МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии и социальных наук

Кафедра «Прикладная психология»

Направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
Профиль «Психология образования»

Бакалаврская работа
на тему:

«Развитие организационно-коммуникативных умений подростков с помощью социально-психологического тренинга»

Студент _____ Каленцева Дарья Александровна
подпись

Руководитель _____ Бузыкина Ю.С.
подпись

Нормоконтролер _____ Бузыкина Ю.С.
подпись

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 22.05.2018 №12)

Заведующий кафедрой _____ Медведева И.А.
подпись

Работа защищена с отметкой _____ (протокол заседания ГЭК от _____ №)

Секретарь ГЭК _____ Карманова Т.М.
подпись

Пенза 2018

Содержание

Введение……..….....3
Глава 1. Анализ теоретических и эмпирических данных по проблеме развития организационно-коммуникативных умений подростков с помощью социально-психологического тренинга…….6
1.1. Возрастные особенности подросткового возраста ……..….6
1.2. Специфика коммуникативных и межличностных отношений в подростковом возрасте……..10
1.3. Роль социально-психологического тренинга в развитии организационно-коммуникативных умений подростков……...…….…15
Выводы по 1 главе…….17
Глава 2. Развитие организационно-коммуникативных умений подростков с помощью социально-психологического тренинга……..19
2.1. Описание процедуры и методов исследования…….……..19
2.2. Анализ результатов диагностики межличностных отношений и организационно-коммуникативных умений детей подросткового возраста…22
2.3. Описание формирующего эксперимента по развитию организационно-коммуникативных умений подростков с помощью социально-психологического тренинга……..……35
2.4. Результаты исследования по развитию организационно-коммуникативных умений подростков…….……...38
Выводы…….……..45
Заключение…….…49
Список используемых источников…….…..53
Приложение……57

Введение

Развитие организационно-коммуникативных возможностей детей подросткового возраста в современном обществе становится очень важной проблемой. Потребность в общении является одной из самых главных в жизни ребенка, но общение требует определенных знаний и умений.

Высокий уровень коммуникативности является главным звеном успешной адаптации ребенка к окружающей социальной среде. Кроме того, у детей подросткового возраста стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Ребенок начинает интенсивнее анализировать и оценивать свое поведение и поведение других людей.

Самооценка подростка является регулятором деятельности, поведения и показывает, насколько ребенок адаптирован к социальной среде. Самооценка подростка является осознанием личностной значимости индивида, проявлением самосознания. Самосознание проявляется в смысловой оценке своих возможностей, которая становится критерием поступков подростка.

Коммуникация является важнейшей частью любого воспитательного процесса, поэтому формирование коммуникативных умений учащихся ведет к повышению, как учебно-воспитательного процесса, так и развитию личности ребенка.

В подростковом возрасте часто возникают межличностные конфликты. Они могу привести к нарушению нормального общения и к неадекватному поведению. Большое влияние на межличностные отношения оказывают типы поведения в конфликтных ситуациях и личностными особенностями участников. Можно сказать, что конфликты бывают достаточно часто в жизни каждого человека и уже к подростковому возрасту ребенок должен научиться правильно из них выходить.

Многие ученые занимались изучением проблем формирования личности подростка. Среди них можно выделить В.С. Мухину, А. Фрейд,

Л.С. Выготского, Л.И Божович и др.

Цель исследования – изучение межличностных отношений детей подросткового возраста, развитие организационно-коммуникативных умений подростков с помощью социально-психологического тренинга для использования полученных результатов в практической деятельности педагога-психолога, по вопросам, касающимся коммуникативной сферы детей, поведения в конфликтной ситуации и самооценки подростков.

Объект исследования – межличностные отношения и коммуникативная сфера подростков.

Предмет – развитие организационно-коммуникативных умений подростков при помощи социально-психологического тренинга.

В исследовании выдвигается следующая **гипотеза:** 1) существует связь характера межличностных отношений детей подросткового возраста с самооценкой и типами поведения личности в конфликтных ситуациях, а также связь специфики межличностных отношений с коммуникативными умениями подростков;

2) социально-психологический тренинг, содержащий приемы саморегуляции, повышения самооценки, упражнения, направленные на оптимизацию межличностного взаимодействия, является эффективным для развития организационно-коммуникативных умений подростков.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой в исследовании решались следующие **задачи**:

1. Проанализировать литературу по проблеме развития организационно-коммуникативных умений детей подросткового возраста.

2. Провести первичную диагностику межличностных отношений детей подросткового возраста в классе, диагностику уровня самооценки и стратегий поведения подростков в конфликтных ситуациях.

3. Определить специфику влияния уровня самооценки и степени конфликтности на организационно-коммуникативные умения детей подросткового возраста.

4. На основе результатов диагностики подготовить и провести социально-психологический тренинг.

5. Экспериментально оценить эффективность социально-психологического тренинга путем повторной диагностики межличностных отношений детей подросткового возраста, их самооценки, стратегий поведения в конфликтных ситуациях, коммуникативных умений подростков.

6. Проанализировать полученные результаты, сделать выводы.

В соответствии с гипотезой, целью и задачами были выбраны следующие методы исследования: анализ психологической литературы, наблюдение, опрос, формирующий эксперимент.

В качестве основного метода был использован констатирующий эксперимент с применением следующих **методик**:

1. Опросник К. Томаса «Стиль поведения в конфликте»;

2. Методика «Социометрия»;

3. Методика исследование взаимоотношений в группе учащихся (Крутова Е.М., Богданова Д.Я., Ивашкин В.С.);

4. Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации Прихожан А.М.);

5. Опросник «Коммуникативные и организаторские способности» (В.В. Синявский, В.А Федорошин).

Эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ «Лицей №55» г. Пензы. В исследовании приняли участие 32 человека (учащиеся 9 класса) в возрасте 15-16 лет.

Глава 1. Анализ теоретических и эмпирических данных по проблеме развития организационно-коммуникативных умений подростков с помощью социально-психологического тренинга

1.1. Возрастные особенности подросткового возраста

Подростковый возраст чаще характеризуется как критический, переходный, переломный. Основным содержанием подросткового периода является физиологический и социальный переход от детства к взрослости. Границы подросткового возраста достаточно неопределенны (от 9-11 до 14-15 лет). Одни дети вступают в подростковый возраст раньше, другие позже.

Этот возраст исследовали многие отечественные и зарубежные психологи. Впервые описал психологические особенности подросткового возраста С. Холл, который указал на противоречивость поведения подростка. Он ввел в психологию представление о подростковом возрасте как кризисном периоде развития. С. Холл кризисные и негативные явления подросткового возраста связывал с промежуточностью данного периода в онтогенезе. Он исходил из представления о биологической обусловленности процессов развития в подростковом возрасте. Советские психологи, начиная с Л.С. Выгодского, единодушно считают главными новообразованиями подросткового возраста чувство взрослости. Однако сравнивание себя со взрослыми и ориентация на взрослые ценности зачастую заставляют подростка снова видеть себя относительно маленьким, несамостоятельным. При этом подросток стремиться преодолеть такое свое положение, отсюда появляется противоречивость чувства взрослости. Подросток пытается быть взрослым и в то же время понимает, что уровень его притязаний далеко не во всем подтвержден и оправдан [8].

В этот период детям свойственна повышенная активность, стремление

к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. Дети данного возраста активно начинают интересоваться своим собственным внутренним миром и оценкой самого себя.

Т.В. Драгунова отмечает следующие проявления в развитии взрослости у подростка:

- подражание внешним проявлениям взрослых (стремление походить внешне, приобрести их особенности, умения и привилегии);

- ориентация на качества взрослого (стремление приобрести качества взрослого, например у мальчиков — «настоящего мужчины» — силу, смелость, волю и т.д.) взрослый как образец деятельности (развитие социальной зрелости в условиях сотрудничества взрослых и детей, что формирует чувство ответственности, заботы о других людях и др.);

- интеллектуальная взрослость (стремление что-то знать и уметь по-настоящему; происходит становление доминирующей направленности познавательных интересов, поиск новых видов и форм социально значимой деятельности, которые способны создавать условия для самоутверждения современных подростков).

Одной из самых важных потребностей переходного возраста становится потребность в освобождении от контроля и опеки взрослых, а также от установленных ими правил и порядков. И.С. Кон указывает, что подростковый возраст является периодом эмансипации ребенка от родителей, этот процесс является сложным и многомерным. Эмансипация может быть:

- эмоциональной, показывающей, насколько значим для подростка эмоциональный контакт с родителями по сравнению с привязанностями к другим людям (дружбой, любовью);

- поведенческой, проявляющейся в том, насколько жестко родители регулируют поведение сына или дочери;

- нормативной, показывающей, ориентируется ли подросток на те же нормы и ценности, что и его родители, или на какие-то другие [1].

