

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет психологии и философии

Кафедра психологии развития и профессиональной деятельности;

**БАЛТИЙСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ИММАНУИЛА КАНТА**

Кафедра психиатрии и нейронаук

Высшая школа образования и психологии

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ АССЕРТИВНОГО
ПОВЕДЕНИЯ: ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ**

Методические материалы для психологического практикума

**FORMATION OF ASSERTIVE BEHAVIOR SKILLS: DIAGNOSIS
AND CORRECTION OF EMOTIONAL STATES**

Methodological materials for psychological practice

Махачкала, 2023

УДК 159.99
ББК 88.9
Ф79

Составители:

Журавлев Д.В., кандидат психологических наук, доцент, главный методист Центра психолого-педагогической реабилитации, коррекции и образования «Ариадна» автор «Единой методики социально-психологического тестирования» (ЕМ СПТ);

Zhuravlev D.V., candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, chief methodologist of the Center for Psychological and Pedagogical Rehabilitation, Correction and Education «Ariadna» author of the «Unified Methodology of socio-psychological testing» (EM SPT);

Реверчук И.В., доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой психиатрии и нейронаук, руководитель лаборатории нейросенсомоторных нарушений Балтийского федерального университета им. И. Канта;

Reverchuk I.V., Doctor of Medical Sciences, Professor, Head of the Department of Psychiatry and Neuroscience, Head of the Laboratory of Neurosensomotor Disorders of the Baltic Federal University named after I. Kant;

Дамадаева А.С., доктор психологических наук, профессор кафедры психологии развития и профессиональной деятельности ФГБУ ВПО Дагестанского государственного университета;

Damadaeva A.S., Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of Psychology of Development and Professional Activity of the Dagestan State University;

Главатских М.М., кандидат психологических наук, доцент, руководитель образовательной программы по направлению клиническая психология Высшей школы образования и психологии ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет им. И. Канта».

Glavatskikh M.M., Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the educational program in the direction of clinical psychology of the Higher School of Education and Psychology of the I. Kant Baltic Federal University.

Рецензент:

Гаджимурадова Зоя Магомедовна, доктор психологических наук, профессор

Reviewer:

Gadzhimuradova Zoya Magomedovna, Doctor of Psychological Sciences, Professor

Аннотация

В первом разделе данного учебно-методического пособия рассматриваются теоретические основы и подходы к изучению ассертивности и регуляции эмоционального состояния через навыки позитивного мышления. В этом разделе психологические подходы к регуляции эмоциональной сферы объединены принципом формирования личностного развития путем открытого выражения и конструктивной реализации эмоций. В ней содержатся практические рекомендации, техники и упражнения, касающиеся регуляции эмоций, направленные на преодоление нежелательных эмоциональных переживаний, а также эмоциональный тренинг, позволяющий осознать эмоции гнева, страха, печали и др. и совладать с ними.

Во втором блоке первого раздела, ассертивность рассматривается как социально-психологический феномен в соотношении с понятием конструктивное поведение. Она представляется как характеристика личности, которая формируется в процессе отношений между людьми и проявляются в них.

Во третьем разделе пособия представлен комплекс методик диагностики ассертивности, эмоциональной сферы, конструктивного поведения и необходимые сведения о шкалах методик, а также способы обработки и психологической интерпретации. Собранные методики, предназначены для диагностики общего эмоционального состояния и определения мишеней работы при обучении навыкам ассертивного поведения.

Annotation

The first section of this training manual discusses the theoretical foundations and approaches to the study of assertiveness and regulation of emotional state through positive thinking skills. In this section, psychological approaches to the regulation of the emotional sphere are united by the principle of the formation of personal development through the open expression and constructive realization of emotions. It contains practical recommendations, techniques and exercises related to the regulation of emotions aimed at overcoming unwanted emotional experiences, as well as emotional training that allows you to realize the emotions of anger, fear, sadness, etc. and cope with them.

In the second block of the first section, assertiveness is considered as a socio-psychological phenomenon in relation to the concept of constructive behavior. It is presented as a characteristic of a personality that is formed in the process of relationships between people and manifested in them. The third section of the manual presents a set of methods for diagnosing assertiveness, emotional sphere, constructive behavior and the necessary information about the scales of techniques, as well as methods of processing and psychological interpretation. The collected methods are designed to diagnose the general emotional state and determine the targets of work when teaching skills of assertive behavior.

Содержание

Введение

Раздел 1. Коррекция эмоциональных состояний: формирование навыков асертивного поведения

- 1.1. Содержательные и организационные особенности интенсива
- 1.2. Тренинг позитивного мышления
- 1.3. Тренинг эмоциональной регуляции
- 1.4. Тренинг совладания со стрессом

Раздел 2. Асертивное поведение как конструктивный способ межличностного взаимодействия, формирование асертивности в тренинге навыков

- 2.1. Соотношение понятий асертивность, конструктивное и деструктивное поведение
- 2.2. Формирование асертивности в тренинге навыков

Раздел 3. Диагностический инструментарий

- 3.1. Обработка и анализ данных
- 3.2. Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении (В.В. Бойко)
- 3.3. Тест-опросник «Исследование уровня асертивности» (модифицированный В. Каппони, Т. Новак).
- 3.4. Анкета «Риски девиантного поведения» (РДП Дамадаевой А.С. -Журавлева Д.В.)

Список литературы

Введение

В настоящее время формированию поведенческих навыков уделяется много внимания. Исходя из запроса общества на определенные личностные качества, способствующие достижению успеха и определенного уровня социального благосостояния индивидуумов, широко распространены программы социально-психологических тренингов по формированию и развитию социально-важных поведенческих навыков.

Одним из популярных направлений развития личностных качеств и поведенческих навыков в современном обществе становится развитие уверенности, уверенного поведения. Иначе в научных работах зарубежных исследователей данный вид поведения определяется ассертивным.

В русском языке, в лексиконе отечественных психологов термин появился после публикации популярной книги чешских авторов В. Каппони и Т. Новака «Как делать все по-своему» (в оригинале «Ассертивность – в жизнь»).

Под ассертивностью стала пониматься личностная черта, которую можно определить, как автономию, независимость от внешних влияний и оценок, способность самостоятельно регулировать собственное поведение.

Основоположником учения об ассертивном поведении является американский психолог А. Солтер. Ассертивное поведение он рассматривал как противовес двум деструктивным стратегиям – манипуляции и агрессии. Автор исходил из того, что традиционные механизмы социализации формируют довольно уязвимую перед манипуляциями со стороны других людей личность.

В. П. Зинченко и Б. Г. Мещеряков утверждали, что в основе ассертивности лежит уверенность в себе, т. е. переживание человеком своих возможностей, адекватных тем задачам, которые стоят перед ним в жизни и которые он ставит сам себе.

«Ассертивность, – пишут авторы, – способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других. Ассертивным называется прямое, открытое поведение, не имеющее целью причинить вред другим людям».

Данный интенсив предполагает диагностику индивидуальных и личностных особенностей, а также проведение программы занятий по формированию навыков ассертивного поведения, изучение взаимосвязи личностных особенностей и эффективности освоения навыков.

В пособии в качестве базовых навыков ассертивного поведения рассматриваются навыки саморегуляции: навыки когнитивной регуляции, эмоциональной регуляции и навыки совладания со стрессом. Сформированные навыки саморегуляции повышают эффективность адаптационных процессов, задают вектор к социальному успеху, самоактуализации и самореализации, формируют психологическую устойчивость в условиях давления социальной среды. Закрепленные навыки саморегуляции позволяют конкретно и решительно заявлять о своих потребностях, желаниях и чувствах другим людям без ущерба их прав.

Навыки саморегуляции снижают импульсивность и спонтанность поведения, повышают его эмоциональную стабильность и осознанность, являются начальным этапом профилактики девиаций и противостояния манипуляциям и деструктивным формам влияния.

Раздел 1. Коррекция эмоциональных состояний: формирование навыков асертивного поведения

1.1. Содержательные и организационные особенности интенсива

В основу разработки психологического интенсива «Психологический патруль «МироТворец» по формированию навыков асертивного поведения была положена структура асертивности, которая, по мнению В.А. Шамиевой состоит из трех компонентов: когнитивно-смыслового, аффективного (эмоционального) и поведенческого.

В когнитивно-смысловом компоненте заключается ориентировка и адекватная оценка ситуации, гибкости мышления, определение своего «Я» в окружающем мире на основе сознания смыслов и ценностей своей жизни.

Аффективный компонент включает в себя принятие другого, уверенность в себе, доверие к себе.

Поведенческий компонент проявляется в независимости, ответственности, настойчивости.

В соответствии со структурными компонентами асертивности при проведении психологического интенсива «Психологический патруль «МироТворец» предлагается формировать три группы навыков саморегуляции: навыки позитивного мышления, эмоциональной регуляции и навыки совладания со стрессом.



Ротация участников тренинга в течении одного дня

	9.00 — 10.00	10.15 — 11.15	11.30 — 12.30
Навыки позитивного мышления	Группа 1	Группа 2	Группа 3
Навыки эмоциональной регуляции	Группа 2	Группа 3	Группа 1
Навыки совладания со стрессом	Группа 3	Группа 1	Группа 2

Интенсив состоит из трех тренингов, проводимых тремя тренерами одновременно. С целью максимального охвата участников и вольных слушателей при организации интенсива используется схема ротации участников. Стереотипный график ротации участников в течении одного дня приведен выше.

Целевая аудитория: студенты-психологи (участники интенсива); студенты непсихологических специальностей (вольные слушатели).

Цели психологического интенсива:

Концептуальная цель - формирование у студентов первичных навыков психологической безопасности личности и асертивности (устойчивости от внешних влияний и оценок)

Цель участников интенсива – обучение формированию навыков психологической безопасности личности и асертивности (будущие тренеры).

