

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данного исследования заключается в том, что современные студенты-психологи сталкиваются с множеством вызовов, требующих от них не только теоретических знаний, но и умения эффективно коммуницировать и управлять межличностными отношениями. Низкий уровень ассертивности может приводить к профессиональному выгоранию и недостаточной эффективности в работе. Поэтому важно понять, каким образом можно развивать ассертивные качества у будущих специалистов в области психологии.

В современном быстроизменяющемся мире с достаточной интенсивностью происходит всё больше и больше экономических, социальных и прочих трансформаций. Современный человек всё чаще подвергается вызовам внешнего мира, с которыми ему необходимо благоприятно и качественно справляться, сохраняя при этом своё психологическое здоровье. В связи с этим возникает потребность более глубокого изучения личностных качеств и характеристик, которые помогают преодолевать новые возникающие ситуации.

Ассертивность является значимым личностным показателем, который представляет собой способность выражать свои мысли, чувства и потребности открыто по отношению к себе и социуму, при этом делая это уважительно, честно и сохраняя уважение к окружающим его людям.

Наличие ассертивности является существенным аспектом, влияющим на психологическое здоровье и межличностные отношения, так как позволяет человеку эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми, достигая своих целей, и сохраняя при этом уважение и не нарушая личностные границы других.

Цель исследования заключается в теоретическом анализе понятия ассертивное поведение, разработке и внедрении программы повышения уровня ассертивности у студентов-психологов, а также в оценке её эффективности.

Для достижения поставленной цели определены следующие теоретические задачи:

1. Изучение теоретических подходов к асертивности и условий её развития через такие понятия, как уверенность в себе, самооценка, тревожность и др.
2. Определение ключевых принципов развития асертивного поведения, а также его роли в профессиональной деятельности психолога.
3. Обзор существующих программ и техник, направленных на развитие асертивности. Изучение их целей, методов и результатов.
4. Анализ положительного и негативного опыта применения различных образовательных и практических программ.

Для реализации цели эмпирического исследования определены следующие практические задачи:

1. Подбор и адаптация методик для диагностики уровня асертивности студентов до и после внедрения программы.
2. Обзор научных источников, создание структуры и содержания программы, включающей различные формы работы.
3. Определение целей и задач каждого занятия, создание занятий, направленных на развитие асертивных навыков.
4. Оценка эффективности программы на основе сравнительного анализа результатов по оценке асертивности.

Объектом исследования является развитие асертивности студентов-психологов.

Предметом исследования выступает процесс и результаты реализации программы образовательно-практических занятий, направленных на развитие асертивности у студентов-психологов, включая методы, формы и содержание занятий, а также их влияние на уровень асертивности и профессиональную подготовку студентов.

Гипотезы исследования:

1. У студентов-психологов существует потребность в формировании и развитии навыков ассертивного поведения.

2. Увеличению уровня ассертивности у студентов-психологов может способствовать определённая программа, специально направленная на развитие навыков ассертивного поведения.

Методики исследования:

1. Тест-опросник «Исследование уровня ассертивности» В. Каппони, Т. Новак.

2. Шкала уверенности в себе Рейзаса, RAS

3. «Определение уровня самооценки» И.Д. Ладанова.

Эмпирическая база. Выборку исследования составили бакалавры и магистранты Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского, в количестве 24, из них: 16 человек женского (66,67%) и 8 человек мужского пола (33,33%), возрастной диапазон от 19 до 55 лет.

Теоретическая значимость работы заключается в расширении научного понимания роли ассертивности в профессии психолога, а также в перспективах её изучения.

Практическая значимость данной работы состоит в разработке и внедрении эффективной программы, которая может быть использована в рамках учебных планов для студентов-психологов, способствуя их профессиональному развитию и личностному росту.

Новизна исследования проявляется в интеграции современных методик и подходов в области психологии и педагогики для создания целостной программы развития ассертивности, а также в специфическом подходе к обучению, который учитывает особенности учебной среды и потребности студентов-психологов.