Психологическое состояния этого периода связано с двумя «переломными» моментами: социальным - конец детства, вступление в мир взрослых и психофизиологическим половым созреванием, и всё, что с ним связано.

Первый из этих моментов связан с окончанием детства и переход в мир взрослых, развитием в сознании подростка критического рефлектирующего мышления в рассудочной форме. Это и есть определяющее состояние подростка в психике. Оно и создает основное ведущее противоречие в жизни подростка. Важнейший факт физического развития в подростковым возрасте – половое созревание, начала функционирования половых желез.

Второй момент связан с внутренними гормональными и физиологическими изменениями, влекущие за собой телесные изменения, неосознанное половое влечение, а также эмоционально-чувствительные изменения.

Важнейший факт физического развития в подростковым возрасте – половое созревание, начала функционирования половых желез.

Половое созревание зависит от эндокринных изменений в организме. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес ребенка, причем у мальчиков в среднем пик «скачка роста» приходится на 13 лет, а заканчивается после 15 лет, иногда продолжаясь до 17 лет. У девочек “скачок роста” обычно начинается и кончается на два года раньше. Помимо половых различий здесь велики и различия индивидуальные: у одних детей быстрый рост начинается тогда, когда у других он уже заканчивается. Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тел. Сначала до «взрослых» размеров дорастают голова, кисти рук и ступни, затем конечности удлиняются руки и ноги и в последнюю очередь – туловище.

Состояние нервной системы у подростков иное, чем у взрослых и детей. Это проявляется в усиленной работе тех ее отделов, которые

обеспечивают энергозатраты и адаптацию различных систем организма к внешним условиям. У части подростков возбуждение нервных процессов преобладает над торможением: реакция на словесную, устную информацию бывает замедленной или неадекватной, что необходимо учитывать при построении учебных программ и контроле за их соответствием возрастным особенностям. Неустойчивость нервной системы может вызывать изменения в работе жизненно важных органов и систем.

В подростковом возрасте начинают формироваться элементы теоретического мышления. Рассуждения идут от общего к частному. Подросток оперирует гипотезой в решении интеллектуальных задач. Это важнейшее приобретение в анализе действительности. Предметом внимания и оценки подростка становятся его собственные интеллектуальные операции. Развиваются такие операции, как классификация, анализ, обобщение. Развивается рефлексивное мышление. Подросток приобретает взрослую логику мышления. Память развивается в направлении интеллектуализации. Используется не смысловое, а механическое запоминание.

Речевое развитие подростков связан с сочетанием и взаимопроникновением мышления и речи. На основе развития познавательных процессов активно развиваются в подростковом возрасте монологическое, диалогическое и письменная речь. Расширяется их словарный запас, совершенствуются навыки оперирования словом, что открывает им путь к словесному творчеству. По мнению В.С. Мухина подросток интуитивно подходит к открытию того, что язык, будучи знаковой системой, позволяет, во-первых, отражать окружающую действительность и, во-вторых, фиксировать определенный взгляд на мир [13].

В подростковом возрасте идет активное формирование самосознания и рефлексии в следствии чего возникает множество вопросов о жизни и о себе. Самосознание, по мнению Л.С Выготского, есть последняя и самая верхняя из всех перестроек, которым подвергается психология подростка. Ребенок начинает постепенно выделять качества из отдельных видов

деятельности и поступков, обобщать и осмысливать их как особенности своего поведения, а затем и качества своей личности. Ребенок в этом возрасте всё чаще задается вопросом «Какой Я?». Психологи связывают это со становлением «Я»-идентичности. «Я»-идентичность» обеспечивает целостность поведения, поддерживает внутреннее единство личности, обеспечивает связь внешних и внутренних событий и позволяет солидаризироваться с социальными идеалами и групповыми стремлениями» [3].

Подростковый период относиться к так называемым критическим периодам жизни человека или к периодам возрастных кризисов. Возрастной кризис может проходить двух основных формах.

Первая - это кризис независимости. Его симптомы - упрямство, негативизм, своеволие, обесценивание взрослых, отрицательное отношение к их требованиям, ранее выполнявшимся, ревность к собственности. Остро ощущаемый собственный внутренний мир - главная собственность, которую оберегает подросток, ревниво защищая его от других.

Вторая форма, кризис зависимости, противоположна первой: чрезмерное послушание, зависимость от старших или сильных, регресс к старым интересам, вкусам и формам поведения.

1.2. Специфика коммуникативных и межличностных отношений в подростковом возрасте

Общение становится ведущим видом деятельности в подростковом возрасте. Именно здесь осваиваются нормы социального поведения, нормы морали.

Д.И. Фельдштейн выделяет три формы общения подростов:

- Интимно-личностное общение - взаимодействие, основанное на личных симпатиях, - «я» и «ты». Основа такого общения лежит в соучастие собеседников в проблемах друг друга. Интимно-личностное общение

возникает при условии общности ценностей партнеров, а соучастие обеспечивается пониманием мыслей, чувств и намерений друг друга, эмпатий. Высшими формами интимно-личностного общения являются дружба и любовь.

- Стихийно-групповое общение - взаимодействие, основанное на случайных контактах - «я» и «они». Стихийно-групповой характер общения подростков доминирует в том случае, если не организована общественно-полезная деятельность подростков. Такой вид общения приводит к появлению разного рода подростковых компаний, неформальных групп. В процессе стихийно-группового общения устойчивый характер приобретают агрессивность, жестокость, повышенная тревожность, замкнутость и т.д.

- Социально-ориентированное общение - взаимодействие, основанное на совместном выполнении общественно-важных дел - «я» и «общество». Социально-ориентированное общение обслуживает общественные потребности людей и является фактором, способствующим развитию форм общественной жизни групп, коллективов и т.д.

В общественно-полезной деятельности подросток может реализовать свое стремление к самостоятельности, удовлетворить потребность в признании со стороны взрослых, реализовать свои возможности. Подростку присуща потребность в общении и желание найти свое место среди сверстников, он максимально подвержен влиянию коллектива. Оценки товарищей становятся весомее оценок взрослого. Большинство подростков стараются найти для себя референтную группу. Это может быть компания одноклассников, дворовых друзей, товарищей по спортивной секции. Такая группа является большим авторитетом для ребенка. К мнению членов этой группы подросток будет прислушиваться, иногда беспрекословно и фанатично.

Одной из главных особенностей подросткового возраста является смена значимых лиц и перестройка взаимоотношений с взрослыми. В этом возрасте у ребенка возникает потребность в освобождении от контроля и

опеки родителей, учителей, старших вообще, а также от установленных ими правил и порядков. Чаще всего причиной этому становятся психология взрослых, которые не желают замечать изменения внутреннего мира ребенка. Родители, видя взросление подростка, чаще всего замечают в этом процессе только негативные стороны: подросток стал «непослушным», «скрытным» - и совершенно не замечают позитивного нового. Подростки же начинают оказывать сопротивление по отношению к ранее выполняемым требованиям со стороны взрослых, активнее отстаивать свои права на самостоятельность, отожествляемую в их понимании со взрослостью. Они болезненно реагируют на реальные или кажущиеся ущемления своих прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе.

В.А. Сухомлинский выделил основное противоречие внутренней позиции подростка: «с одной стороны, он стремится к самостоятельности, протестует против мелочной опеки, контроля, недоверия, с другой стороны, он испытывает тревогу и опасения, боязнь не справиться с новыми задачами. Он ждет от взрослого помощи и поддержки, но не хочет открыто признаться в этом. Эту сложность и противоречивость внутренней позиции подростка взрослый должен понять и принять.

Таким образом, одна из главных тенденций переходного возраста - переориентация общения с родителями, учителями, вообще со старшими, на более или менее равных по положению.

Дружба в этом возрасте носит избирательный характер и активизирует общение подростков, за разговорами на разные темы у них проходит много времени. Они обсуждают события в жизни их класса, личные взаимоотношения, поступки сверстников и взрослых, в содержании их разговоров бывает немало разнообразных «тайн». К концу подросткового возраста, появляется потребность в близком друге, возникают особые нравственные требования к дружеским взаимоотношениям: взаимная откровенность, взаимопонимание, отзывчивость и чуткость, умение хранить тайну. И к концу этого возраста у подростков возникает интерес и к другу

противоположного пола, стремление нравиться и, как следствие этого, появляется повышенное внимание к своей внешности, одежде, манере поведения.

Самое трудное в подростковом возрасте – это чувство одиночества, ненужности. Ребенок начинает испытывать чувство тревоги, растерянности.

Сознание групповой принадлежности, товарищеской взаимопомощи дает чувство эмоционального благополучия и устойчивости. Хотя общение подростков часто бывает эгоистичным, а потребность в самовыявлении, раскрытии своих переживаний - выше интереса к чувствам и переживаниям другого.