Цель вольных слушателей – присутствие при обучении психологов, формирование интереса к самоисследованию и саморазвитию, формирование культуры обращения к психологу за оказанием профессиональной психологической помощи (будущие участники тренингов).

Длительность и нагрузка: 12 академических часов:

3 дня по 4 академических часа.

1.2. Тренинг позитивного мышления

Тот, кто мыслит позитивно имеет решение для любой проблемы. Тот, кто мыслит негативно имеет проблему в каждом решении!

Позитивное мышление влечет за собой позитивную жизнь. Это предполагает, в свою очередь, умение совершенствоваться. Позитивное и негативное мышление – это проявление характера человека. И этот характер надо формировать. Сказать, что всё будет хорошо, улыбаться без причины или игнорировать проблемы и трудности, без попыток их решить, не значит быть позитивным. В настоящее время это называется непрактичностью. «Все хорошо» - это безответственное мышление, потому что человек находится в иллюзиях, но при этом идет тенденция к ухудшению, а человек не хочет этого видеть.

Позитивные люди действуют, а не просто мечтают. Они ищут возможности и решения и не ищут того, кто повинен в их неприятностях. Они не живут своими проблемами, не испытывают к себе жалости и не являются жертвами.

Позитивное мышление основано на поиске личной пользы во всем, что окружает человека. Такие люди не останавливаются после неудачной попытки, пытаются добиться поставленной цели. Это ключевой момент, который отличает это мышление от негативного мышления.

Получая навыки позитивного мышления, вы избавитесь от страхов и комплексов, познаете окружающий мир во всем его многообразии, познакомитесь с новыми интересными людьми, сможете качественно улучшить свою жизнь. находить позитивные моменты в неудачах, получать опыт из негативных жизненных ситуаций.

Позитивное мышление проявляется в позитивных утверждениях в мыслях и речи, использовании позитивного прошлого опыта, конструктивном отношении к трудностям, преобладании позитивных эмоциональных состояний (эмоциональной стабильности), влиянии на круг общения.

Существует семь ключевых установок позитивного мышления:

- «Все, что ни происходит, все к лучшему»
- «Трудность – это возможность измениться»
- «Я смогу»
- «Я имею право на ошибку, потому, что я живой»
- «Другой имеет право быть ДРУГИМ»
- «Каждый человек уникален и ценен»
- «Нет однозначных и безвыходных ситуаций»

Цель тренинга: сохранение и укрепление психологического и социального здоровья студентов, формирование основ толерантной коммуникативной культуры, овладение навыками позитивного мышления и умением применять полученные знания в трудных жизненных ситуациях.

Задачи:

- раскрыть психологическое содержание понятий «*позитивное и негативное мышление*»;
- показать значение позитивного мышления для жизни и здоровья человека;
- способствовать осмыслению ценности позитивного мышления при возникновении трудных жизненных ситуаций;
- способствовать развитию креативности;
- способствовать овладению навыками позитивного мышления.

Материалы и оборудование:

- клубок толстых мягких шерстяных ниток пастельных тонов;
- мультимедийная презентация;
- мультфильм «Баран и кролень»;

- бланк для упражнения «Мои достоинства и недостатки», «Превращения»;
- памятка «Приемы позитивного мышления»;
- музыка для релаксации.

Упражнение «Комплименты в кругу»

Цель: развивать умение замечать положительные качества в людях, выражать это в доброжелательной и приятной форме.

Педагог-психолог: Добрый день! Сегодня мы начнем наше занятие с приятных слов другому человеку о его умениях и достоинствах. Вы, конечно, помните, как называются такие слова? Совершенно верно, комплимент.

Педагог-психолог начинает, а участники подхватывают игру: протягивая нить и передавая друг другу клубок, говорят друг другу комплименты.) Все комплименты сказаны? Никого не забыли? Попробуйте теперь тихонько потянуть нить. Что вы чувствуете? (Чувство своих партнеров, все мы связаны друг с другом, мы одно целое, между нами образовалось что-то общее.) Да. А чем мы с вами связаны, что сейчас нас так объединило? (*Хорошие, добрые слова*). Верно. А пока слова не сказаны вслух, как они называются (*Наши мысли*.) Значит, сейчас мы связаны добрыми, положительными мыслями друг о друге!

Посмотрите, если послать в круг добрую мысль, то она к вам вернется, пускай и выраженная, другими словами. Как вы думаете, улучшилось у меня настроение, прибавилось ли у меня положительной энергии, силы? А у вас? А теперь, представьте, что я послала бы кому-то из вас нехорошую мысль (*насмешку, обиду, раздражение и др.*) и у вас в руках сейчас черная нить. Как вы думаете, что бы я получила из круга обратно? Да, скорее всего, я бы сейчас держала два черных конца нити. Как бы это отразилось на мне? (Плохое настроение, неуверенность в себе, отрицательная мысль об окружающих, может быть, ухудшение здоровья, если это состояние будет долгим). Давайте смотаем наш клубочек светлых мыслей и обобщим наши рассуждения.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему важен положительный эмоциональный настрой, уверенность в себе, положительные мысли об окружающих, принятие чужого мнения, даже если оно расходится с вашим?

Упражнение «Просмотр и обсуждение мультфильма «Баран и кролень»

Обсуждение мультфильма:

1. Что произошло с героем бараном в начале мультфильма? (трудная ситуация, с ним перестали дружить, обстригли сделали смешным)

2. Как помог ему совет кроленя? (баран стал позитивнее смотреть на свою проблему, принял новую свою внешность и начал действовать)

Позитивное мышление добиться не так просто, особенно людям, находящимся в трудных ситуациях. Даже людям, живущим на уровне выживания необходимо позитивное мышление, с тем, чтобы они могли улучшить своё положение, пусть и незначительно.

Вы можете жить в страхе и негативных ожиданиях, но можно попытаться сделать всё лучше, несмотря на обстоятельства. Это вопрос выбора.

При этом, позитивное мышление должно быть реалистичным, конструктивным и ответственным. Если вам нездоровиться, у вас высокая температура и тяжелый кашель, вы можете свое состояние интерпретировать по-разному, от «Ужас, я умираю» до «Все в порядке, начинаю лечиться». Второе, позитивное отношение - полезнее и для здоровья, и для души. Однако рассказывать себе и другим, что это вообще все ерунда, отказываться полоскать горло и сидеть неодетым на сквозняке - это другое. Это не позитивное мышление, а глупость и безответственность.

И у каждого из нас есть возможность выбора каждый день, каждую минуту. Мы сами принимаем решение, в какой цвет раскрасить свой сегодняшний день и всю свою жизнь. Мы сами решаем: стакан, наполненный наполовину, - он наполовину пустой или наполовину полный? Как отреагировать на замечание в свой адрес?

И так во всем, без исключения. Просто сделайте свой выбор. Найдите у себя в душе точку опоры, раскрасьте свою жизнь в яркие светлые тона, ведь это Ваша жизнь. И тогда, скорее

всего, Вы перестанете задумываться над темой позитивного мышления, - это просто станет Вашим образом жизни.

А чтобы мыслить позитивно и реально надо знать каковы твои ресурсы.

Упражнение «Мои достоинства и недостатки».

Цель: формирование положительного отношения к себе, принятие себя.

Лист делится на две колонки, и в первой пишутся свои достоинства, а во второй недостатки, на работу 5 минут затем обсуждение: что было легче написать? - или +

Упражнение «Превращение».

Цель: развитие самосознания, формирование положительного отношения к себе. Недостаток – это то, чего нам не достает, например – я ленивый можно по-другому сказать: мне не достает трудолюбия. Тогда становится ясным, что необходимо развивать в себе. Превратить недостаток в достоинство – значит развить в себе качества, каких не хватает, сейчас мы с вами попробуем поработать над своими недостатками по данному алгоритму.

Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву «Я». Затем закрыть ладонью кв. 2. Какой вы замечательный человек! Закрывать кв. 1. Не очень хорошая картина. Теперь посмотреть на весь лист в целом. На самом деле одни и те же качества. Только с разных точек зрения. А теперь нарисуйте на пересечении кв. круг и впишите в нем букву «Я»

Обсуждение. Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?

Педагог-психолог «На самом деле, нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых тоже качество мешает, а есть ситуации, в которых тоже качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того чтобы подчиняться им.

Тогда мы сможем сказать: «Я использую свое качество, а не качество использует меня».

Упражнение «Калоши счастья»

Цель: настроить на оптимистическую **позицию**, выработка умения видеть положительную сторону в ситуации жизненного опыта.

Психолог: Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Ганса Христиана Андерсена есть сказка с таким названием. Согласно этой сказке камеристке, фее счастья подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы они помогли им стать счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю Вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача состоит в том, чтобы, надев эти калоши найти в ситуации, предложенной Вам **позитивные стороны**. Другими словами, посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста».

Ожидаемый результат: Участники игры надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в **позитивном ключе**. Тому, кто затрудняется дать **позитивный ответ**, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и **позитивный настрой**.

(заранее нарезанные бумажки с описанием ситуации)

- Вы забыли выучить урок (в следующий раз буду записывать в дневник все задания).
- Родители дали мало денег на карманные расходы (меньше съем вредной пищи: чипсов, сухариков и др.).
- По дороге в гимназию порвалась обувь (можно вернуться домой и не ходить на один урок).
- Ты сделал глупую ошибку на уроке, и все смеялись (зато развеселил всех; в следующий раз выучу подробно).
- Не хватает денег на желанную покупку (научусь экономить).
- Родители отобрали телефон (больше времени на уроки, можно сходить в гости).
- Получил два по предмету (теперь точно все выучу).

- Вызвали в школу родителей (я точно не буду больше так делать)

Групповое обсуждение: с какими трудностями столкнулись? Какие чувства испытали?

Упражнение «Мусорное ведро»

Цель: разрядка психоэмоционального состояния студентов.

