

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИНГА РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ АССЕРТИВНОСТИ НА ПОВЕДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ В КОНФЛИКТЕ

Е. П. Гончарик, IV курс, науч. рук. канд. психол. наук, доц. Л. В. Финькевич

Интерес к проблеме взаимодействия в конфликтной ситуации всегда был неиссякаемым, он обусловлен тем, что любой человек каждый день включен в обширную сеть взаимодействий на различных уровнях.

Современный этап развития конфликтологии характеризуется развитием не только теоретических, но и разработкой технологически процедур, которые используются в практической деятельности людей [4, с. 4–15]. Мы считаем, что наиболее эффективным методом формирования умений и навыков в принятии решения в трудной ситуации – есть обучающий тренинг коммуникативной компетентности, который способствует разрешению конфликта в русле стратегии «выиграть/выиграть» [1, с. 47–50; 2, с. 35–75; 150–156, 3 с. 92–150].

Программа «Тренинг развития навыков ассертивности в конфликтной ситуации» рассчитана на 5 занятий по 4 астрономических часа (20 часов группового взаимодействия). Программа проводилась в Современном гуманитарном университете на очном отделении факультета психологии. Возраст членов группы 18–25 лет. Количество членов тренинговой группы 10 человек.

Цели программы:

1. формирование умений и закрепление навыков коммуникативной компетентности личности;
2. развитие способности к переносу навыков ассертивности в реальную ситуацию жизнедеятельности.

Занятие 1. Цели: 1) создание адекватной атмосферы для работы в группе; 2) сформировать представление о понятии «ассертивность».

Занятие 2. Цель: установление и обсуждение участниками собственного уровня развития ассертивных навыков.

Занятие 3. Цель: развитие основных умений и навыков ассертивного поведения: 1) умение достойного отказа; 2) умение настоять на своем; 3) ассертивная просьба; 4) умение слушать.

Занятие 4. Цели: 1) развитие способности использовать средства невербального общения; 2) развитие адекватного соответствия невербалики и ассертивности.

Занятие 5. Цели: 1) интеграция полученного в ходе предыдущих занятий опыта; 2) перенос асертивности в повседневную жизнь.

Оценка эффективности программы проводилась в три этапа по методике «Опросник асертивности» В. Каппони, Т. Новак: 1) предварительная оценка сформированности навыков асертивности; 2) вторичный опрос группы прошедшей программу, выявляющий предполагаемое поведение после программы; 3) опрос той же группы по прошествии 4 недель после программы с целью выяснения достигнутого реального уровня асертивности после прохождения программы.

Статистические доказательства эффективности программы подсчитывались с помощью Т-критерия Вилкоксона. Анализ результатов показал, что после проведения программы увеличилось число человек применяющих асертивное поведение и приближающееся к нему (достоверность влияния – 95%).

Таким образом, нам удалось развить основные умения асертивного поведения, повысить общий уровень коммуникативной компетентности участников, возможность разрешать конфликты в ходе подхода «выиграть / выиграть».

Литература

1. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. СПб, 2001.
2. Гришина Н. К. Психология конфликтов. СПб, 2002.
3. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии. СПб, 2001.
4. Финькевич Л. В. Конфликтология: Учеб.-метод. пособие. Мн., 2001.