Большую роль в межличностных отношениях играет самооценка подростка. Самооценка проявляется уже в младшем возрасте, но там ее отличает неустойчивость, в противоположность этому, у подростка она носит достаточно устойчивый характер. В целом представление подростка о себе самом можно представить как структуру с несколькими компонентами:

- компетентность в учебе;
- социальные роли и их проявление;
- физические навыки (сила, выносливость, работоспособность);
- физические данные (рост, конституция, внешняя привлекательность, одежда);
- поведение.

В подростковом возрасте самооценка появляется как элемент социального сравнения. Подросток оценивает, лучше или хуже он справляется с деятельностью, насколько далеки или близки к принятым эталонам его физические данные и навыки, как он себя ведет. Самооценка может быть неадекватной – заниженной или завышенной и адекватной. Адекватная самооценка позволяет ребенку здраво оценивать свои возможности. Ребенку проще понять причины своего протестного поведения. Стабильная и адекватная самооценка чаще всего зависит от того, насколько связи подростка с близкими позитивны и постоянны.

В подростковом возрасте очень велика потребность в дружеских отношениях, которые предполагают стремление к полному пониманию и принятию других людей, определяя интимно-личностный характер общения со сверстниками, а позднее и со значимыми взрослыми. Большое значение имеет степень развитости эмпатии у ребенка. Эмпатия в большинстве исследований рассматривается как условие, необходимое для успешного осуществления процесса межличностного взаимодействия [6].

Согласно понятию, предложенному И. М. Юсуповым, эмпатия - целостный феномен, связующий между собой сознательную и подсознательную инстанции психики, цель которого - «проникновение» во внутренний мир другого человека. Феномен эмпатии имеет социально - психологическое происхождение и многоуровневую структуру с психофизиологическими, психологическими и социально-психологическими уровнями и предстает в ипостасях процесса, свойства и состояния. Одним из составляющих процессов эмпатии является эмпатийное понимание, имеющее свою специфику. Эмпатийное понимание рассматривается как продукт социализации личности и формируется во взаимодействии аффективных, когнитивных и действенных компонентов [22].

Эмпатия оказывает огромное влияние на характер отношения личности к себе, внешнему миру и другим людям. Является регулятором процесса вхождения личности в социум. Подросток вступает в общение всегда как личность, поэтому он воспринимается и своим партнером по общению также как личность. Представление о другом человеке у подростка тесно связано с уровнем собственного самосознания. Представление о себе через представление о другом формируется обязательно при условии, что этот «другой» дан не абстрактно, а в рамках достаточно широкой социальной деятельности, в которую включено взаимодействие с ним. Подросток «соотносит» себя с другим не вообще, а прежде всего преломляя это соотнесение в разработке совместных решений. В ходе познания другого человека одновременно осуществляется несколько процессов: и

эмоциональная оценка этого другого, и попытка понять строй его поступков, и основанная на этом стратегия изменения его поведения, и построение стратегии своего собственного поведения [14].

1.3. Роль социально-психологического тренинга в развитии организационно-коммуникативных умений подростков

Возникновение групповых форм тренинга относят к 1945 году и связывают с именами К. Левина, К. Роджерса, Л. Братворта. К. Левин писал: «Чтобы выявить свои неадекватные установки и выработать новые формы поведения, люди должны учиться видеть себя таки ми, какими их видят другие» [16].

Подростковый возраст является самым благоприятным периодом для формирования коммуникативных навыков. Успешность подростка в различных сферах будет зависеть от его коммуникативных возможностей. Именно в этом возрасте дети начинают активно интересоваться общением. Ведущая деятельность меняется с учебной на общение со сверстниками.

Для подростка отношения с друзьями находятся в центре жизни, во многом определяя все остальные стороны его поведения и деятельности. Л.И. Божович отмечает, что если в младшем школьном возрасте основой для объединения детей чаще всего является совместная деятельность, то у подростков, наоборот, привлекательность занятий и интересы в основном определяются возможностью широкого общения со сверстниками [6].

Психологический тренинг- это активное обучение посредством приобретения и осмысления жизненного опыта, который моделируется в межличностном взаимодействии посредством упражнений и осознается в ходе дискуссии. В ходе тренинга у человека формируются определенные навыки, качества, свойства личности [13].

Основной целью социально-психологического тренинга являлось развитие компетентности в общении.

Акцент в группах социально-психологического тренинга делается на развитии нового, отличного от традиционных, подхода к решению проблем, на обучении тому, как учиться.

В наиболее общей формулировке в тренингах обычно ставятся следующие группы целей (А. Грецов, 2011, И.В. Вачков, 2000):

1. Изучение психологических закономерностей, механизмов и способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми.

2. Содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

3. Развитие самосознания и самоисследования участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутриличностных и поведенческих изменений.

4. Исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решении.

5. Укрепление психического здоровья и улучшение субъективного самочувствия.

Наиболее известны формы тренингов: поведенческий тренинг, тренинг чувствительности, ролевой тренинг, видеотренинг и т.д.

Основными методами социально-психологического тренинга являются групповая дискуссия и игра.

Метод групповой дискуссии чаще используется как форма анализа конкретных ситуаций и форма группового самоанализа.

Среди игровых методов социально-психологического тренинга самым распространенным является метод ролевых игр. Эти методы могут использоваться каждый в отдельности, но чаще всего они входят в комплексные программы, включающие набор различных методов - в зависимости от поставленных задач и материальных возможностей.

Можно выделить 5 основных задач, решаемые в ходе социально-психологического тренинга:

1. Приобретение психологических знаний. Процесс взаимодействия людей в ходе, которого происходит овладение приемами эффективного общения.

2. Приобретение внешне выражаемых умений и навыков общения, обогащение тактики и техники общения: в парном взаимодействии, в составе группы, при вступлении в контакт, при активном слушании и т.д.

3. Адекватное восприятие себя и других в ситуациях общения.

4. Выработка собственных стратегий общения. Коррекция коммуникативных установок, таких как партнерство — взаимодействие с позиции силы, искренность — манипуляция, вовлеченность — избегание общения настойчивость — соглашательство.

5. Развитие и коррекция личности, ее глубинных образований, решение личностных экзистенциальных проблем.

Выводы по 1 главе

В первой главе мы рассмотрели возрастные особенности подросткового возраста, который чаще характеризуется, как критический, переходный, переломный. Основным содержанием подросткового периода является физиологический и социальный переход от детства к взрослости.

Одним из первых, кто описал психологические особенности подросткового возраста и указал на противоречивость поведения подростка, был С. Холл. Он ввел в психологию представление о подростковом возрасте, как кризисном периоде развития.

Советские психологи, начиная с Л.С. Выгодского, единодушно считают главными новообразованиями подросткового возраста чувство взрослости. Так, по мнению Т.В. Драгуновой это выражается в подражании

внешним проявлениям взрослых, ориентации на качества взрослого, интеллектуальной взрослости.

Одной из самых важных потребностей переходного возраста становится потребность в освобождении от контроля и опеки взрослых, а также от установленных ими правил и порядков.

Так же мы рассмотрели специфику коммуникативных и межличностных отношений в подростковом возрасте. Так как общение становится ведущим видом деятельности в подростковом возрасте, то именно здесь осваиваются нормы социального поведения, нормы морали.

В общественно-полезной деятельности подросток может реализовать свое стремление к самостоятельности, удовлетворить потребность в признании со стороны взрослых, реализовать свои возможности.

Сознание групповой принадлежности, товарищеской взаимопомощи дает чувство эмоционального благополучия и устойчивости. Большое значение имеет степень развитости эмпатии у ребенка.

Большую роль играет самооценка. Самооценка может быть неадекватной – заниженной или завышенной и адекватной. Адекватная самооценка позволяет ребенку здраво оценивать свои возможности. Ребенку проще понять причины своего протестного поведения. Стабильная и адекватная самооценка чаще всего зависит от того, насколько связи подростка с близкими позитивны и постоянны.

Нами была изучена роль социально-психологического тренинга в развитии организационно-коммуникативных умений подростков.

Психологический тренинг - это активное обучение посредством приобретения и осмысления жизненного опыта, который моделируется в межличностном взаимодействии посредством упражнений и осознается в ходе дискуссии. В ходе тренинга у человека формируются определенные навыки, качества, свойства личности [13].

Основной целью социально-психологического тренинга являлось развитие компетентности в общении.

Глава 2. Развитие организационно-коммуникативных умений подростков с помощью социально-психологического тренинга

2.1. Описание процедуры и методов исследования

Эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ «Лицей №55» г. Пензы. В исследовании приняли участие 32 человека (учащиеся 9 класса) в возрасте 15-16 лет.

На первом этапе была проведена диагностика межличностных отношений детей подросткового возраста, диагностика уровня самооценки, стратегий поведения в конфликтных ситуациях, а также коммуникативных умений подростков с помощью следующих методик:

1. Методика «Социометрия»;

2. Методика исследование взаимоотношений в группе учащихся (Крутова Е.М., Богданова Д.Я., Ивашкин В.С.);

Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан);

4. Опросник К. Томаса «Стиль поведения в конфликте»;

5. Опросник «Коммуникативные и организаторские способности» (В.В. Синявский, В.А Федорошин).