В жизни каждого человека ежедневно накапливается усталость, раздражительность, происходят неприятные ситуации, которые портят настроение. Я предлагаю вам вспомнить, что неприятного произошло с вами в ближайшее время, что или кто испортил вам настроение. Всем этим “плохим” “заполните свое мусорное ведро” (ребята записывают свои ситуации на бумажном изображении ведра, тем самым “заполняя мусорное ведро” и освобождаясь от негативных эмоций).

А теперь вы с легкостью можете избавиться от этого мусорного ведра по своему усмотрению: сжечь его, “сломать” или выбросить.

Упражнение «Путешествие на облаке»

Цель: обучение навыкам расслабления, нормализация психоэмоционального состояния студентов.

Учащиеся удобно располагаются на диване, кресле, ковре.

“Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните... (звучит легкая инструментальная музыка).

Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пушистых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Ваше облако медленно поднимается в синее небо.

Чувствуете, как ветер овеивает ваше лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесет сейчас в такое место, где вы будете счастливы.

Постарайся мысленно “увидеть” это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (небольшая пауза)

Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо вас покатало... теперь наблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

- Какие чувства вы испытывали во время путешествия?

- С каким настроением вы вернулись после путешествия?

- Где вам удалось побывать?

- Кто вас окружал?

- Какое сейчас у вас настроение?

Упражнение «Дружеский привет»

Цель: позитивное утверждение личности, интеграция эмоционально положительного опыта, полученного на занятии.

Инструкция: Каждый участник обрисовывает свою ладошку на листе бумаги, лист подписывается. Далее участники передают листы по кругу и пишут в каждой «ладошке» свое искреннее пожелание ее хозяину. Форма выполнения произвольная.

Подведение итогов тренинга. Рефлексия.

Посмотрите, какие замечательные ладошки у нас получились. Какое настроение у наших ладошек? А у вас? Как вы себя чувствуете? Понравилось ли вам это упражнение?

Психолог тоже может остановиться на каждом участнике и дать каждому положительную обратную связь, пожелания на будущее.

Сохраните ваши «ладошки» на память о нашей встрече. Когда вам будет грустно посмотрите на них и вспомните наш сегодняшний тренинг.

1.3. Тренинг эмоциональной регуляции

Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслаблять по собственной воле, по своему желанию. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и нормализует душевное равновесие, дает необходимый короткий отдых мозгу.

Рассмотрим сначала естественные способы регуляции организма. Наверняка вы интуитивно используете многие из них, назовите какие именно? Названные способы записываются ведущим на доске. (Участники перечисляют: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка, смех, размышление о приятном, различные движения потягивания, расслабления мышц, вдыхание свежего воздуха и т.д.). Попробуйте задать себе вопросы:

- Что помогает вам поднять настроение, переключиться?
- Что я могу использовать из выше перечисленного?

К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. В таких случаях можно использовать специальные способы саморегуляции, которые достаточно просты в использовании, весьма эффективны, и для их освоения требуется минимальное количество времени.

Цели тренинга:

Обучающая – дать представление об основных понятиях и функциях саморегуляции, о круге решаемых данными средствами проблем.

Практическая – развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции.

Задачи тренинга:

- активизация процесса самопознания;
- обучение различным техникам экспресс-регуляции эмоционального состояния;
- повышение самооценки и позитивного отношения к себе и своим возможностям;
- формирование навыков произвольного контроля.

Необходимые материалы: стулья, карандаши, ручки, фломастеры, бумага, мел и доска (можно ватман и маркер).

Упражнение «Меня зовут...»

Каждый участник группы называет свое имя так, как ему нравится, и как бы он хотел, чтобы обращались к нему.

Упражнение «Вспомни что-нибудь неприятное»

Участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить какое-либо неприятное событие, происшедшее с ним совсем недавно (в течение 1 мин) со всеми подробностями и, не открывая глаза застыть в том положении, в котором участники находились в процессе воспоминания. С помощью “внутреннего взгляда посмотреть” на то, в каком состоянии находятся мышцы тела поочередно (начинаем с лицевых мышц и заканчивая ногами) запомнить данное состояние мышц и те ощущения, которые возникли, и открыть глаза.

Обсуждение ощущений:

- какие ощущения возникли в процессе воспоминания?
- какие ощущения были в мышцах?
- где больше всего чувствовалось напряжение?
- приятным было такое состояние?

Беседа о том, какой вред для здоровья наносит постоянное напряжение, и о том, что с этим можно справиться разными способами.

Упражнение «Вспомни неприятную ситуацию и расслабься»

Участники вновь погружаются в воспоминания той же ситуации, но при этом стараются контролировать мышечное напряжение и в случае возникновения напряжения – расслабиться. После данного упражнения каждый участник рассказывает:

- насколько удалось расслабиться;
- какие ощущения возникли после расслабления;
- какое настроение сейчас;
- осталось ли напряжение или дискомфорт в теле.

Упражнение «Веревка»

Ведущий предлагает представить себе веревку, которая проходит через уши. Взяв “веревку” за кончики, медленно двигаем руками на уровне ушей, имитируя движение “веревки” из стороны в сторону. При этом мысленно представляем себе, что с каждым движением из головы исчезают неприятные мысли, тревоги, проблемы до полной “очистки” мозгов.

Упражнение «Дышите правильно»

Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию и определить какое оно, поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 2. Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох, глубоко выдохните; задержите дыхание так надолго, как сможете; сделайте несколько глубоких вдохов; снова задержите дыхание.

Упражнение «Управление тонусом мышц, движения»

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

- Сядьте удобно, закройте глаза;
- Дышите глубоко и медленно;
- Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- Прочувствуйте это напряжение;
- Резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;
- Сделайте это несколько раз.

Рефлексия:

- Какие ощущения у вас появились после упражнения?
- Удалось или нет снять зажимы?
- Какое из упражнений вам больше всего понравилось?
- Какое, на ваш взгляд, наиболее результативное?

Упражнение «Лучик»

Сидя, примите удобную для вас позу. Представьте, что внутри вашей головы, в верхней части, возникает светлый луч, который медленно и постепенно освещает лицо, шею, плечи. Руки теплым ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, ослабевают складки на лбу, опадают

брови, “охлаждаются” глаза, ослабевают зажимы в уголках губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей профессией.

Заканчиваем упражнение словами: “Я стал(а) новым человеком! Я стал(а) спокойной! Я все буду делать хорошо!”

Второй раз выполнить упражнение самостоятельно – сверху вниз.

Упражнение «Передача энергии»

Вообразите, перед собой какой-то источник энергии. Он согревает вас, он дает вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела.

Вдохните ее. Представьте такой же источник энергии за своей спиной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине.

Поместите энергию справа. Ощутите ее воздействие на левую половину тела.

Вообразите, источник энергии над головой. Почувствуйте, как энергия воздействует на голову.

Источник энергии под ногами. Почувствуйте, как энергией накаляются ступни ваших ног, потом энергия поднимается выше и распределяется по вашему телу.

Вопросы к участникам: удалось вам представить источник вашей энергии? В каком виде вы ее представили? Чувствовали вы ее воздействие на ваше тело? Какие ощущение это вызвало у вас?

Подведение итогов тренинга. Рефлексия.

Участникам предлагается нарисовать свое настроение. По окончании рисования каждый участник высказывает свое мнение о тренинге, что нового для себя открыл; что заставило задуматься или изменить взгляд на ситуацию.

1.4. Тренинг совладания со стрессом

В современном мире возникает все больше причин, ведущих к стрессовому состоянию. В результате сегодня практически невозможно встретить полностью уравновешенного человека, а ведь постоянное напряжение пагубно воздействует на психику и здоровье.

Ликвидировать стрессовое состояние каждый пытается по-своему. Это может быть общение с близким человеком, физические нагрузки, вышивка и вязание, массаж. Но подобные занятия снимают лишь следствие, не устраняя причину. Да и польза не всегда очевидна. В этой связи возникает необходимость использовать иные способы воздействия на стрессовые ситуации.

К основным способам совладания со стрессом относятся:

- Способы, связанные с дыханием,
- Способы, связанные со снятием мышечных зажимов
- Способы, связанные с использованием мыслей и слов
- Способы, связанные с использованием образов

Цели тренинга:

- Повышение уровня стрессоустойчивости
- Развитие навыков концентрирования внимания в сложных стрессовых ситуациях

Задачи тренинга:

- Научиться управлять своим стрессом, легко изменяя его уровень под текущую задачу.
- Научиться управлять своим психическим состоянием, если избежать стресса все-таки не удалось.
- Уметь быстро восстанавливаться после перегрузок.
- Повысить свою стрессоустойчивость – научиться «держат удар».

Упражнение «Ловец блага».

Инструкция: «Чтобы не случилось, во всем нужно стараться находить положительные стороны. Нужно найти 5 положительных моментов в следующих ситуациях:

1. Нужно идти на улицу, а там проливной дождь.

2. Сломался мобильный телефон.
3. Пришлось долго стоять в автомобильной пробке.
4. Потерялись ключи от дома.
5. На улице ночью играет громкая музыка, мешая спать.

Рефлексия: Какие трудности были при выполнении задания? Какое задание было наиболее трудным? Какие мысли помогли выполнять упражнение?

Упражнение «Сядьте так, как».

Нужно принять позу таким образом, чтобы изобразить своим видом человека в различных ситуациях:

1. Школьник, получивший двойку за контрольную.
2. Человек, разбивший любимую чашку.
3. Водитель, попавший в аварию.
4. Футболист, забивший в матче решающий гол.
5. Бизнесмен, подписавший контракт на очень большие деньги.
6. Человек перед долгожданной встречей.

После каждого задания проводится рефлексия. Почему именно такая поза? Что чувствует человек в этой ситуации? Какие чувства испытывал бы человек, если бы попал в противоположную ситуацию? Как бы изменилась поза?