Таким образом, данное исследование призвано не только углубить научные знания о ассертивности, но и обладать практическими инструментами для её развития у будущих специалистов в области психологии.

Публикации. По теме ВКР были опубликованы статьи:

1. МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет» Факультет гуманитарных наук и социальных психологий Кафедра психологии и педагогики. Тема всероссийской научно-практической конференции «СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПРИКЛАДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКЕ И СОЦИОЛОГИИ». Секция: Проблемы психологии личности и профессионального развития. Ермилина К.А. ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, тема: «Соотношение ассертивности с такими показателями как уверенность в себе и самооценка на примере студентов-психологов».

2. Международный научный журнал «Молодой учёный» №50 (549), декабрь 2024 г. Статья «Влияние ассертивности на профессиональную деятельность психологов-консультантов» (автор: Ермилина Ксения Андреевна, научный руководитель: Геннадий Николаевич Малюченко).

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении к данной работе определена актуальность, цель теоретические и практические задачи, объект, предмет, гипотезы, эмпирические методы, эмпирическая база, теоретическая и практическая значимость, новизна данного исследования, а также связанные с ним публикации.

В первой главе в ходе осуществленного теоретического анализа научных источников определены и описаны понятия асертивности и асертивного поведения, а также ее личностные и поведенческие характеристики, ключевые правила, ключевые компоненты, основные черты асертивной и ключевые качества асертивной личности, основные элементы асертивного поведения.

Так же было выявлено то, что асертивность является аспектом профессионального роста и влияет на развитие значимых качеств психолога-консультанта. Основные цели внедрения программ по формированию асертивного поведения включают развитие навыков конструктивного взаимодействия и уважения к границам других, что способствует успешной профессиональной деятельности.

Во второй главе был проведен обзор научных теоретических и практических источников, связанных с асертивностью, асертивным поведением и программами по развитию асертивности.

Целью исследования послужила разработка и внедрение программы по повышению уровня асертивности у студентов-психологов, а также в оценке её эффективности.

Гипотеза исследования состояла из того, что увеличению уровня асертивности у студентов-психологов может способствовать определённая программа, специально направленная на развитие навыков асертивного поведения.

Объект исследования – асертивные навыки студентов-психологов.

Предмет исследования состоял из процесса и результатов реализации программы образовательно-практических занятий, направленных на развитие асертивности у студентов-психологов, включая методы, формы и содержание занятий, а также их влияние на уровень асертивности и профессиональную подготовку студентов.

Задачи эмпирического исследования:

1. Подбор и адаптация методик для диагностики уровня асертивности студентов до и после внедрения программы.

2. Обзор научных источников, создание структуры и содержания программы, включающей различные формы работы.

3. Определение целей и задач каждого занятия, создание занятий, направленных на развитие асертивных навыков.

4. Оценка эффективности программы на основе сравнительного анализа результатов по оценке асертивности.

Характеристика эмпирической базы. Выборку исследования составили бакалавры и магистранты Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского, в количестве 24, из них: 16 человек женского (66,67%) и 8 человек мужского пола (33,33%), возрастной диапазон от 19 до 55 лет.

Чтобы установить динамику развития асертивности у студентов - психологов, были выбраны следующие методики:

1. Тест-опросник «Исследование уровня асертивности» В. Каппони, Т. Новак.

2. Шкала уверенности в себе Рейзаса, RAS

3. «Определение уровня самооценки» И.Д. Ладанова.

Была проведена разработка психологической программы по развитию навыков асертивного поведения у студентов-психологов. Для ее разработки были рассмотрены методологические подходы.

Экспериментально-исследовательская работа осуществлялась в три этапа. На первом этапе, который носил диагностический характер, была поставлена задача диагностирования уровня самооценки, уверенности в себе и асертивности среди студентов, обучающихся по специальности «психология».

Второй этап, являющийся основным, включал проведение комплексной программы занятий, направленных на формирование навыков асертивного поведения среди студентов-психологов в одной из экспериментальных групп.

