себя вспыльчивыми и агрессивными. Также выявлена прямая взаимосвязь на 1%-м уровне значимости показателей «конфликтный» и «агрессивность», т. е. чем более конфликтными оценивают себя ребята, тем больше они проявляют признаки агрессии. Помимо этого, высокая привлекательность стимулирует личностную тревожность, т. е. привлекательные подростки больше предрасположены к тревоге.

В структуре переменных самооценки, после проведения психологического тренинга произошли некоторые изменения. Так, показатель средней оценки «привлекательность» после тренинговых упражнений стал связан с показателем «общение».

Были выявлены обратные взаимосвязи на высоком уровне значимости показателя самооценки «конфликтный» с показателями самооценки «уравновешенный» и «спокойный». Это свидетельствует, что чем более конфликтными оценивают себя ребята, тем меньше они считают себя спокойными и уравновешенными.

В свою очередь, признаки «спокойный» и «уравновешенный» имеют между собой прямую взаимосвязь на высоком уровне значимости (1%). Признак «конфликтный» имеет прямую взаимосвязь на высоком уровне значимости (0,1%). Признак «конфликтный» имеет обратную взаимосвязь на 5%-м уровне значимости с показателем самооценки «хороший друг», т. е. чем конфликтнее себя оценивают испытуемые, тем ниже они оценивают себя как друзей. В свою очередь, признак «хороший друг» имеет прямую взаимосвязь на 1%-м уровне значимости с признаком «привлекательный».

Это говорит о том, что, оценивая себя как хороших друзей, подростки опираются на оценку себя как привлекательного для других людей. Показатель самооценки «привлекательный» имеет прямую взаимосвязь на высоком уровне значимости (0,1%) с признаком «уравновешенный», т. е. чем более уравновешенными оценивают себя подростки, тем более привлекательными они себя считают.

Подростки после проведения активного обучения стали более устойчивыми и спокойными. В ходе тренинга выявлена еще одна положительная взаимосвязь. Подростки до проведения СПТ были более склонны к агрессивности. После тренинга они стали оценивать себя более уравновешенными и спокойными.

Об эффективности проводимого СПТ для коррекции самооценки подростков позволяют судить выявленные значимые различия между показателями самооценки и эмоциональной сферы в экспериментальной группе до и после проведения тренинга. Так, ребята стали оценивать себя более привлекательными, общительными, менее конфликтными, признают себя хорошими друзьями; они стали менее агрессивными и тревожными, их самооценка изменилась в сторону адекватности, они стали более спокойными, уравновешенными, т. е. ассертивными.

Абсолютное большинство испытуемых после проведения тренинга находятся в пределах низкой ситуативной тревожности. Можно предположить, что они теперь достаточно спокойно реагируют на личностные проблемы.

Высокая неуравновешенность испытуемых позволяет предположить, что подростки до проведения тренинга отличались большим слабоволием, тягой к новым ощущениям и стремлением к праздности и развлечениям.

Результаты беседы свидетельствуют, что подростки достаточно зрело понимают такие понятия, как «конфликтный», «уравновешенный», «вспыльчивый», «хороший друг», «общительный». Однако понятие «привлекательный» понимается ими несколько узко: лишь как внешняя «красота» человека.

Заключение

В подростковом возрасте есть все необходимые предпосылки для продуктивного ис-

пользования тренинга для подростков: ярко выраженная потребность в самопознании, достаточно зрелая рефлексия, значимость обратной связи, высокая потребность в общении. Поэтому проводимые авторами данной статьи исследования эффективности использования СПТ для коррекции самооценки подростков имеют практическое значение.

Полученные в ходе исследования результаты подтвердили выдвинутую в начале исследования гипотезу. Таким образом, можно сказать, что предлагаемая программа СПТ является эффективной для формирования ассертивного поведения подростков, и может быть рекомендована для практического использования.

Предложенная программа СПТ необходима для проведения в подростковых группах, поскольку в этом возрасте у детей очень часто возникают сложности в общении.

Ассертивное поведение подростков формируется под влиянием результатов собственной деятельности, а в качестве ведущей деятельности в данный период выделяется именно общение.

В дальнейшем программа предлагаемого СПТ может быть модифицирована, например, для проведения в группах подростков с отклоняющимся поведением или жертв тоталитарных сект, чья самооценка характеризуется неадекватностью, и которые, как правило, имеют проблемы в общении.

Проблема, рассмотренная в данной работе, является продуктивной для дальнейшего исследования, а также имеет практическое значение.