Упражнение может проводиться в индивидуальном и групповом вариантах. При работе в группе ведущий называет ситуацию, а сидящие в кругу участники ее изображают. Потом обсуждается, чье изображение оказалось самым интересным и чем именно. В усложненном варианте. Каждый участник получает карточку с описанием ситуации и выполняет задание, не показывая ее другим. Все по очереди демонстрируют доставшиеся им ситуации, а зрители должны догадаться, о чем речь (разрешается задавать уточняющие вопросы, подразумевающие ответ «Да» или «Нет»).

Упражнение «Откровенно говоря».

На столе стопка карточек с незаконченными фразами. Нужно взять карточку и сразу же, не раздумывая, закончить фразу.

Ориентировочное содержание карточек:

1. Откровенно говоря, когда я думаю о мобилизации моего папы ...
2. Откровенно говоря, когда я получаю от папы сообщение или звонок ...
3. Откровенно говоря, когда я волнуюсь ...
4. Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями ...
5. Откровенно говоря, когда я прихожу к психологу на консультацию ...
6. Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге ...

Рефлексия. Трудно ли было заканчивать предложенные фразы? Почему были именно такие трудности? Узнали ли вы что-нибудь новое и полезное для себя?

Упражнение «Я и стресс»

Цель. Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.

Содержание. Тренер готовит заранее бумагу формата А4 (по числу участников), цветные фломастеры. Участники тренинга располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов.

Инструкция тренера группе. «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок „Я и стресс“. Он может быть выполнен в любой форме — реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать

вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите». Участники рисуют в течение 4-5 минут. Затем тренер начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

Вопросы, которые может задать тренер.

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?

2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.

3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?

4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?

5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?

6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?

7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.

8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.

9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

Обсуждение. После того как участники ответят на последний вопрос, тренер просит их объединиться в подгруппы по 4-5 человек. Как правило, создаются группы по принципу совпадения каких-либо позиций, касающихся восприятия понятия «Стресс», стратегий и ресурсов, проявившихся в рисунках. В каждой сформированной группе желающие могут высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т. д., возникших в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют. Говоря о том, что помогает и что мешает эффективно действовать в ситуации стресса, можно высказываться как по поводу своего личного опыта, так и, основываясь на наблюдениях за поведением людей, умеющих преодолевать стрессы. Затем каждая подгруппа формулирует несколько основных позиций, по которым они хотели бы что-то изменить в своих реакциях на стрессоры.

Все участники возвращаются в круг. Тренер предлагает желающим высказаться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений. Представители от подгрупп зачитывают свои списки. Тренер разъясняет участникам, над какими проблемами возможна работа на тренинге.

Рекомендации тренеру. Поскольку данный тест проводится в начале тренинга, то тренер может обратить внимание участников на то, что большую часть нашей профессиональной жизни мы используем левое полушарие, которое отвечает за логические действия. Во время рисования мы активизируем наше правое образное полушарие. Поэтому психологи считают, что процесс рисования является оздоровительным уже сам по себе, и неслучайно рисование широко используется в психологической практике.

Упражнение «Два на два, или Новый Юлий Цезарь»

Цели:

- эффективно тренировать взаимодействие с партнером при максимальной концентрации и скорости реакций;
- дать возможность участникам тренинга проверить себя и свою готовность выступать в качестве лидера;
- развить умение эффективно работать в нескольких направлениях деятельности;
- научиться действовать в условиях стресса, не теряя способностей концентрировать внимание на проблеме.

Ресурсы: упражнение требует по-настоящему большой и свободной от мебели комнаты, двух стульев, флип-чарта и маркера для записи результатов каждого раунда.

Время: в зависимости от количества участников. Каждая четверка игроков находится в игре 10 минут.

Ход упражнения. Это упражнение возвращает нас к рассказам об императоре Юлии Цезаре, который обладал поразительной способностью одновременно и качественно выполнять несколько различных действий. Порой лидеру приходится применять на практике замечательные качества знатного римлянина.

В каждом раунде игры будет участвовать четверо игроков в поле и две группы судей. (Количество судей значения не имеет, так что порой можно всех зрителей разделить на две судейские группы, каждая из которых получает конкретное задание.)

Итак, первая игровая четверка выходит на площадку и выносит с собой два стула. Первый и второй игроки садятся друг против друга на расстоянии 2-2,5 м. Третий и четвертый игроки вначале располагаются за стулом второго участника. Это их стартовая позиция, потом по ходу игры они могут свободно передвигаться по комнате.

Правила игры. В течение двух минут первый игрок обязан повторять все движения второго игрока, выполняемые им произвольно: любые движения сидя, стоя, в движении по комнате... Кроме того, первому игроку предстоит отвечать на непрерывные вопросы третьего и четвертого игроков. Вопросы могут быть любыми. Когда иссякнет фантазия одного из спрашивающих, в дело немедленно включается второй.

Обратите внимание, что в игре участвуют и судьи. Они – самые справедливые и внимательные арбитры в мире. Одна группа судей будет следить за тем, чтобы первый игрок не пропускал движений партнера и повторял каждое из них. За каждый пропуск начисляется штрафное очко! Вторая группа следит за ответами на вопросы. Ответы могут быть абсолютно свободными, отличаться нелогичностью, отсутствием связи с вопросом и т.д. Важно, чтобы прозвучала осмысленная реакция первого игрока на вопросы двух ассистентов, и чтобы в своих ответах он не пользовался запрещенными «Да!», «Нет!», «Не знаю!»

Использование каждого запрещенного ответа приносит штрафное очко.

Игра продолжается в течение двух минут. Затем судьи первой и второй групп сообщают о количестве заработанных игроком штрафных очков. Результат записывается. После этого игроки меняются ролями: отвечать и повторять движения в течение двух минут будет теперь второй игрок.

Вновь подведение итогов, запись и смена ролей: теперь игровые стулья занимают третий и четвертый участники, а первый и второй будут задавать вопросы.

Это задание можно проводить по очереди со всей группой, чтобы определить абсолютного чемпиона - того, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

Завершение: обсуждение упражнения.

- Какие действия было сложнее выполнять – повторять движения партнера или отвечать на вопрос?
- Случались ли во время игры мгновения кризиса, когда вы понимали, что теряете контроль над ситуацией? Что помогло вам преодолеть такие моменты и вернуться к выполнению задания?
- Что вы вынесли для себя из игры? Что вы думаете сейчас о сильных и слабых сторонах своего поведения в кризисной ситуации?

Подведение итогов тренинга. Рефлексия.

- Ваши впечатления
- Ваши ожидания совпали с итоговым результатом?
- Какие умения и навыки вы получили в тренинге?

Раздел 2. Ассертивное поведение как конструктивный способ межличностного взаимодействия, формирование ассертивности в тренинге навыков

2.1 Соотношение понятий ассертивность, конструктивное и деструктивное поведение

К настоящему времени в отечественной литературе не сложилось единого понимания ассертивности. Ассертивность рассматривается как способность, личностная черта и форма поведения. Ассертивность – это способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других (В. Шейнов, 2014, 2015).

Ассертивность рассматривается с точки зрения диспозиционного подхода, предполагающего, что поведение человека в различных ситуациях можно достаточно точно предсказать, т.к. характеристики и свойства личности определяют поведение человека, его действия, поступки (Н. Леонов, 2023). Таким образом, ассертивность может рассматриваться в связи с конструктивным или деструктивным поведением.

Ассертивным называется прямое, открытое поведение, не имеющее целью причинить вред другим людям. Ассертивное поведение – наиболее конструктивный способ межличностного взаимодействия, являющийся альтернативой деструктивным способам – зависимому поведению, манипуляции и агрессии (В. Шейнов, 2016, 2018).

В психологии под конструктивным поведением понимается такое поведение, которое не разрушает личности людей, в нем участвующих, и их отношения; оно психологически корректно (грамотно, безошибочно); оно удовлетворяет потребности обеих сторон (Е. Сидоренко, 2000). Такое поведение нацелено на поиск приемлемого решения, на достижение первоначальной цели с помощью собственных усилий. При этом человек отличается выдержкой и самообладанием, доброжелательным отношением к сопернику, открытостью и искренностью в общении. При этом общающийся принимает во внимание не только внешние обстоятельства, которые необходимо преодолеть, но и свои внутренние возможности (И. Запесоцкая, 2006).

Противоположностью конструктивной модели поведения является деструктивная модель поведения. В этом случае свойственно стремление к расширению и обострению конфликта; негативная оценка личности партнера, проявление подозрительности и недоверия (Н. Лобан, 2012). Главной особенностью деструктивного поведения является его независимость от норм, разрушение существующих объектов и систем. Деструктивное поведение может быть направлено во вне или на самого себя, но оно остаётся разрушительным в любых условиях (Л. Гребенщикова, 2011). В этих случаях агрессия используется как средство достижения определенной цели. Восстановить психологический комфорт возможно двумя способами: либо совладать с событиями и изменить ситуацию в нужном ему направлении, или восстановить свое эмоциональное равновесие, несмотря на неблагоприятную ситуацию (например, с помощью механизмов психологической защиты). Обычно человек стремится изменить ситуацию, нередко — с помощью агрессии.

Агрессия является одной из форм защитного поведения, она может быть направлена на других людей и на самого себя, нередко принимает форму самоунижения, самообвинения. Другими формами защитного поведения являются проекция (свои недостатки видятся во всех людях, это позволяет справиться с излишним внутренним напряжением); фантазия (достижение желаемой цели происходит в воображении); регрессия (происходит подмена цели; снижается уровень притязаний); замена цели (психологическое напряжение направляется в другие области деятельности); уход от неприятной ситуации (человек неосознанно избегает ситуации, в которых потерпел неудачу или не смог осуществить выполнение намеченных задач). В

связи с этим, целесообразным является в связи с изучением темы асептивности изучение враждебности и агрессивности личности.