Заключительный третий этап заключался в проведении итоговой диагностики для обеих групп студентов-психологов.

Программа, направленная на развитие ассертивности у студентов-психологов, была реализована в течении четырех дней. В течении этого времени были реализованы как теоретические занятия, так и практические.

На первом этапе исследования была проведена диагностика уровня уверенности в себе. Для сравнения контрольной и экспериментальной групп полученные данные отображены на Рисунке 1.

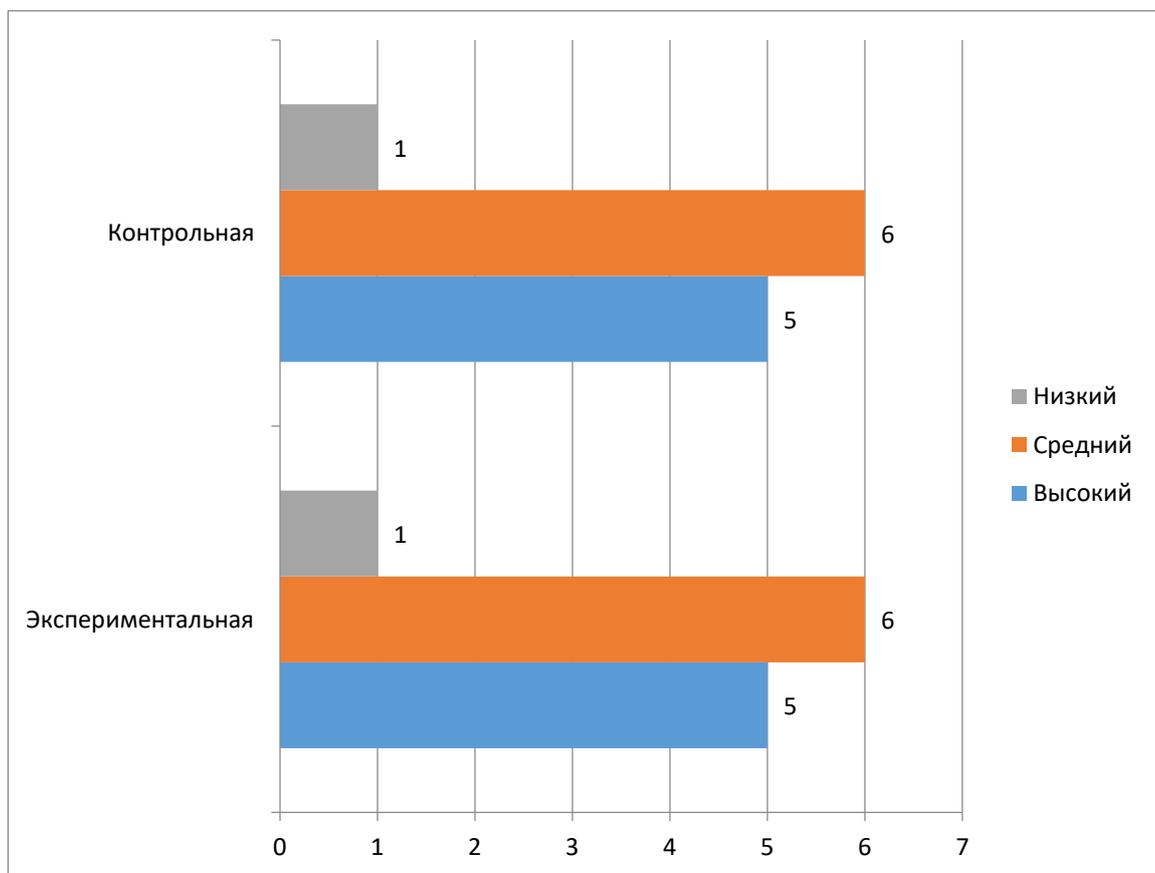


Рисунок 1 – Сводная таблица результатов по диагностики уверенности в себе

Также была проведена диагностика уровня самооценки. Для сравнения контрольной и экспериментальной групп полученные данные отображены на Рисунке 2.