Для анализа структуры межличностных отношений детей подросткового возраста нами была использована методика «Социометрия» (социально-психологический тест, разработанный Дж. Морено).

Методика предполагает фиксацию среди членов группы связей предпочтения в ситуациях выбора. В связи с возрастными особенностями изучаемой группы и задачами исследования формируются критерии социометрического выбора.

Критерий – это вид деятельности, для выполнения которой индивиду нужно выбрать или отвергнуть одного или нескольких членов группы. Он формулируется в виде определенного вопроса социометрического теста. По

содержанию критерии могут быть формальными и неформальными. Формальные измеряют отношения по поводу совместной деятельности группы. Неформальные служат для измерения эмоционально-личностных взаимоотношений, не связанных с совместной деятельностью группы. Также критерии делятся на «позитивные» и «негативные». С помощью данного метода можно проследить характер эмоциональных отношений в классе, выявить авторитета внутри группы.

Методика исследование взаимоотношений в группе учащихся (Крутова Е.М., Богданова Д.Я., Ивашкин В.С.) содержит 4-факторную шкалированную анкету, которая предназначена для выявления количественной оценки в виде числовых показателей четырех видов взаимоотношений, в школьных группах по шкалам: социальной дистанции (СД), дружбы (Д), альтруизма (А) и ответственности (О).

Анкета позволяет решать две взаимосвязанные задачи: исследование детей в группе и группы через сформированность социально-психологических характеристик школьников.

Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) основана на непосредственном оценивании (шкалировании) испытуемыми ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д.

Испытуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы их удовлетворял. Каждому испытуемому предлагается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 минут.

Опросник К. Томаса «Стиль поведения в конфликте» предназначен для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. Данная

методика может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия.

В России тест адаптирован Н.В. Гришиной. К. Томас в своем подходе к изучению конфликтных явлений делает акцент на следующих аспектах:

- исследование формы поведения в конфликтных ситуациях, характерных для людей;

- какие из них являются более продуктивными или деструктивными;

- каким образом возможно стимулировать продуктивное поведение.

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях автор применяет двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям К. Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов: соревнование (конкуренция), приспособление, компромисс, избегание, сотрудничество.

Опросник «Коммуникативные и организаторские способности» (В.В. Синявский, В.А Федорошин).

Целью данного метода является исследование коммуникативных и организаторских склонностей. Тест содержит 40 вопросов. Основополагающим методом исследования является тестирование. Методика предназначена для подростков и юношей 14-17 лет. Коммуникативные и организаторские способности являются важными факторами для достижения успеха во многих сферах деятельности подростка.

На втором этапе исследования была выделена группа испытуемых с трудностями в межличностных отношениях.

На третьем этапе происходила разработка и проведение социально-психологического тренинга, направленного на развитие организационно-коммуникативных умений подростков.

На четвертом этапе исследования проведена повторная диагностика межличностных отношений детей подросткового возраста, их самооценки, стратегий поведения в конфликтных ситуациях, коммуникативных умений подростков.

На заключительном этапе исследования полученные данные были подвергнуты математико-статистическому анализу с помощью метода ранговой корреляции Спирмена и U-критерия Манна-Уитни.

2.2. Анализ результатов диагностики межличностных отношений и организационно-коммуникативных умений детей подросткового возраста

Для более полного представления о межличностных отношениях в классе учащихся, мы использовали методику «Исследования взаимоотношений в группе учащихся» (Крутова Е.М., Богданова Д.Я., Ивашкин В.С.), результаты которой представлены в табл. 1-2.

Таблица 1

Результаты исследования по методике «Исследования взаимоотношений в группе учащихся»

Шкалы	Степень выраженности		
	Высокая	Средняя	Низкая
Дружба	44%	56%	-
Альтруизм	38%	53%	9%
Ответственность	3%	44%	53%

По данным табл. 1 можно сказать, что по шкале «Дружба» в целом по выборке преобладает средняя степень выраженности данного параметра. 56,25% испытуемых не считают класс конфликтным, но подчеркивают, что ссоры иногда бывают и каждый живет сам по себе. 44% учащихся

рассматривают свой класс, как дружный и сплоченный коллектив Низкая степень выраженности данного показателя в группе не выявлена.

По шкале «Альтруизм» по выборке преобладает средняя степень выраженности данного параметра (53%). Испытуемые полагают, что члены классного коллектива готовы помогать только своим друзьям или по требованию учителя. 38% испытуемых утверждают, что в классе помогают друг другу по просьбе, что говорит о высокой степени выраженности данного параметра. Низкая степень выраженности данного параметра у (9%) испытуемых, считающих, что в классе не принято помогать друг другу.

По шкале «Ответственность» преобладает низка степень выраженности данного параметра (53%). Большинство учащихся считают, что испытуемых считают, что ответственно относятся к делам класса и других учеников только отдельные лица. 44% испытуемых утверждают, что плохие поступки и недостатки беспокоят большинство школьников. И 3% испытуемых ответственно относятся к неудачам и недостаткам всего класса.

Из полученных данных можно сделать вывод о том, что проблема ответственности и дружбы, в данном коллективе, стоит довольно остро. Ответственно к делам класса относятся только отдельные лица и каждый отвечает только за себя и перед учителями. Большая часть испытуемых считает класс недостаточно дружным.

Таблица 2

Показатели шкалы «Социальная дистанция» (СД) по методике «Исследования взаимоотношений в группе учащихся»

Утверждения шкалы СД	Показатели шкалы СД
«Самые близкие люди, с ними мне не хотелось бы никогда разлучаться»	18,3%
«Не являются моими друзьями, но я иногда приглашаю их к себе и провожу с ними свободное время»	9,2%
«Я не дружу с ними, но они меня очень интересуют и мне хочется сблизиться с ними»	17%
«Те, с кем у меня нет никаких личных и деловых отношений»	23,4%
«Я общаюсь с ними только в деловой обстановке по необходимости. Общаться с ними в свободное время не желаю»	14,5%
«Мне не симпатичны эти люди, общаться с ними избегаю»	8%
«Мне очень неприятны эти люди, я не хочу иметь с ними ничего общего»	7%

По полученным данным можно говорить о том, что в данном классе преобладает позитивный тип взаимоотношений.

Как видно из табл. 2, наибольший показатель по шкале СД (23,4%) относят к утверждению «те, с кем у меня нет никаких личных и деловых отношений». Наименьший показатель шкале СД (7%) относится к утверждению «мне очень не приятны эти люди, я не хочу иметь с ними ничего общего».

21% учащихся отметили большое количество близких людей, с которыми не хотели бы никогда разлучаться. 12,5% отметили, что не имеют в классе близких людей. У 31,25% не оказалось людей, которые им очень неприятны и с которыми они не хотели иметь ничего общего.

Для диагностики уровня самооценки была проведена методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) (табл. 3).

Таблица 3

Результаты исследования самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Показатели самооценки	Девочки		Мальчики	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Общий уровень самооценки				
Адекватный	13	72%	10	71%
Завышенный	2	12%	1	7%
Заниженный	3	16%	3	22%
Ум				
Адекватный	10	56%	10	72%
Завышенный	7	39%	2	14%
Заниженный	1	5%	2	14%
Характер				
Адекватный	10	56%	7	50%
Завышенный	5	28%	6	43%
Заниженный	3	16%	1	7%
Авторитет у сверстников				
Адекватный	8	44%	8	56%
Завышенный	4	22%	3	22%
Заниженный	6	34%	3	22%

Показатели самооценки	Девочки		Мальчики	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Умение многое делать своими руками				
Адекватный	12	66%	6	43%
Завышенный	4	22%	6	43%
Заниженный	2	12%	2	14%
Внешность				
Адекватный	9	50%	9	64%
Завышенный	4	22%	3	22%
Заниженный	5	28%	2	14%
Уверенность в себе				
Адекватный	11	62%	7	50%
Завышенный	3	16%	5	36%
Заниженный	4	22%	2	14%
Уровень притязаний				
Адекватный	12	67%	6	43%
Завышенный	6	33%	7	50%
Заниженный	-	-	1	7%

Результаты исследования самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, представленные в табл. 3, показали, что адекватный уровень притязаний выявлен у 56,2% (18 человека) испытуемых, это говорит о том, что испытуемые реалистично оценивают свои возможности. Адекватный уровень самооценки у 10 мальчиков (71%) и 13 девочек (72%), очень высокий уровень самооценки получен у 2 девочек (12%) и у 1 мальчика (7%). Заниженная самооценка у 3 мальчиков (22%) и 3 девочек (16%).

Анализ результатов показал, что у девочек-подростков уровень самооценки выше, чем у мальчиков подросткового возраста.