Литература

- Бернс, Р. (1986) *Развитие Я-концепции и воспитание*. М.: Прогресс, 420 с.
- Божович, Л.И. (1995) *Проблемы формирования личности*. М.: Просвещение, 464 с.
- Бурлачук, Л.Ф., Морозов, С.М. (2008) *Словарь-справочник по психодиагностике*. СПб.: Питер, 654 с.
- Выготский, Л.С. (1931) *Педагогика подростка*. Т. 3. М.: Изд-во ЦИПКНО, 172 с.
- Кондратьев, М.Ю. (2013) *Подросток в замкнутом круге общения*. М.: МОДЭК, 336 с.
- Короткова, В.О. (2017) Развитие ассертивности как форма ранней профилактики девиантного поведения у подростков. В кн.: В.О. Короткова (ред.), *Инновационные технологии в науке и образовании: сборник статей победителей III Международной научно-практической конференции, Пенза, 10 апреля 2017*. Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), с. 234–236.
- Макаров, Ю.В. (2013) Психологический тренинг как технология. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена*, № 155, с. 61–66.
- Можгинский, Ю.Б. (2013) *Агрессия подростков. Эмоциональный и кризисный механизм*. М.: Лань, 128 с.
- Трошихина, Е.Г. (ред.) (2015) *Тренинг развития жизненных целей. Программа психологического содействия социальной адаптации*. М.: Речь, 224 с.
- Шейнов, В.П. (2015) Развитие ассертивности у детей. *Развитие личности*, № 4, с. 113–124.
- Эльконин, Д.Б. (2008) Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. В кн.: Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова (ред.), *Психологические теории подросткового возраста: хрестоматия*. М.: АНО ПЭБ, с. 342–348.

Makarov, Yu.V., Gorokhov, A.Yu. (2014) Social and psychological factors of successful cooperation of human and training technologies. In: *Science, Technology and Higher Education materials of the VI International research and practice conference, Westwood, Canada, November 12–13, 2014*. Westwood: Accent Graphics communications, pp. 352–354.

References

- Bozhovich, L.I. (1995) *Problemy formirovaniya lichnosti [Problems of personality formation]*. Moscow: Prosveshchenie Publ., 464 p. (In Russian)
- Burlachuk, L.F., Morozov, S.M. (2008) *Slovar'-spravochnik po psikhodiagnostike [Handbook of Psychodiagnostics]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 654 p. (In Russian)
- Burns, R.B. (1986) *Razvitie YA-konceptsii i vospitanie [Self-concept development and education]*. Moscow: Progress Publ., 420 p. (In Russian)
- Elkonin, D.B. (2008) Vozrastnye i individual'nye osobennosti mladshikh podrostkov (zaklyuchenie) [Age and individual characteristics of younger adolescents (conclusion)]. In: D.B. Elkonin, T.V. Dragunov (eds.), *Psikhologicheskie teorii podrostkovogo vozrasta: khrestomatiya [Psychological theories of adolescence: anthology]*. Moscow: ANO PEB Publ., pp. 342–348. (In Russian)
- Kondrat'ev, M.Yu. (2013) *Podrostok v zamknutom krugе obshcheniya [Teenager in a closed circle of communication]*. Moscow: MODEK Publ., 336 p. (In Russian)
- Korotkova, V.O. (2017) Razvitie assertivnosti kak forma rannej profilaktiki deviantnogo povedeniya u podrostkov [Assertiveness development as a form of early prevention of deviant behavior in adolescents] In: V.O. Korotkova (ed.), *Innovatsionnye tekhnologii v nauke i obrazovanii sbornik statej pobeditelej III Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii, Penza, 10 aprelya 2017 [Innovative technologies in science and education collection of articles of the winners of the III International Scientific and Practical Conference, Penza, April 10, 2017]*. Penza: MTsNS "Nauka i Prosveshchenie" (IP Gulyaev G.Yu.) Publ., pp. 234–236. (In Russian)
- Makarov, Yu.V. (2013) Psikhologicheskij trening kak tekhnologiya [Psychological training as a technology]. *Izvestiya Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gercena — Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Science*, no. 155, pp. 61–66. (In Russian)
- Makarov, Yu.V., Gorokhov, A.Yu. (2014) Social and psychological factors of successful cooperation of human and training technologies. In: *Science, Technology and Higher Education materials of the VI International research and practice conference, Westwood, Canada, November 12–13, 2014*. Westwood: Accent Graphics communications, pp. 352–354. (In English)
- Mozhginskij, Yu.B. (2013) *Agressiya podrostkov. Emotsional'nyj i krizisnyj mekhanizm [Aggression adolescents. Emotional and crisis mechanism]*. Moscow: Lan' Publ., 128 p. (In Russian)
- Shejnov, V.P. (2015) Razvitie assertivnosti u detej [The development of assertiveness in children]. *Razvitie lichnosti — Personal development*, no. 4, pp. 113–124. (In Russian)
- Troshihina, E.G. (ed.) (2015) *Trening razvitiya zhiznennykh tselej. Programma psikhologicheskogo sodejstviya sotsial'noj adaptatsii [Training development of life goals. The program of psychological assistance to social adaptation]*. Moscow: Rech' Publ., 224 p. (In Russian)
- Vygotsky, L.S. (1931). *Pedologiya podrostka [Pedology of a teenager]*. Vol. 3. Moscow: TSIPKKNO Publ., 172 p. (In Russian)