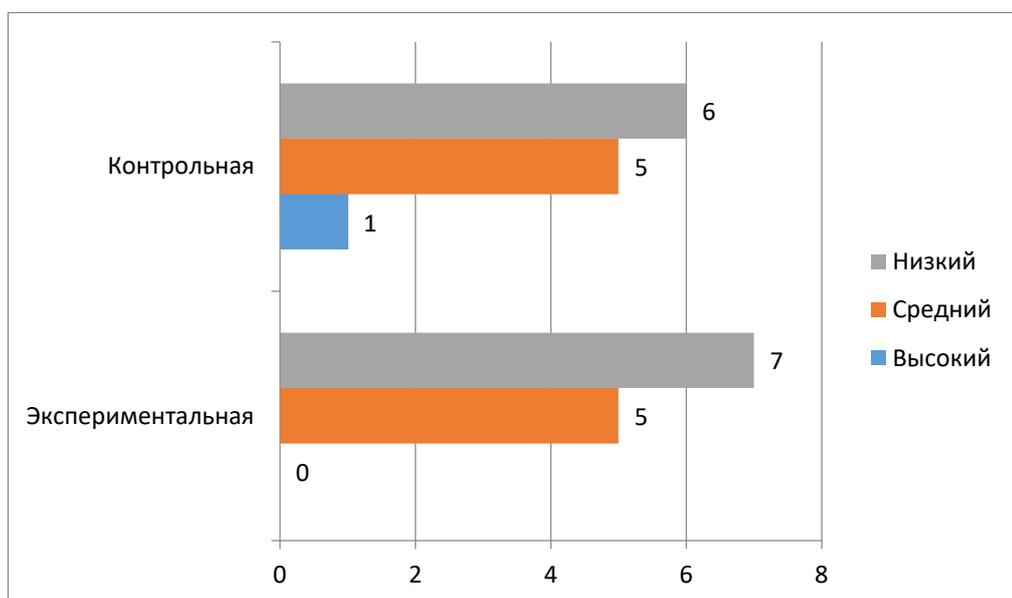


Рисунок 2 – Сводная таблица результатов по диагностики уровня самооценки

На третьем этапе исследования была проведена повторная диагностика уровня уверенности в себе. Для сравнения контрольной и экспериментальной групп полученные данные отображены на Рисунке 3.