Адекватное оценивание своих умственных способностей выявлено у 10 мальчиков (72%) и 10 девочек (56%). Завышенный уровень – у 2 мальчиков (14%) и 7 девочек (39%), заниженный уровень – у 2 мальчиков (14%) и у 1 девочки (5%).

Адекватное оценивание характера у 7 мальчиков (50%) и 10 девочек (56%). Завышенное оценивание у 6 мальчиков (43%) и 5 девочек (28%).

Заниженное оценивание только у 1 мальчика (7%) и у 3 девочек (16%).

Адекватное оценивание авторитета у сверстников выявлено у 8 мальчиков (56%) и у 8 девочек (44%). Завышенное оценивание у 3 мальчиков (22%) и 4 девочек (22%). Заниженное оценивание у 3 мальчиков (22%) и у 6 девочек (34%).

Умение многое делать своими руками адекватно оценивают 6 мальчиков (43%) и 12 девочек (66%). Завышенное оценивание у 6 мальчиков (43%) и 4 девочек (22%). Заниженное оценивание у 2 мальчиков (14%) и 2 девочек (12%).

Адекватное оценивание своей внешности у 9 мальчиков (64%) и 9 девочек (50%). Завышенное оценивание у 3 мальчиков (22%) и 4 девочек (22%). Заниженное оценивание у 2 мальчиков (14%) и у 5 девочек (28%).
Адекватное оценивание уверенности в себе у 11 девочек (62%) и 7 мальчиков (50%). Завышенное оценивание у 5 мальчиков (36%) и 3 девочек (16%). Заниженное у 2 мальчиков (14%) и 4 девочек (22%).

Для диагностики стратегий поведения в конфликтных ситуациях у подростков был проведен опросник К. Томаса «Стиль поведения в конфликте» (табл. 4).

Таблица 4

Результаты опросника К. Томаса «Стиль поведения в конфликте»

Тип поведения	Кол-во человек	%
Соперничество	1	3
Сотрудничество	12	38
Компромисс	9	28
Избегание	1	3
Приспособление	3	9
Сотрудничество и избегание	3	9
Избегание и приспособление	1	3
Компромисс и приспособление	2	7

Исходя из результатов, представленных в табл.4 , можно сказать, что

38% учащихся выбрали стратегию «Сотрудничество», когда дети активно участвуют в поиске решения ситуации, приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы всех сторон. Все участники заинтересованы в выработке общего решения, но данная форма требует участия всех сторон.

28% учащихся предпочитают «Компромисс», как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок. Такой стиль поведения допустим, когда участники обладают одинаковой властью, имеют взаимоисключающие интересы.

9% предпочитают стратегию «Приспособление», как принесение в жертву собственных интересов ради другого. Такой тип поведения возможен, если ситуация не особенно значима, если важнее сохранить хорошие отношения с оппонентом, чем отстаивать свои собственные интересы, если у индивида мало шансов на победу, мало власти.

3% испытуемых использует стратегию «Избегание» в конфликтных ситуациях, когда индивид не хочет отстаивать свои права, сотрудничать в процессе принятия решения, не пытается отстаивать позиции, уклоняется от спора. Данный стиль предполагает, что человеку свойственен уход от ответственности за решения. Часто такое поведение бывает, если исход конфликта для индивида не особенно важен, либо, если для решения конфликта потребует много сил у его участников.

Более наглядные результаты по данной методике представлены на рисунке 1.

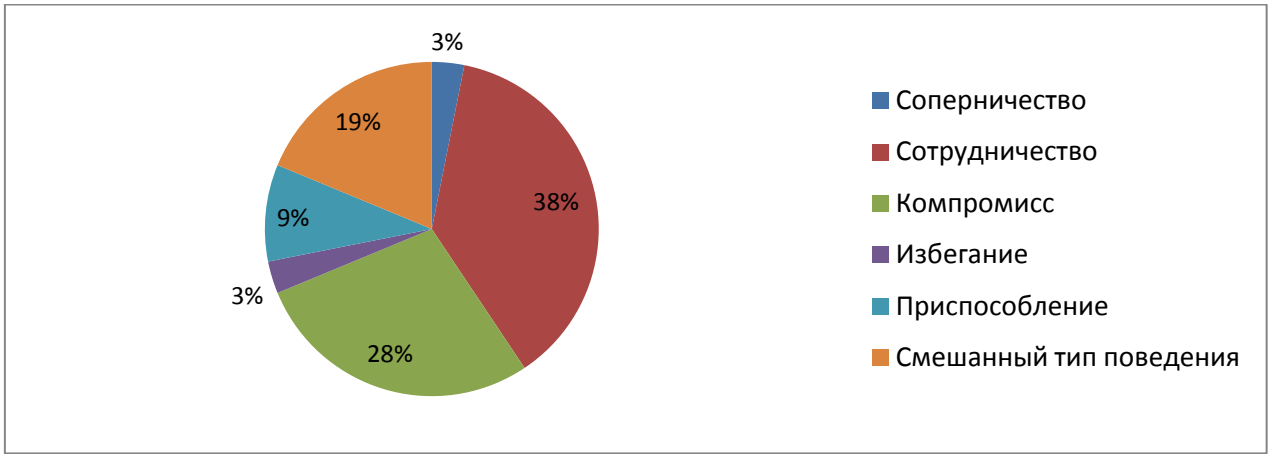

Рис 1. Результаты опросника К. Томаса «Стиль поведения в конфликте»

На рисунке видно, что по результатам опросника 19% детей попали в группу со «смешанным» типом поведения в конфликтной ситуации. Это говорит о том, что в разных ситуациях дети выбирают наиболее подходящую и выгодную для нее стратегию поведения. Наиболее популярным среди смешанных типов оказался «Сотрудничество-Избегание».

Для диагностики межличностных отношений мы использовали методику «Социометрия». Данные, полученные в результате диагностики, представлены в табл.5.

Таблица 5

Результаты диагностики социометрического статуса в классе

Статусная группа	Количество выборов
«Звезды»	15,6 %
«Предпочитаемые»	9,4 %
«Принятые»	34,4 %
«Пренебрегаемые»	34,4 %
«Отвергнутые»	6,3 %
«Изолированные»	0%

Как видно из табл. 5, звездами являются 5 человек (15,6%) учащихся. Эти испытуемые получили наибольшее число выборов. Они являются лидерами в микрогруппах. Предпочитаемых - 3 человека (9,4%). Принятых – 11 человек (34,4%). Больше половины учащихся находятся в благоприятной социальной ситуации развития. К числу пренебрегаемых относятся так же 11 человек (34,4 %). С этими детьми необходимо будет провести работу, по улучшению коммуникативных навыков. Четыре ученика (12%) относятся к числу отвергнутых, у них нет ни одного выбора. Ни один учащийся не попал в число изолированных.

Одним из показателей благополучия складывающихся отношений является коэффициент взаимности выборов. Он показывает, насколько взаимны симпатии в общности. В благополучном положении находятся около 53% учеников.

По результатам диагностики можно сказать, что большинство детей имеют положительные выборы. Это говорит о том, что большинство детей в классе находится в благополучной социально-психологической ситуации развития.

Для диагностики коммуникативных и организаторских склонностей мы использовали опросник «Коммуникативные и организаторские способности» (В.В. Синявский, В.А Федорошин). Данные, полученные в результате диагностики, представлены в табл.6.

Таблица 6

Результаты опросника «Коммуникативные и организаторские способности»

Уровень	Коммуникативные склонности	Организаторские склонности
Низкий	19%	15,5%
Ниже среднего	12,5%	9%
Средний	37%	44%
Высокий	19%	19%
Очень высокий	12,5%	12,5%

Как видно из табл. 6, для большинства подростков характерен средний уровень выраженности коммуникативных (37%) и организаторских способностей (44%). Такие дети стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают своё мнение, стремятся планировать свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью, поэтому необходимо дальнейшее совершенствование их коммуникативных и организаторских склонностей.

Высокий уровень коммуникативных и организаторских способностей выявлен у 19% испытуемых. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, помогают близким, занимаются общественной деятельность. У 12,5% испытуемых выявлен очень высокий уровень коммуникативных и организаторских способностей. Такие дети могут быстро ориентироваться в трудных ситуациях, имеют потребность в организаторской активности, а в сложных ситуация могут самостоятельно принимать решения, отстаивать

свое мнение.

У 12,5% детей выявлен достаточно низкий уровень коммуникативных способностей (ниже среднего), а также организаторских способностей (9%). Можно предположить, что эти дети не отстаивают своего мнения, тяжело переживают обиды. Для них очень сложно проявлять инициативу в общественной деятельности. Они чаще избегают ситуации, где нужно принимать решения. Низкий уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей характерен для 19% и 15,5% испытуемых соответственно.