2.2 Формирование асертивности в тренинге навыков

Проведенные Н.И. Леоновым (2023) исследования показывают, что детерминанты разных стилей поведения неодинаковы. Так, конфликтное поведение конструктивного типа в большей степени детерминировано природно-обусловленными особенностями, а стили поведения деструктивного типа обусловлены симптомокомплексом свойств интегральной индивидуальности, где определяющими являются свойства психологического и социально-психологического уровня. Поскольку деструктивные стили поведения в большей степени обусловлены личностными особенностями, это дает возможность их личностного самосовершенствования через формирование асертивности. При этом в процессе взросления происходит снижение числа поведенческих реакций защитного типа и увеличение конструктивного, пишет И.В. Запесоцкая (2006). Е.В. Гребенкин и В. Хаббергер (2012) отмечают, что коммуникативная неуклюжесть подростка проявляется вследствие отсутствия у него необходимых навыков общения, неумения взаимодействовать и правильно излагать свои мысли, вести себя в сложных межличностных ситуациях (знакомство, ухаживание, совместная работа), а также низкой способности к сопереживанию. Незрелые коммуникативные навыки и низкий уровень самоконтроля, приводят к всплеску эмоций и применению физической силы.

Таким образом, можно предполагать, что асертивность проявляется в разных формах поведения. По мнению бихевиористов, черты личности являются результатом усвоенных моделей поведения, которые подкрепляются или наказываются окружающей средой. Данная идея заложена в ряде программ по развитию коммуникативной компетентности, например, (Т. Наумова, А. Шкляев, И. Реверчук, 2017). Кроме того, социальное окружение может формировать черты личности посредством моделирования, процесса обучения путем наблюдения и подражания поведению других людей. В связи с чем в работе предлагается поведенческая программа, направленная на формирование конструктивных реакций и, как следствие, можно предполагать моделирующая асертивность у молодых людей (М. Главатских, Н. Казарина, Н. Нечаев, 2018; М. Главатских, Д. Львов 2014). В основе метода лежат коммуникативные техники решения сложного вопроса: сопричастность молодых людей, свободное и личностно окрашенное высказывание и обсуждение проблемы, совместный поиск решений.

Теоретической основой метода поведенческой программы является бихевиоризм, как в его классическом варианте, так и в современных теориях научения, реализующих традиции поведенческого подхода (А. Бандура, Б.Скиннер, Д.Мейхенбаум). В случае поведенческой программы целью коррекции становится приобретение нового адаптивного поведения, отсутствующего в поведенческом репертуаре клиента, а не задача торможения или усиления уже имеющегося поведения. Теоретическим понятием этого вида социально-психологического тренинга является понятие учебной модели. Данный метод широко используется в практике коррекционной работы, поскольку обеспечивает возможность достаточно быстрого и результативного научения субъекта новым формам и способам поведения в условиях дефицита наличного поведенческого репертуара.

На предварительном этапе формулируются задачи поведенческой программы в терминах «научиться правильному эффективному поведению, приводящему к успеху в такой-то жизненной ситуации». При этом дается развернутое описание жизненной ситуации, составляющей проблему для участников данной коррекционной программы.

На первом этапе участникам демонстрируется образец поведения модели в разыгрываемой проблемной ситуации и организуется обсуждение наблюдаемого поведения. На втором этапе ведущий дает участникам тренинга подробную инструкцию в словесной, знаково-символической форме с выделением основных компонентов поведения и существенных для его эффективного выполнения условий. Третий этап программы представляет собой практическую отработку поведенческих реакций участниками занятий, необходимую для приобретения, закрепления и сохранения нового поведения. Практическая часть представляет собой последовательность упражнений прогрессивно возрастающей трудности.

Система упражнений включает как упражнения на групповых занятиях, так и домашние задания, выполняемые участниками тренинга в реальной жизненной обстановке, а затем представляемые в виде отчета вместе с описанием их результатов на групповых занятиях. На четвертом этапе его участникам предоставляется обратная связь об эффекте их поведения. При этом негативная информация при ошибочной пробе представляет для участников не меньшую ценность, чем информация об успехе действия, позволяя разобраться в причине неудачи, уточнить состав поведения и условия, значимые для его успешного выполнения. Обратная связь выполняет функцию своеобразного катализатора процесса научения, являясь, по мнению сторонников этого подхода, решающим условием усвоения поведения.

Программа предполагает обучение техникам коммуникативного общения: установление контакта, активное слушание, конструктивный отказ, открытые вопросы. Активное слушание предполагает игры на взаимодействие, в которых участники могут научиться и понять, что такое слышать и слушать. Открытые вопросы, в свою очередь, позволяют оценить преимущество открытых вопросов перед закрытыми и увидеть разницу ответов в ситуации неопределенности. Занятие, посвященное управлению эмоциями, позволяет снизить эмоциональную напряженность в ситуации конфликта. Ниже представлены психодиагностические методики, позволяющие отслеживать эффективность реализации программы.

Раздел 3. Диагностический инструментарий

3.1. Обработка и анализ данных

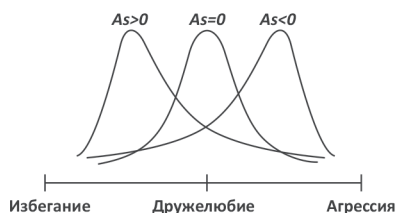
Динамика формирования навыков асертивного поведения, изменений в группе участников будет оцениваться с помощью расчетов параметров распределения признака. В основу модели распределения были положены стратегии психологической защиты в общении, выявляемые методикой В.В. Бойко и уровень асертивности методики В. Каппони, Т. Новак.

В контексте проводимой работы изучаемые стратегии защиты были расположены на горизонтальной шкале в системе координат. Стратегия «избегание» и «агрессия» заняли полюсное положение, а стратегия «миролюбие» - промежуточное.

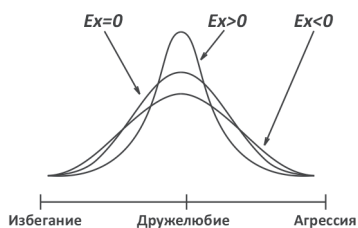
Уровень сформированности асертивного поведения респондентов выявлялся на основе соотношения параметров «Уверенность» и «Автономность» графически представленных в виде системы координат

Таким образом, индикаторами происходящих изменений будут:

1. Нормализация распределения признака по шкале «избегание-дружелюбие-агрессия»



2. В качестве дополнительного параметра выступает значения эксцесса распределения признака



3. Смещение результатов участников опроса на системе координат «Уверенность-Автономность» в сектор высокого уровня асертивного поведения.



3.2 Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении (В.В. Бойко)

Цель: определение ведущей стратегии защиты в общении с партнерами.

Инструкция. Вам предлагается 24 ситуации. Постарайтесь представить типичные ситуации и выберите тот вариант ответа, который больше всего подходит вам. Предпочтителен тот ответ, который первым пришёл вам в голову.

Стимульный материал.

- Зная себя, вы можете сказать:
 - я скорее человек миролюбивый, покладистый;
 - я скорее человек гибкий, способный обходить острые ситуации, избегать конфликтов;
 - я скорее человек, идущий напрямую, бескомпромиссный, категоричный.
- Когда вы мысленно выясняете отношения со своим обидчиком, то чаще всего:
 - ищете способ примирения;
 - обдумываете способ не иметь с ним дел;
 - размышляете о том, как его наказать или поставить на место.
- В спорной ситуации, когда партнер явно не старается или не хочет вас понять, вы вероятнее всего:
 - будете спокойно добиваться того, чтобы он вас понял;
 - постараетесь свернуть с ним общение;
 - будете горячиться, обижаться или злиться.
- Если, защищая свои важные интересы, вы почувствуете, что можете поссориться с хорошим человеком, то:
 - пойдете на значительные уступки;
 - отступите от своих притязаний;
 - будете отстаивать свои интересы.
- В ситуации, где вас пытаются обидеть или унижить, вы скорее всего:
 - постараетесь запастись терпением и довести дело до конца;
 - дипломатичным образом уйдете от контактов;
 - дадите достойный отпор.
- Во взаимодействии с властным и в то же время несправедливым руководителем вы:
 - сможете сотрудничать во имя интересов дела;
 - постараетесь как можно меньше контактировать с ними;
 - будете сопротивляться его стилю, активно защищая свои интересы.
- Если решение вопроса зависит только от вас, но партнер задел ваше самолюбие, то вы:
 - пойдете ему навстречу;

- В. уйдете от конкретного решения;
 - С. решите вопрос не в пользу партнера.
8. Если кто-то из друзей время от времени будет позволять себе обидные выпады в ваш адрес, вы:
- А. не станете придавать этому особого значения;
 - В. постараетесь ограничить или прекратить контакты;
 - С. всякий раз дадите достойный отпор.
9. Если у партнера есть претензии к вам и он при этом раздражен, то вам привычнее:
- А. прежде успокоить его, а затем реагировать на претензии;
 - В. избежать выяснения отношений с партнером в таком состоянии;
 - С. поставить его на свое место или прервать.
10. Если кто-нибудь из коллег станет рассказывать вам о том плохом, что говорят о вас другие, то вы:
- А. тактично выслушаете всё до конца;
 - В. пропустите мимо ушей;
 - С. прервете рассказ на полуслове.
11. Если партнер слишком проявляет напористость и хочет получить выгоду за ваш счёт, то вы:
- А. пойдете на уступку ради мира;
 - В. уклонитесь от окончательного решения в расчёте на то, что партнер успокоится и тогда вы вернетесь к вопросу;
 - С. однозначно дадите понять партнеру, что он не получит выгоду за ваш счёт.
12. Когда вы имеете дело с партнером, который действует по принципу «урвать побольше», вы:
- А. терпеливо добиваетесь своих целей;
 - В. предпочитаете ограничить взаимодействие с ним;
 - С. решительно ставите такого партнера на место.
13. Имея дело с нагловатой личностью, вы:
- А. находите к ней подход посредством терпения и дипломатии;
 - В. сводите общение до минимума;
 - С. действуете теми же методами.
14. Когда спорщик настроен к вам враждебно, вы обычно:
- А. спокойно и терпеливо преодолеваете его настрой;
 - В. уходите от общения;
 - С. осаждаете его или отвечаете тем же.
15. Когда вам задают неприятные, подковырывающие вопросы, вы чаще всего:
- А. спокойно отвечаете на них;
 - В. уходите от прямых ответов;
 - С. «заводите», теряете самообладание.
16. Когда возникают острые разногласия между вами и партнером, то это чаще всего:
- А. заставляет вас искать выход из положения, находить компромисс, идти на уступки;
 - В. побуждает сглаживать противоречия, не подчеркивать различия в позициях;
 - С. активизирует желание доказать свою правоту.
17. Если партнер выигрывает в споре, вам привычнее:
- А. поздравить его с победой;
 - В. сделать вид, что ничего особенного не происходит;
 - С. «сражаться до последнего патрона».
18. В случаях, когда отношения с партнером обретают конфликтный характер, вы взяли себе за правило:
- А. «мир любой ценой» – признать свое поражение, принести извинения, пойти на встречу пожеланиям партнера;