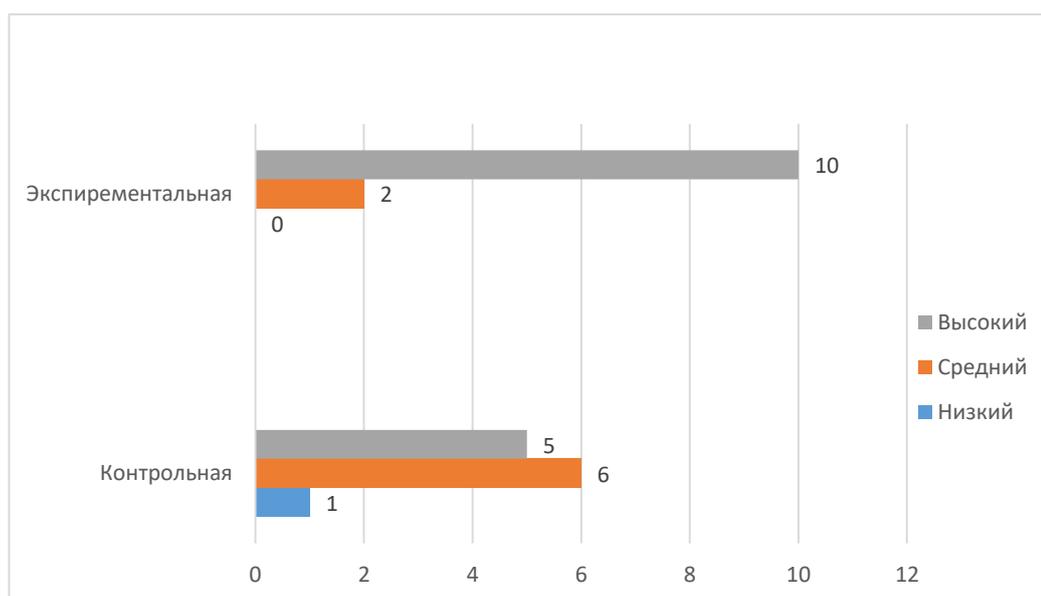


Рисунок 3 – Сводная таблица результатов исследования диагностики уверенности в себе

Также была проведена повторная диагностика уровня самооценки. Для сравнения контрольной и экспериментальной групп полученные данные отображены на Рисунке 2.

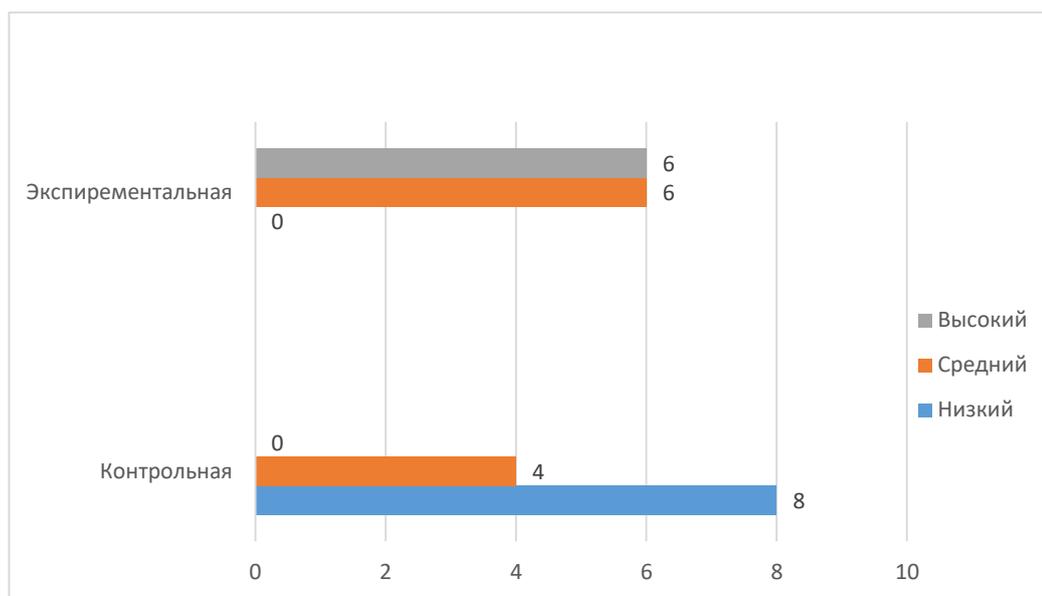


Рисунок 4 – Сводная таблица результатов исследования диагностики самооценки

Результаты исследования были статистически-обработаны с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена и статистического непараметрического критерия U-Манна-Уитни. Следует отметить результаты вычислений по коэффициенту корреляции Спирмена. Полученное значение коэффициента $r_s = 0.804$ указывает на наличие значительной и положительной корреляции между переменными А и В. В данном случае нулевая гипотеза (H_0) может быть отвергнута, что подтверждает статистическую значимость корреляции. Полученный результат, равный $r_s=0.774$, указывает на наличие достаточно сильной положительной корреляции между переменными А и В. Важно подчеркнуть, что нулевая гипотеза (H_0) в этом контексте отвергается, что свидетельствует о статистической значимости наблюдаемой корреляции. Это позволяет сделать вывод о том, что изменения в одной из переменных тесно связаны с изменениями в другой, подчеркивая важность взаимосвязи между ними.