Для проверки выдвинутой гипотезы о том, что существует связь характера межличностных отношений детей подросткового возраста с самооценкой и типами поведения личности в конфликтных ситуациях, а также связь специфики межличностных отношений с коммуникативными умениями подростков, полученные данные были подвергнуты математико-статистическому анализу с помощью критерия ранговой корреляции Спирмена. Результаты представлены в табл. 7-9.

Таблица 7

Результаты анализа связи характера межличностных отношений детей с самооценкой по параметру «Дружба»

Уровень выраженности по параметру «Дружба»	Уровень самооценки					
	Заниженная самооценка		Адекватная самооценка		Завышенная самооценка	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Низкий	-	-	-		-	-
Средний	5	15,5	11	34	-	-
Высокий	1	3,5	12	37,5	3	18,75

Таблица 8

Результаты анализа связи характера межличностных отношений детей с самооценкой по параметру «Альтруизм»

Уровень выраженности по параметру «Альтруизм»	Уровень самооценки					
	Заниженная самооценка		Адекватная самооценка		Завышенная самооценка	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Низкий	1	3,5	1	3,5	1	3,5
Средний	2	6,25	14	42,25	1	3,5
Высокий	3	9	8	25	1	3,5

Таблица 9

Результаты анализа связи характера межличностных отношений детей с самооценкой по параметру «Ответственность»

Уровень выраженности по параметру «Ответственность»	Уровень самооценки					
	Заниженная самооценка		Адекватная самооценка		Завышенная самооценка	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Низкий	5	15	11	34	1	3,5
Средний	1	3,5	11	34	2	6,5
Высокий	-	-	1	3,5	-	-

Соотнеся результаты диагностики по методикам «Исследование взаимоотношений в группе учащихся» (Крутова Е.М., Богданова Д.Я., Ивашкин В.С.) и методики «Исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации Прихожан А.М.), можно сказать, что:

- существует связь характера межличностных отношений детей подросткового возраста с самооценкой по параметрам «Дружба» (r_s=0,614 при $p \leq 0,05$), «Альтруизм» (r_s=0,614 при $p \leq 0,05$) и «Ответственность» (r_s=0,612 при $p \leq 0,05$). Это говорит о том, что чем выше у подростков самооценка, тем более устойчивым является характер их межличностных отношений.

Так, у детей с адекватной самооценкой преобладает высокий уровень выраженности по критерию «Дружба» (37,5%) и средний по критерию «Альтруизм» (42,25%).

У детей с заниженной самооценкой преобладает низкий уровень ответственности (15%) и средний уровень (15,5%) по параметру «Дружба».

Результаты детей с завышенной самооценкой относятся только к высокому уровню по параметру «Дружба» (18,75%), но уровень ответственности детей не выше среднего.

Таблица 10

Результаты анализа связи характера межличностных отношений детей с типами поведения личности в конфликтных ситуациях по параметру «Дружба»

Типы поведения личности в конфликтных ситуациях	Уровень выраженности по параметру «Дружба»					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Соперничество	-	-	1	3	-	-
Сотрудничество	-	-	6	19	6	19
Компромисс	-	-	7	23	2	6
Избегание	-	-	-	-	1	3
Приспособление	-	-	1	3	2	6
Сотрудничество и избегание	-	-	2	6	1	3
Избегание и приспособление	-	-	-	-	1	3
Компромисс и приспособление	-	-	-	-	2	6

Таблица 11

Результаты анализа связи характера межличностных отношений детей с типами поведения личности в конфликтных ситуациях по параметру «Альтруизм»

Типы поведения личности в конфликтных ситуациях	Уровень выраженности по параметру «Альтруизм»					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Соперничество	1	3	-	-	-	-
Сотрудничество	2	6	5	16	5	16
Компромисс	-	-	4	13	5	16
Избегание	-	-	1	3	-	-
Приспособление	-	-	3	9	-	-
Сотрудничество и избегание	-	-	2	6	1	3
Избегание и приспособление	-	-	-	-	1	3
Компромисс и приспособление	-	-	2	6	-	

Таблица 12

Результаты анализа связи характера межличностных отношений детей с типами поведения личности в конфликтных ситуациях по параметру «Ответственность»

Типы поведения личности в конфликтных ситуациях	Уровень выраженности по параметру «Ответственность»					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Соперничество	-	-	-	-	1	3
Сотрудничество	6	19	5	16	1	3
Компромисс	5	16	4	13	-	
Избегание	1	3	-	-	-	-
Приспособление	1	3	2	6	-	-
Сотрудничество и избегание	1	3	2	6	-	-
Избегание и приспособление	-	-	1	3	-	-
Компромисс и приспособление	2	6	-	-	-	-

Соотнеся результаты диагностики по методикам «Исследование взаимоотношений в группе учащихся» (Крутова Е.М., Богданова Д.Я., Ивашкин В.С.) и опросника К. Томаса «Стиль поведения в конфликте», можно сказать, что существует связь характера межличностных отношений детей подросткового возраста с типами поведения личности в конфликтных ситуациях по параметру «Дружба» (r_s=0.381 при $p \leq 0,05$).

По параметрам «Альтруизм» (r_s=0.219 при $p \leq 0,05$) и параметру «Ответственность» (r_s=0.106 при $p \leq 0,05$) связь не выявлена. Это говорит о том, что тип поведения в конфликтной ситуации не влияет на степень выраженности таких показателей как «Альтруизм» и «Ответственность».

Таблицы 13

Результаты анализа связи характера межличностных отношений детей с коммуникативными способностями по параметру «Дружба»

Коммуникативные способности	Уровень выраженности по параметру «Дружба»					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Низкий	-	-	2	6	1	3
Ниже среднего	1	3	1	3	3	9
Средний	-	-	9	29	3	9
Высокий	1	3	4	13	4	13
Очень высокий	1	3	1	3	1	3

Таблицы 14

Результаты анализа связи характера межличностных отношений детей с коммуникативными способностями по параметру «Альтруизм»

Коммуникативные способности	Уровень выраженности по параметру «Альтруизм»					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Низкий	-	-	3	9	-	-
Ниже среднего	-	-	5	16	1	3
Средний	-	-	7	22	5	16
Высокий	-	-	1	3	4	13
Очень высокий	-	-	-	-	6	18

Таблица 15

Результаты анализа связи характера межличностных отношений детей с коммуникативными способностями по параметру «Ответственность»

Коммуникативные способности	Уровень выраженности по параметру «Ответственность»					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Низкий	6	19	-	-	-	-
Ниже среднего	5	16	-	-	-	-
Средний	4	13	7	21	1	3
Высокий	2	6	4	13	-	-
Очень высокий	-	-	3	9	-	-

Соотнеся результаты диагностики по методикам «Исследование взаимоотношений в группе учащихся» и опросника «Коммуникативные и организаторские способности», была выявлена связь характера межличностных отношений детей подросткового возраста с коммуникативными способностями по параметрам «Дружба» (r_s=0.437 при $p \leq 0,05$), «Альтруизм» (r_s= -0.386 при $p \leq 0,05$) и «Ответственность» (r_s=-0.371 при $p \leq 0,05$). Это может говорить о том, что чем выше у детей выражен уровень дружбы, ответственности и альтруизма, тем выше коммуникативные способности. Так, у детей с высоким и средним уровнем дружбы преобладает средний уровень коммуникативных способностей. Детям с высоким уровнем альтруизма присущ очень высокий уровень коммуникативных способностей. Такие дети чаще всего бескорыстно заботятся о благополучии других людей, всегда готовы помочь и легко идут на контакт первыми.

2.3. Описание формирующего эксперимента по развитию организационно-коммуникативных умений подростков с помощью социально-психологического тренинга

По итогам констатирующего эксперименты выборка была разделена на контрольную и экспериментальную группы.

В экспериментальную группу вошло 6 испытуемых с «заниженной» самооценкой, характеризующиеся такими личностными качествами, как замкнутость, недружелюбность, низкий уровень организаторских и коммуникативных склонностей, а также подростки с «завышенной» самооценкой (3 человека), но имеющие «низкий» и «средний» уровень организаторских и коммуникативных склонностей. Рассматривая статусы этих подростков в классах, все они относятся к категории «пренебрегаемые» и «отвергнутые».

Кроме того, в экспериментальную группу вошли дети, имеющие адекватный уровень самооценки (4 человека). По результатам наблюдения у данных респондентов высоко развиты такие личностные качества, как общительность, открытость, целеустремленность. По статусному положение эти респонденты являются «предпочитаемыми» и «принятыми» в классе, имеют достаточно высокий (выше среднего) уровень организаторских и коммуникативных склонностей.

Таким образом, качественный и количественный анализ экспериментальных данных подтверждает необходимость проведения коррекционно-развивающей работы, содержащей приемы саморегуляции, повышения самооценки, упражнения, направленные на оптимизацию межличностного взаимодействия для подростков, испытывающих трудности в организационно-коммуникативной сфере (приложение 2).