- В. «пас в сторону» – ограничить контакты, уйти от спора;
 С. «расставить точки над “и”» – выяснить все разногласия, непременно найти выход из ситуации.
19. Когда конфликт касается ваших интересов, то вам чаще всего удается его выигрывать:
 А. благодаря дипломатии и гибкости ума;
 В. за счёт выдержки и терпения;
 С. за счёт темперамента и эмоций.
20. Если кто-либо из коллег намеренно заденет ваше самолюбие, вы:
 А. мягко и корректно сделаете ему замечание;
 В. не станете обострять ситуацию, сделаете вид, будто ничего не случилось;
 С. дадите достойный отпор.
21. Когда близкие критикуют вас, то вы:
 А. принимаете их замечания с благодарностью;
 В. стараетесь не обращать на критику внимание;
 С. раздражаетесь, сопротивляетесь или злитесь.
22. Если кто-либо из родных или близких говорит вам неправду, вы обычно предпочитаете:
 А. спокойно и тактично добиваться истины;
 В. сделать вид, что не замечаете ложь, обойти неприятный оборот дела;
 С. решительно вывести лгуна на «чистую воду».
23. Когда вы раздражены, нервничаете то чаще всего:
 А. ищите сочувствия, понимания;
 В. уединяетесь, чтобы не проявить свое состояние на партнерах;
 С. на ком-нибудь отыгрываетесь, ищете «козла отпущения».
24. Когда кто-то из коллег, менее достойный и способный чем вы, получает поощрение начальства, вы:
 А. радуетесь за коллегу;
 В. не придаете особого значения факту;
 С. расстраиваетесь, огорчаетесь или злитесь.

Обработка результатов.

Ключ.

Посчитайте количество ответов по всем шкалам:

1. **Стратегия «Миролюбие»:** количество ответов «А»;
2. **Стратегия «Избегание»:** количество ответов «В»;
3. **Стратегия «Агрессия»:** количество ответов «С».

Чем больше ответов того или иного типа, тем отчетливее выражена соответствующая стратегия; если их количество примерно одинаковое, значит в контакте с партнерами испытуемый активно использует разные защиты своей субъективной реальности.

Описание шкал

Миролюбие – психологическая стратегия защиты субъективной реальности личности, в которой ведущую роль играют интеллект и характер. Интеллект погашает или нейтрализует энергию эмоций в тех случаях, когда возникает угроза для «Я» личности. Миролюбие предполагает партнерство и сотрудничество, умение идти на компромиссы, делать уступки и быть податливым, готовность жертвовать некоторыми своими интересами во имя главного – сохранения достоинства. Не следует полагать, что миролюбие – безукоризненная стратегия защиты «Я», пригодная во всех случаях. Сплошное миролюбие – доказательство бесхребетности и безволия, утраты чувства собственного достоинства, которое как раз и призвана оберегать психологическая защита. Лучше всего, когда миролюбие доминирует и сочетается с прочими стратегиями (мягкими их формами).

Избегание – психологическая стратегия защиты субъективной реальности, основанная на

экономии интеллектуальных и эмоциональных ресурсов. Индивид привычно обходит или без боя покидает зоны конфликтов и напряжений, когда его «Я» подвергается атакам. При этом он в открытую не растрчивает энергию эмоций и минимально напрягает интеллект. Избегание будто бы проще, не требует особых умственных и эмоциональных затрат, но и оно обусловлено повышенными требованиями к нервной системе и воле.

Агрессия – психологическая стратегия защиты субъектной реальности личности, действующая на основе инстинкта. Инстинкт агрессии – один из «большой четверки» инстинктов, свойственных всем животным – голод, секс, страх и агрессия. С увеличением угрозы для субъектной реальности личности её агрессия возрастает. Личность и инстинкт агрессии, оказывается, вполне совместимы, а интеллект выполняет при этом роль «передаточного звена» – с его помощью агрессия «нагнетается», «раскручивается на полную катушку». Интеллект работает в режиме трансформатора, усиливая агрессию за счёт придаваемого ей смысла.

3.3. Тест-опросник «Исследование уровня ассертивности» (модифицированный В. Каппони, Т. Новак).

Цель исследования: выявить уровень ассертивности

Инструкция. Вам предлагается 24 утверждения. Выберите тот вариант ответа, который больше всего подходит вам. Не задумывайтесь долго. Предпочтителен тот ответ, который первым пришёл вам в голову. Помните, что правильных и неправильных ответов в психологических тестах не бывает.

Стимульный материал

1. Меня раздражают ошибки других людей: да, нет.
2. Я могу напомнить другу о долге: да, нет.
3. Время от времени я говорю неправду: да, нет.
4. Я в состоянии позаботится о себе сам: да, нет.
5. Мне случалось ездить зайцем: да, нет.
6. Соперничество лучше сотрудничества: да, нет.
7. Я часто мучаю себя по пустякам: да, нет.
8. Я человек самостоятельный и достаточно решительный: да, нет.
9. Я люблю всех, кого знаю: да, нет.
10. Я верю в себя. У меня хватит сил, чтобы справиться с текущими проблемами: да, нет.
11. Ничего не поделаешь, человек всегда должен быть начеку, чтобы суметь защитить свои интересы: да, нет.
12. Я никогда не смеюсь над неприличными шутками: да, нет
13. Я всегда признаю авторитеты и уважаю их: да, нет.
14. Я никогда не позволяю вить из себя веревки и, когда это необходимо, заявляю протест: да, нет
15. Я поддерживаю всякое доброе начинание: да, нет.
16. Я никогда не лгу: да, нет.
17. Я практичный человек: да, нет.
18. Меня сильно угнетает даже представление о том, что я могу потерпеть неудачу: да, нет.
19. Я согласен с изречением: «Руку помощи ищи прежде всего у собственного плеча»: да, нет.
20. Друзья имеют на меня большое влияние: да, нет.
21. Я всегда прав, даже если другие считают иначе: да, нет.
22. Я согласен с тем, что важна не победа, а участие: да, нет.
23. Прежде чем что-либо предпринять, хорошенько подумая, как это воспримут другие: да, нет.
24. Я никогда никому не завидую: да, нет.

Обработка результатов.

Ключ:

Шкала А (независимость, автономность)	-1, +6, -7, +11, -13, -18, -20, -23
Шкала Б (уверенность, решительность, опора на свои силы)	+2, +4, +8, +10, +14, +17, +19, +22
Шкала В (социальная желательность)	-3, -5, +9, +12, +15, +16, +21, +24

Описание шкал.

Шкала А (независимость, автономность)

7-8 баллов – чересчур независим и не прислушивается к словам других. Эгоистичен, переоценивает себя. Попытки вести себя асертивно, часто выливаются в агрессию.

4-6 баллов – достаточно независим, но в своей независимости все же с вниманием и уважением относится к мнениям других людей. Самостоятелен, достигает желаемой цели, не причиняя вреда окружающим. Реалистично оценивает себя, что необходимого при контактах с окружающими.

0-3 балла – очень зависим от окружающих людей, несамостоятелен и неуверен в себе. Он не способен решить свои проблемы самостоятельно, и отвечать за себя и свои поступки.

Шкала Б (уверенность, решительность, опора на свои силы)

7-8 баллов – точно знает чего хочет и идет к цели, опираясь на свои собственные силы. При столкновении интересов он способен договориться и найти компромиссное решение, удовлетворяющее обе стороны. Он добивается своего, не манипулируя оппонентами посредством чувства вины или каким-либо иным способом из разряда приемов эмоционального шантажа. Такой ребенок уверен в себе, действует четко и решительно.

4-6 баллов – характеризуется наличием асертивности, но малейшее изменение обстоятельств разрушает у него чувство уверенности в себе.

0-3 балла – страх перед непредвиденными ситуациями настолько велик, что даже, например, выигрывая в лото прежде всего, испытывает какие-то сомнения, опасения.

Шкала В (социальная желательность)

Показатель 7-8 – это неискренность или неадекватно завышенная самооценка.

3.4. Анкета «Риски девиантного поведения» (РДП Дамадаевой А.С. -Журавлева Д.В.)

Как говорилось выше, навыки саморегуляции снижают импульсивность и спонтанность поведения, повышают его эмоциональную стабильность и осознанность, являются начальным этапом профилактики девиаций и противостояния манипуляциям и деструктивным формам влияния. С целью выявления накопления рисков девиантного поведения в студенческой среде возможно использовать Анкету РДП Дамадаевой А.С. – Журавлева Д.В.

Цель исследования: оценить потенциальную возможность формирования деструктивного поведения у обучающихся на основе выявления социально-психологических ресурсов и дефицитов.

Инструкция по заполнению.

Вам будет предъявлена серия утверждений. Оценивая каждое из них не тратьте слишком много времени на раздумья. Наиболее естественна первая непосредственная реакция. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Старайтесь отвечать искренно, иначе Ваши ответы будут распознаны как недостоверные.