В отличие от первичного среза, в ходе анализа итоговых данных с применением того же критерия U-Манна-Уитни между экспериментальной и контрольной группами были получены результаты, указывающие на значительные различия. Эти результаты служат свидетельством эффективности предложенной программы развития асертивности, что подтверждает ее способность влиять положительно на личностные качества студентов, адаптируя их к условиям образовательной среды и способствуя личностному развитию.

Гипотеза исследования об увеличении уровня асертивности у студентов-психологов за счёт определённой программы, специально направленной на развитие навыков асертивного поведения подтверждается полностью по итогам эмпирического исследования.

ВЫВОДЫ

Развитие асертивности представляет собой ключевой аспект в профессиях, требующих взаимодействия с людьми, таких как психология, и может сыграть важную роль в профессиональной успешности.

На основе проведенного исследования была разработана программа по развитию асертивного поведения. Результаты исследования показали, что после внедрения программы уровень асертивности среди студентов-психологов экспериментальной группы существенно возрос, изменились как уверенность в себе, так и самооценка. В контрольной группе таких изменений не наблюдалось, что подчеркивает эффективность программы.

Проведенные исследования и предложенная программа по развитию асертивных навыков показали значительные улучшения в уверенности, самооценке и способностях к межличностному взаимодействию.

Заключение обобщает основные итоги исследования. Формирование навыков асертивного поведения у студентов-психологов представляет собой критически важную задачу, обусловленную требованиями современной профессиональной деятельности в психологии. Асертивность, являясь ключевым компонентом успешного межличностного взаимодействия, необходима для эффективной работы с клиентами, коллегами и партнерами, а также для управления собственными эмоциональными реакциями в стрессовых ситуациях.

На основании проведенного статистического анализа с применением критерия U-Манна-Уитни было установлено статистически значимое различие между уровнями самооценки в экспериментальной и контрольной группах. Результаты показали, что участники экспериментальной группы продемонстрировали значительные улучшения в самооценке, в то время как участники контрольной группы практически не изменили свой уровень самооценки. Эти выводы подтверждают эффективность программы развития асертивности, способной положительно влиять на личностные качества студентов и их адаптацию к образовательной среде.

В результате проведенного экспериментального вмешательства и последующей диагностики в обеих группах, был получен эмпирический материал, способствующий анализу эффективности примененных методов. Важно отметить, что меры по развитию асертивности осуществлялись исключительно в экспериментальной группе, что подчеркивает необходимость дальнейшего исследования влияния данных вмешательств на психологические и социальные аспекты участников.

Намечены перспективы исследований в данном направлении.

- Дальнейшее изучение долгосрочных эффектов экспериментального вмешательства на асертивность. Важно провести исследование, которое бы оценивало долговременные изменения в уровне асертивности у участников после завершения программ вмешательства. Это позволит понять, насколько изменения являются устойчивыми и сохраняются ли они на протяжении времени.

- Исследование влияния различных методик на адаптацию участников в разных социальных контекстах. Следует рассмотреть возможность разработки новых методик и их интеграцию в существующие образовательные и психологические практики, а также оценить их эффективность по сравнению с уже применяемыми.

- Разработку и апробацию новых подходов к обучению асертивным навыкам.

Опыт апробации результатов исследования. Основные положения магистерской диссертации представлены на научно-практических конференциях, по итогам которых опубликованы статьи в научных сборниках:

1. МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет» Факультет гуманитарных наук и социальных психологий Кафедра психологии и педагогики. Тема всероссийской научно-практической конференции «СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПРИКЛАДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКЕ И СОЦИОЛОГИИ». Секция: Проблемы психологии личности и профессионального развития. Ермилина К.А. ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, тема: «Соотношение ассертивности с такими показателями как уверенность в себе и самооценка на примере студентов-психологов».

2. Международный научный журнал «Молодой учёный» №50 (549), декабрь 2024 г. Статья «Влияние ассертивности на профессиональную деятельность психологов-консультантов» (автор: Ермилина Ксения Андреевна, научный руководитель: Геннадий Николаевич Малюченко).