Для каждого человека исключительно важно уметь устанавливать контакты с другими людьми, уметь общаться, т.е. уметь слушать и слышать других. Эффективным методом развития коммуникативных умений, знаний и

навыков, является социально психологический тренинг, представляющий собой активное обучение посредством приобретения и осмысления жизненного опыта, который моделируется в межличностном взаимодействии посредством упражнений и осознается в ходе дискуссии [6].

Основной целью разработанного нами социально-психологического тренинга являлось развитие компетентности в общении подростков.

В подростковом возрасте общение становится ведущим видом деятельности. Именно здесь осваиваются нормы социального поведения, нормы морали. В этом возрасте особенно остры и тяжелы межличностные проблемы, связанные с застенчивостью подростков, с их заниженной самооценкой, с трудностями в установлении межличностных отношений. Особую роль в этом возрасте играют отношения со сверстниками. Дети хотят быть принятыми и признанными в группе, иметь определенный статус в ней.

Данный тренинг представляет собой комплекс упражнений, направленных на развитие саморегуляции, повышение самооценки и оптимизацию межличностного взаимодействия, что будет способствовать возникновению ощущения легкости и комфорта в ситуациях общения. Дети будут отрабатывать навыки самоанализа и учиться управлению своим психоэмоциональным состоянием, что достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Деятельность по саморегуляции может осуществляться с помощью естественных или специально сконструированных приемов и способов.

В результате саморегуляции могут возникнуть три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

-эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Актуальность представленного тренинга состоит в том, что в связи с особенностями подросткового возраста, важно помочь ребенку научиться

общаться со сверстниками, родителями, педагогами, разобраться в изменениях, которые происходят в нем, осуществить помощь в поиске путей решения проблем, с которыми сталкивается подросток.

Цель социально-психологического тренинга: развитие коммуникативных умений и навыков, развитие навыков саморегуляции, повышение уровня самооценки.

Задачи тренинга:

1. Отработка умения слаженно работать в коллективе;
2. Аргументация своей точки зрения;
3. Активизация процесса самопознания;
4. Повышение уровня самооценки;
5. Повышение эмпатии;
6. Развитие навыков саморегуляции.

Продолжительность тренинга: программа рассчитана на 10 занятий; 2 раза в неделю по 1 ч. 20 минут.

Целевая группа: дети подросткового возраста.

Количество участников: 13 человек.

Программа тренинга включает в себя следующие приемы:

- игры (психотехнические игры, игровые методы разрешения конфликтных ситуаций, ролевые игры и др.);

- групповая дискуссия (анализ ситуаций, мозговой штурм и т.д.);

- приемы саморегуляции.

Формы работы: индивидуальная работа, работа в парах, группах, микро-группах.

Ожидаемым результатом социально-психологического тренинга является: создание доверительных отношений в коллективе, динамическое развитие группы, развитие организационно-коммуникативных умений подростков.

2.4. Результаты исследования по развитию организационно-коммуникативных умений подростков

После реализации коррекционной программы, нами была проведена повторная диагностика организационно-коммуникативных умений подростков. Результаты повторной диагностики в экспериментальной группе представлены в табл. 16-20.

Таблица 16

Результаты повторной диагностики по методике «Исследования взаимоотношений в группе учащихся»

Шкалы	Степень выраженности		
	Высокая	Средняя	Низкая
Дружба	62%	38%	-
Альтруизм	54%	46%	-
Ответственность	30%	62%	8%

По данным табл. 16 можно сказать, что в целом в экспериментальной группе по шкале «Дружба» преобладает высокая степень выраженности данного параметра (62%). Учащиеся рассматривают свой класс, как дружный и сплоченный коллектив. 38% испытуемых не считают класс конфликтным, но подчеркивают, что ссоры иногда бывают и каждый живет сам по себе. (38%). Низкая степень выраженности данного показателя в группе не выявлена.

По шкале «Альтруизм» преобладает высокая степень выраженности данного параметра (54%). Испытуемые утверждают, что в классе помогают друг другу по просьбе, что говорит о высокой степени выраженности данного параметра. 46% испытуемых полагают, что члены классного коллектива готовы помогать только своим друзьям или по требованию учителя. Низкая степень выраженности данного параметра не выявлена.

По шкале «Ответственность» преобладает средняя степень выраженности (62%). Испытуемые утверждают, что плохие поступки и недостатки беспокоят большинство школьников. 30% испытуемых

ответственно относятся к неудачам и недостаткам всего класса. И 8 % учащихся считают, что ответственно относятся к делам класса и других учеников только отдельные лица.

Результаты повторной диагностики уровня самооценки (в экспериментальной группе) по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) представлены в табл. 17.

Таблица 17

Результаты повторной диагностики уровня самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Показатели самооценки	Общий уровень самооценки		Общий уровень притязаний	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Адекватный	11	84	9	68
Завышенный	2	16	2	16
Заниженный	-	-	2	16

По данным, представленным в табл. 17, можно сказать, что адекватный уровень самооценки выявлен у 84% детей. Дети реалистично оценивают свои способности и возможности. Завышенный уровень самооценки выявлен у 16% испытуемых, как и во время первичного тестирования. Уровень притязаний у большинства испытуемых адекватный (68%).

В табл. 18 представлены результаты повторной диагностики стратегий поведения в конфликтных ситуациях у подростков по опроснику К. Томаса «Стиль поведения в конфликте».

Таблица 18

Результаты повторной диагностики по опроснику К. Томаса «Стиль поведения в конфликте»

Тип поведения	Кол-во человек	%
Соперничество	1	8
Сотрудничество	5	38
Компромисс	4	30
Приспособление	1	8
Сотрудничество и избегание	1	8
Компромисс и приспособление	1	8

Исходя из результатов, представленных в табл.18 , можно сказать, что

38% учащихся выбрали стратегию «Сотрудничество», когда участники заинтересованы в выработке общего решения, но данная форма требует участия всех сторон.

30% учащихся предпочитают «Компромисс», как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок. Такой стиль поведения допустим, когда участники обладают одинаковой властью, имеют взаимоисключающие интересы.

8% предпочитают стратегию «Приспособление», как принесение в жертву собственных интересов ради другого. Еще данный тип можно назвать «Уступчивость». Такой тип поведения возможен, если ситуация не особенно значима, если важнее сохранить хорошие отношения с оппонентом, чем отстаивать свои собственные интересы, если у индивида мало шансов на победу, мало власти.

«Соперничество» предпочитают 8% испытуемых, данный тип является наименее эффективным, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

8% испытуемых предпочли смешанные типы «Сотрудничество и избегание» и «Компромисс и приспособление» это говорит о том, что в разных ситуациях дети выбирают наиболее подходящую и выгодную для нее стратегию поведения.

Результаты повторной диагностики коммуникативных и организаторских склонностей по опроснику «Коммуникативные и организаторские способности» представлены в табл.19.

Таблица 19

Результаты повторной диагностики по опроснику «Коммуникативные и организаторские способности»

Уровень	Коммуникативные склонности	Организаторские склонности
Низкий	-	-
Ниже среднего	8%	8%
Средний	46%	46%
Высокий	31%	38%
Очень высокий	15%	8%

Исходя из результатов, представленных в табл.19, для большинства подростков характерен средний уровень выраженности коммуникативных (46%) и организаторских способностей (46%). Такие дети стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают своё мнение, стремятся планировать свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью, поэтому необходимо дальнейшее совершенствование их коммуникативных и организаторских склонностей.

Высокий уровень коммуникативных способностей характерен 31% испытуемых и организаторских способностей 38% испытуемых. Такие дети быстро находят друзей и занимаются общественной деятельность. У 15% испытуемых выявлен очень высокий уровень коммуникативных способностей. Очень высокий уровень организаторских способностей у 8% испытуемых. Такие дети могут быстро ориентироваться в трудных ситуациях, очень активны, умеют самостоятельно принимать решение и отстаивать свое мнение. У 8% детей выявлен достаточно низкий уровень коммуникативных способностей (ниже среднего), а также организаторских способностей (8%). Можно предположить, что эти дети не отстаивают своего мнения, тяжело переживают обиды. Низкий уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей не выявлен.

В табл. 20 представлены результаты повторной диагностики межличностных отношений по методике «Социометрия».

Таблица 20

Результаты диагностики социометрического статуса в классе (в %)

Статусная группа	Количество выборов
«Звезды»	9,4
«Предпочитаемые»	9,4
«Принятые»	59,4
«Пренебрегаемые»	21,7
«Отвергнутые»	0
«Изолированные»	0

Как видно из табл. 20, большинство учащихся находятся в благоприятной социальной ситуации развития. Звездами являются 9,4% учащихся. Эти испытуемые получили наибольшее число выборов. Они являются лидерами в микрогруппах. Предпочитаемых - 9,4%. Принятых – 59,4%. К числу пренебрегаемых относятся 21,7%. Ни один учащийся не попал в число отвергнутых и изолированных. В благополучном положении находятся 78,2% учащихся.