Внимательно читывайтесь в текст, дочитывая до конца каждое утверждение и оценивая его как верное или неверное по отношению к Вам. Для каждого утверждения можно выбрать только один вариант ответа.

		НЕТ	Скорее НЕТ, чем ДА	Скорее Да, чем НЕТ	ДА
1.	Я считаю себя здоровым человеком.	0	1	2	3

2.	Мне нравится учреждение, в котором я учусь.	0	1	2	3
3.	Мне никто не нужен, мне нравится быть одному (одной).	0	1	2	3
4.	В моей жизни не происходит ничего хорошего.	0	1	2	3
5.	В стране будет порядок, если граждане будут руководствоваться не законами, а понятиями чести и справедливости.	0	1	2	3
6.	Мне нравится рисковать и горжусь своей смелостью.	0	1	2	3
7.	В порыве гнева я могу ударить кого-нибудь.	0	1	2	3
8.	Я соблюдаю режим дня.	0	1	2	3
9.	В моем образовательном учреждении я не испытываю психологического давления, оскорблений, унижений.	0	1	2	3
10.	Никому нельзя доверять.	0	1	2	3
11.	Я считаю, что в некоторых ситуациях жизнь становится бессмысленной.	0	1	2	3
12.	Если меня оскорбят, я буду отстаивать себя.	0	1	2	3
13.	Без риска моя жизнь будет скучной.	0	1	2	3
14.	У меня вспыльчивый характер, я часто испытываю раздражение, отвращение, злость.	0	1	2	3
15.	У меня хороший аппетит.	0	1	2	3
16.	В моей образовательной организации созданы все условия для развития моих способностей.	0	1	2	3
17.	Меня никто не понимает.	0	1	2	3
18.	Я считаю, что можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть.	0	1	2	3
19.	У меня обостренное чувство справедливости.	0	1	2	3
20.	Я испытываю удовольствие от «острых» ощущений.	0	1	2	3
21.	Я не прощаю обиды.	0	1	2	3
22.	Я регулярно делаю физические упражнения.	0	1	2	3
23.	В учреждении, где я учусь, у меня преобладают положительные эмоции и чувства.	0	1	2	3

24.	Мои проблемы никого не интересуют.	0	1	2	3
25.	Будущее мне представляется беспроектным, в моей жизни я ничего не могу изменить к лучшему.	0	1	2	3
26.	Если при мне кого-то будут незаслуженно наказывать, я вступлюсь за него.	0	1	2	3
27.	Бурная и опасная жизнь захватывает.	0	1	2	3
28.	Мне трудно сдерживать раздражение.	0	1	2	3
29.	Я хорошо высыпаюсь.	0	1	2	3
30.	Конфликты с однокурсниками встречаются редко.	0	1	2	3
31.	В последнее время я ни с кем не общаюсь.	0	1	2	3
32.	Я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни.	0	1	2	3
33.	Часто поступаю назло другим людям, просто из принципа.	0	1	2	3
34.	Я с удовольствием смотрю видео или слушаю о том, как можно экстремально развлекаться.	0	1	2	3
35.	Если у меня плохое настроение, то я испорчу его еще кому-нибудь.	0	1	2	3
36.	Я часто болею.	3	2	1	0
37.	По месту учебы у меня часто происходят неприятные события.	3	2	1	0
38.	Мне не хватает общения.	3	2	1	0
39.	Я удовлетворен(а) своей жизнью.	3	2	1	0
40.	Даже если закон несправедливый, ему все равно следует подчиняться.	3	2	1	0
41.	Мне не нравится испытывать себя в экстремальных ситуациях.	3	2	1	0
42.	Ни в какой ситуации я не ударю другого человека.	3	2	1	0
43.	У меня есть вредные привычки.	0	1	2	3
44.	Общение со однокурсниками мне не нравится.	3	2	1	0
45.	Никто не знает меня по-настоящему.	0	1	2	3
46.	Выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан.	0	1	2	3

47.	В нашем обществе каждому необходимо, в первую очередь уметь отстаивать свои права.	0	1	2	3
48.	Неожиданности и экстрим дарят людям интерес к жизни.	0	1	2	3
49.	Часто бывают дни, когда меня раздражает буквально все.	0	1	2	3
50.	Мой вес превышает нормальный.	0	1	2	3
51.	Учеба для меня мучительный процесс.	3	2	1	0
52.	Я чувствую себя покинутым (покинутой).	0	1	2	3
53.	В последнее время у меня подавленное состояние.	0	1	2	3
54.	Я буду продолжать спор, даже если пойму, что не прав (а).	0	1	2	3
55.	Я могу рискнуть и поехать на автомобиле, даже если знаю, что у него испорчены тормоза.	0	1	2	3
56.	Я часто испытываю чувство гнева без видимой причины.	0	1	2	3
57.	После учебы я чувствую усталость и слабость.	0	1	2	3
58.	Общение с преподавателями меня часто расстраивает.	3	2	1	0
59.	Я чувствую себя совершенно одиноким (одинокой).	0	1	2	3
60.	Я понимаю людей, которые не хотят жить дальше.	0	1	2	3
61.	Я часто выясняю отношения с близкими и родными людьми.	0	1	2	3
62.	Мне нравится совершать поступки «на спор» или «на слабо».	0	1	2	3
63.	Есть мелочи, которые меня сильно злят.	0	1	2	3
64.	Меня часто беспокоят боли или неприятные ощущения в теле.	0	1	2	3
65.	По месту учебы я часто испытываю к себе неуважительное отношение.	3	2	1	0
66.	Если окружающие проявляют ко мне безразличие, я чувствую себя несчастным (несчастной).	0	1	2	3
67.	Только сильный человек может уйти из жизни сам.	0	1	2	3

68.	В последнее время от окружающих меня людей я слышу много недовольства и критики в адрес властей.	0	1	2	3
69.	Меня привлекают занятия и увлечения, связанные с риском.	0	1	2	3
70.	У меня бывают вспышки гнева, раздражения, злости.	0	1	2	3

Обработка результатов.

Ключ:

Название шкалы	Вопросы, в которых суммируются ответы
1.Самочувствие - здоровье (СЗ)	1, 8, 15, 22, 29, 36, 43, 50, 57, 64
2.Благоприятность психологического климата (БПК)	2, 9, 16, 23, 30, 37, 44, 51, 58, 65
3.Риск социально-психологической изоляции (РСИ)	3, 10, 17, 24, 31, 38, 45, 52, 59, 66
4.Риск суицида (РС)	4, 11, 18, 25, 32, 39, 46, 53, 60, 67
5.Риск протеста (РП)	5, 12, 19, 26, 33, 40, 47, 54, 61, 68
6.Риск пренебрежения опасностью (РПО)	6, 13, 20, 27, 34, 41, 48, 55, 62, 69
7.Риск агрессивного поведения (РАП)	7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56, 63, 70

Описание шкал.

1. Самочувствие - здоровье (СЗ) - комфортность текущего физического состояния, определяемая здоровьесберегающим поведением.

21 – 30 баллов Самочувствие и здоровье хорошие. Самочувствие хорошее. Образ жизни формирует комфортное физическое состояние. Здоровье не вызывает опасения.

11 – 20 баллов Самочувствие и здоровье средние. Самочувствие могло бы быть лучше. Образ жизни может ухудшать здоровье, требуется коррекция образа жизни.

0 – 10 баллов Самочувствие и здоровье ниже среднего. Самочувствие требует повышенного внимания. Образ жизни ухудшает здоровье, требуется изменение образа жизни.

2. Благоприятность психологического климата (БПК) - качественная сторона межличностных отношений, проявляющаяся в виде совокупности психологических условий, способствующих или препятствующих продуктивной совместной деятельности и всестороннему развитию личности в группе.

21 – 30 баллов Психологический климат благоприятный. Отношение к школе в целом положительно. Конфликты с обучающимися и учителями случаются редко. Комфортное пребывание в школе ощущается в виде поддержки окружающих, привязанности и дружеских отношений. С большинством учителей и одноклассников отношения хорошие. К большинству из них возможно обращение за помощью.

11 – 20 баллов Психологический климат нейтральный. Отношение к школе неоднозначное. Есть ситуации, которые сильно беспокоят. Конфликты с одноклассниками или учителями не являются большой редкостью. В основном с учителями и одноклассниками отношения хорошие. К некоторым из них возможно обращение за помощью.

0 – 10 баллов Психологический климат неблагоприятный. К школе сформировалось отрицательное отношение. Есть серьезные проблемы в отношениях с одноклассниками или учителями, которые проявляются в конфликтах. Нахождение в школе вызывает ощущение дискомфорта. С большинством учителей и одноклассников отношения плохие. К большинству

из них не возможно обращение за помощью.

3. Риск социально-психологической изоляции (РСИ) – опасность тягостных эмоциональных переживаний, вызванных вынужденным длительным пребыванием в условиях ограниченного социально-коммуникативного пространства или отсутствия социальных контактов.

21 – 30 баллов Риск психотравмирования состоянием социально-психологической изоляции высокий. Поведенческая отчужденность. Социальные контакты нарушены, потеряна эмоциональная связь с другими людьми. Возможны длительные приступы одиночества, которые формируют ощущение неудовлетворенности собой и своей жизнью. Ситуативно возникающее чувство одиночества, как реакция на стресс утраты, сложно поддается преодолению. Существует недостаток не только в интимном общении, но и в общей коммуникации. Возможно обвинение в своем одиночестве окружающих.

11–20 баллов. Риск психотравмирования состоянием социально-психологической изоляции повышенный. Эмоциональная отстраненность. Социальные контакты деформированы, частичны. Периодически возникает сильно переживаемое чувство неудовлетворенности своими взаимоотношениями. Социальные контакты и привязанности немногочисленны и нестабильны. Ситуативно возникающее чувство одиночества, как реакция на стресс утраты, преодолевается с осложнениями. Испытывается недостаток в интимном общении.

0 – 10 баллов. Риск психотравмирования состоянием социально-психологической изоляции низкий. Социальные контакты оптимальны. Возможны кратковременные приступы одиночества, которые полностью и бесследно проходят, не оставляя после себя никаких следов. Ситуативно возникающее чувство одиночества, как реакция на стресс утраты, преодолевается быстро. Может испытываться недостаток в интимном общении.

4. Риск суицида (РС) – опасность суицидального реагирования в психотравмирующей ситуации (утрата, отвержение, самобичевание), обусловленная возникновением невыносимых душевных мучений.

21 – 30 баллов Риск суицида высокий. Психотравмирующая ситуация (утрата, отвержение, самобичевание) формирует состояние социально-психологической дезадаптации, которое может вызывать активные суицидальные мысли, связанные с устойчивым желанием убить себя и планированием предстоящего суицида. Коморбидное сочетание (сосуществование) внутреннего и внешнего конфликта, может приводить к тяжелому кризису личности, «потере надежды» и формированию состояния отчаяния – страданию исключительной силы, отключающемуся невыносимостью (нестерпимостью).

11 – 20 баллов Риск суицида повышенный. Психотравмирующая ситуация (утрата, отвержение, самобичевание) формирует состояние социально-психологической дезадаптации и вызывает пассивные суицидальные мысли, которые носят недифференцированный характер и не связаны с формированием суицидального плана. Суицид воспринимается как безболезненный способ отлучиться на фоне подавленного настроения, чувства безвыходности (обреченности).

0 – 10 баллов Риск суицида низкий. Психотравмирующая ситуация (утрата, отвержение, самобичевание) не формирует состояние социально-психологической дезадаптации и не вызывает суицидальных мыслей. Суицидальные мысли могут возникнуть только на фоне реактивных состояниях психики, совпадающих с длительной или чрезмерно интенсивной психической травматизацией.

5. Риск протеста (РП) – опасность протестного реагирования (реакции (РП) категорического возражения) в ситуации несогласия.

21 – 30 баллов Риск протеста высокий. Постоянно находится в конфликте со средой. Не склонен сглаживать конфликт с людьми, к которым испытывает негативные чувства. Часто не может совладать с собой. Типично открыто противопоставляет себя другим, испытывает неприязнь, переживание ненависти, сопровождающееся повышенной враждебностью. При этом приспособление отвергается, а ведущим стилем взаимодействия является соперничество. Ценности не связаны с убеждениями, и легко меняются на более выгодные в данных условиях.

11 – 20 баллов Риск протеста средний. Находится в конфликте со средой при неудовлетворенности жизнью. «Псевдомотивация справедливости» сопряжена с черствостью

и пренебрежительным отношением к людям, ограниченностью, неспособностью к сотрудничеству. Неприязненное отношение к окружающим, непринятие руководства, стремление опровергать окружающих. Неспособность эффективно встраиваться в социум усиливает тревогу и непринятие себя.

0 – 10 баллов Риск протеста низкий. Не находится в конфликте со средой. Стремится сгладить конфликты. Испытывает открытого противопоставления другим людям, в ситуации опасности протеста не «лезет на рожон». Склонен к решению острых вопросов при помощи компромисса и приспособления. В критических ситуациях склонен к избеганию. Ценности связаны с убеждениями, и не меняются в зависимости от условий.

6. Риск пренебрежения опасностью (РПО) – опасность осуществления действий в ситуации возможной нежелательной потери чего-либо при плохом стечении обстоятельств (риска).

21 – 30 баллов Склонность к риску высокая. Сформирована готовность действовать в условиях опасности, при отсутствии полной уверенности в успехе. Субъективное ощущение риска ниже, чем реальный уровень опасности. Осознает потенциальные риски, но отказывается их учитывать, оказываясь под влиянием различных чувств и желаний. Информированность об опасных последствиях заменена мифами, заблуждениями, отсутствием критичности к рисковому поведению.

11 – 20 баллов Склонность к риску средняя. Субъективное ощущение риска соответствует реальному уровню опасности в ситуациях, связанных с большой вероятностью угрозы. Осознает потенциальные риски и учитывает их в своем поведении. Принимает взвешенные, разумные решения в эмоционально насыщенной ситуации, особенно в присутствии сверстников. Критикует принятые в подростковой среде формы рискованного поведения.

0 – 10 баллов Склонность к риску низкая. Не готов действовать в условиях опасности, при отсутствии полной уверенности в успехе. Субъективное ощущение риска выше, чем реальный уровень опасности. Завышает потенциальные риски. Склонен считать рискованными даже потенциально не опасные виды активности, перестраховываться. Отвергает поведение, связанное с риском.

7. Риск агрессивного поведения (РАП) – опасность интенсивных агрессивных действий, наносящих ущерб себе или окружающим.

21 – 30 баллов Интенсивность агрессивных действий высокая. Гипертрофированная агрессия. Высокая частота и сила агрессивных реакций даже по небольшому поводу; выраженная степень деструкции — опасности для окружающих. При значениях, приближающихся к максимальным, возможны проявления брутальной агрессии — чрезмерно частых или сверхсильных агрессивных реакций, сопровождающихся разрушением предметов или насилием по отношению к окружающим; данное поведение не адекватно ситуации; оно представляет высокую угрозу для жизни окружающих или самого человека.

11 – 20 баллов Интенсивность агрессивных действий средняя. Умеренно-защитная агрессия. Умеренное проявление агрессии в привычных ситуациях вследствие воображаемой угрозы со стороны окружающих людей (без реальной опасности); неадекватное использование агрессии в критических ситуациях; небольшая степень деструктивности, в том числе в форме аутодеструкции.

0 – 10 баллов Интенсивность агрессивных действий низкая. Нормальная интенсивности агрессивного поведения. Отсутствие агрессии в привычных и безопасных ситуациях; адекватное использование агрессии в ситуациях реальной угрозы для самозащиты; сублимирование агрессии в деятельности и в стремлении к успеху; отсутствие деструктивности. При низких значениях, близких к нулю, субнормальная агрессия — полное отсутствие агрессивных действий, даже в случае необходимости самозащиты.

Список литературы

1. Глататских М. М., Казарина Н. Г., Нечаев Н. В. Формирование конструктивного поведения подростков в процессе обучения технологии медиации // Социальный мир человека. – 2018. – С. 125-128.
2. Глататских М. М., Львов Д. Е. Изменение смысловых образований школьников в процессе обучения их конструктивным способом разрешения конфликтов // Фундаментальные исследования. – 2014. – №. 12-2. – С. 392-396.
3. Гребенкин Е.В., Хаббергер В. Особенности конфликтного поведения младших школьников и школьников подросткового возраста: взгляд из России и Германии // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2012. № 1(5). С. 16-24.
4. Гребенщикова Л.Г. К вопросу соотношении понятий «Деструктивное», «Агрессивное» и «Девиантное» поведение // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2011(b). № 19. С. 61-67.
5. Ениколопов, С.Н. Методики диагностики агрессии / С.Н. Ениколопов, Н.П. Цибульский // Психологическая диагностика. – 2007. – № 3. – С. 41-72.
6. Запесоцкая И.В. Особенности конфликтных ситуаций и стратегий их преодоления в подростковом возрасте: автореф. дис. ... канд. псих. наук. М., 2006. 21с.
7. Леонов, Н. И. Конфликтология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. И. Леонов. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 395 с. — (Профессиональное образование).
8. Лобан Н. А. Конфликтология. Минск.: Изд-во МИУ, 2012. 296 с
9. Мингазова Д.В., Фатыхова Р.М., Нестерова И.Н. Методика определения склонности к деструктивному общению (МОДО) у подростков // Психологический журнал, 2014, Т. 35, №3, С. 91-104.
10. Наумова Т.А., Шкляев А.Е., Реверчук И.В.. Коммуникативная компетентность врача как фактор готовности специалиста к профессиональной деятельности // Alma mater (Вестник высшей школы). – 2017. – №. 12. – С. 71-77.
11. Сидоренко Е.В. Личностное влияние и противостояние чужому влиянию // Психология влияния / Сост. А.В. Морозов. СПб.: «Питер», 2000. 512 с.
12. Шейнов В. П., Девицын А. С. Сокращенная версия опросника ассертивности // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2021. Выпуск 4. С. 557-565.
13. Шейнов, В. П. (2014) Разработка теста ассертивности, удовлетворяющего требованиям надежности и валидности. Вопросы психологии, № 2, с. 107–116.
14. Шейнов, В. П. (2015) Детерминанты ассертивного поведения. Психологический журнал, т. 36, № 3, с. 28–37.
15. Шейнов, В. П. (2018) Взаимосвязи ассертивности с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности. Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика, т. 15, № 2, с. 147–161. DOI: 10.22363/2313-1683-2018-15-2-147-161
16. Шейнов, В. П. (2019) Социальные взаимодействия ассертивной личности с окружающими людьми. Системная психология и социология, № 1 (29), с. 47–57. DOI: 10.25688/2223- 6872.2019.29.1.04

Научное издание

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ: ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Методические материалы для психологического практикума

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет психологии и философии

Кафедра психологии развития и профессиональной деятельности;

БАЛТИЙСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ИММАНУИЛА КАНТА

Кафедра психиатрии и нейронаук

Высшая школа образования и психологии

Издательство: ООО «ПЕЧАТНАЯ ЛАВКА», 344092, г. Ростов-на-Дону,
пер. Семашко, 92, тел.: (863) 256-45-15, printlavka@yandex.ru

Отпечатано с оригинал-макетов: ИП Ванюков С.В., 344049 г. Ростов-на-Дону,
ул. Еременко, 98, кв. 251, тел.: (863) 256-01-91, info@komilfoprint.ru

Подписано в печать 22.09.2023. Печать офсетная. Формат 60х84 /16. Усл.п.л. 1,86.
Тираж 215 экз. Заказ № 9076