С целью проверки гипотезы о том, что социально-психологический тренинг, содержащий приемы саморегуляции, повышения самооценки, упражнения, направленные на оптимизацию межличностного взаимодействия, является эффективным для развития организационно-коммуникативных умений подростков, нами был использован математико-статистический метод U-критерий Манна-Уитни, предназначенный для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного.

Таблица 21

Результаты математической обработки данных по методике «Исследования взаимоотношений в группе учащихся» (значимые различия)

Шкала	Значение Uэмп.
Дружба	5
Альтруизм	21
Ответственность	17

Из табл. 21 видно, что существуют значимые различия по таким шкалам, как «Дружба» (Uэмп.= 5 при $p \leq 0,01$), «Альтруизм» (Uэмп.= 21 при $p \leq 0,01$), «Ответственность» (Uэмп.= 17 при $p \leq 0,01$). Это говорит о том, что коррекционная работа оказала благоприятное влияние на отношения детей в коллективе и по данным критериям стали преобладать высокие показатели.

Таблица 22

Результаты математической обработки данных по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Критерий	Значение Uэмп.	
Уверенность в себе	38,5	Зона значимости
Умение делать своими руками	38	
Общий уровень самооценки	38	
Внешность	38,5	
Ум	43	Зона неопределенности
Авторитет у сверстников	47	
Уровень притязаний	55	Зона незначимости
Характер	59	

Исходя из данных, представленных в табл.22, можно сказать, что достоверные различия были получены по критериям «Уверенность в себе» (Uэмп. = 38,5 при p≤0,01), «Умение делать своими руками» (Uэмп. = 38 при p≤0,01) и «Внешность» (Uэмп. = 38,5 при p≤0,01), а также и по общему уровню самооценки (Uэмп.= 38 при p≤0,01).

По таким критериям, как «Ум» (Uэмп. = 43) и «Авторитет у сверстников» (Uэмп. = 47) нельзя говорить о достоверности различий.

По параметру «Характеру» и общему уровню притязаний достоверных различий не наблюдается.

Таблица 23

Результаты математической обработки данных по опроснику «Коммуникативные и организаторские способности» (зона значимости)

Способности	Значение Uэмп.
Коммуникативные	12,5
Организаторские	21,5

Из табл. 23 видно, что достоверные различия были получены по коммуникативным способностям (Uэмп.= 12,5 при p≤0,01) и организаторским способностям (Uэмп.= 21,5 при p≤0,01). Это говорит о том, что коррекционная программа положительно повлияла на развитие у детей данных качеств.

После проведения тренинга для подростков характерно проявление коммуникативных и организаторских склонностей на уровне выше среднего. Дети стали более инициативными в общении и более уверенными в новой обстановке.

Таблица 24

Результаты математической обработки данных социометрического статуса в классе

Критерий	Значение Uэмп.
Положительные выборы	255
Отрицательные выборы	Нет различий

Из табл. 24 видно, что в классе значительно увеличилось количество положительных выборов (Uэмп.= 255 при $p \leq 0,01$). Дети стали проявлять симпатию к большему числу одноклассников, чем было ранее. Круг общения детей значительно расширился.

Незначительно уменьшилось число отрицательных выборов, но по результатам математической обработки достоверных различий по данному параметру не наблюдается.

В результате математической обработки данных по опроснику К. Томаса «Стиль поведения в конфликте» после проведения тренинговой программы значимых различий не выявлено.

Можно предположить, что т.к. стиль поведения в конфликтной ситуации для подростков является привычным на основе их раннего опыта, менее подвержен изменению, чем развитие коммуникативных и организаторских умений в процессе социально-психологического тренинга.

Выводы

В результате изучения межличностных отношений детей подросткового возраста и проведения коррекционной работы по развитию организационно-коммуникативных умений подростков с помощью социально-психологического тренинга, можно сделать следующие выводы:

1. Большинство испытуемых (56,25%) не считают класс конфликтным, но подчеркивают, что ссоры иногда бывают и каждый живет сам по себе. 44% учащихся рассматривают свой класс, как дружный и сплоченный коллектив Низкая степень выраженности данного показателя в группе не выявлена.

53% испытуемых полагают, что члены классного коллектива готовы помогать только своим друзьям или по требованию учителя. 38% испытуемых утверждают, что в классе помогают друг другу по просьбе, что говорит о высокой степени выраженности данного параметра. Низкая степень выраженности данного параметра у (9%) испытуемых, считающих, что в классе не принято помогать друг другу.

53% испытуемых считают, что ответственно относятся к делам класса и других учеников только отдельные лица. 44% испытуемых утверждают, что плохие поступки и недостатки беспокоят большинство школьников. И 3% испытуемых ответственно относятся к неудачам и недостаткам всего класса.

2. Адекватный уровень самооценки выявлен у 71% мальчиков и 72% девочек, очень высокий уровень самооценки получен у 12% девочек и у 7 мальчиков. Заниженная самооценка у 22% мальчиков и у 16% девочек. Анализ результатов показал, что у девочек уровень самооценки выше, чем у мальчиков подросткового возраста. Адекватный уровень притязаний выявлен у 56,2% испытуемых, это говорит о том, что испытуемые реалистично оценивают свои возможности.

3. В ходе исследования было выявлено, что 38% учащихся выбрали стратегию «Сотрудничество. 28% учащихся предпочитают «Компромисс. 9%

предпочитают стратегию «Приспособление». 3% испытуемых использует стратегию «Избегание». 19% детей попали в группу со «смешанным» типом поведения в конфликтной ситуации. Это говорит о том, что в разных ситуациях дети выбирают наиболее подходящую и выгодную для нее стратегию поведения.

4. Анализируя методику «Социометрия» были получены следующие результаты. Звездами являются 15,6% учащихся. Эти испытуемые получили наибольшее число выборов. Предпочитаемых - 9,4%. Принятых –34,4%. Больше половины учащихся находятся в благоприятной социальной ситуации развития. К числу пренебрегаемых относятся так же 34,4 %. С этими детьми необходимо будет провести работу, по улучшению коммуникативных навыков. 12% учащихся относятся к числу отвергнутых, у них нет ни одного выбора. Ни один учащийся не попал в число изолированных. В благополучном положении находятся около 53% учеников.

5. Для большинства подростков характерен средний уровень выраженности коммуникативных (37%) и организаторских способностей (44%). Высокий уровень коммуникативных и организаторских способностей выявлен у 19% испытуемых. У 12,5% испытуемых выявлен очень высокий уровень коммуникативных и организаторских способностей. У 12,5% детей выявлен достаточно низкий уровень коммуникативных способностей (ниже среднего), а также организаторских способностей (9%). Низкий уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей характерен для 19% и 15,5% испытуемых соответственно.

В ходе выявления связи характера межличностных отношений детей подросткового возраста с самооценкой и типами поведения личности в конфликтных ситуациях, а также связи специфики межличностных отношений с коммуникативными умениями подростков с помощью критерия ранговой корреляции Спирмена можно сделать следующие выводы:

- существует связь характера межличностных отношений детей подросткового возраста с самооценкой по параметрам «Дружба» (r_s=0,614

при $p \leq 0,05$), «Альтруизм» ($r_s=0,614$ при $p \leq 0,05$) и «Ответственность» ($r_s=0,612$ при $p \leq 0,05$). Это говорит о том, что чем выше у подростков самооценка, тем более устойчивым является характер их межличностных отношений;

- существует связь характера межличностных отношений детей подросткового возраста с типами поведения личности в конфликтных ситуациях по параметру «Дружба» ($r_s=0.381$ при $p \leq 0,05$). По параметрам «Альтруизм» ($r_s=0.219$ при $p \leq 0,05$) и параметру «Ответственность» ($r_s=0.106$ при $p \leq 0,05$) связь не выявлена;

- выявлена связь характера межличностных отношений детей подросткового возраста с коммуникативными способностями по параметрам «Дружба» ($r_s=0.437$ при $p \leq 0,05$), «Альтруизм» ($r_s= -0.386$ при $p \leq 0,05$) и «Ответственность» ($r_s=-0.371$ при $p \leq 0,05$). Это может говорить о том, что чем выше у детей выражен уровень дружбы, ответственности и альтруизма, тем выше коммуникативные способности.

Исходя из результатов повторной диагностики после проведения социально-психологического тренинга, содержащего приемы саморегуляции, повышения самооценки, упражнения, направленные на оптимизацию межличностного взаимодействия для подростков, испытывающих трудности в организационно-коммуникативной сфере, можно сказать, что:

1. существуют значимые различия по таким шкалам, как «Дружба» ($U_{эмп.}= 5$ при $p \leq 0,01$), «Альтруизм» ($U_{эмп.}= 21$ при $p \leq 0,01$), «Ответственность» ($U_{эмп.}= 17$ при $p \leq 0,01$). Это говорит о том, что коррекционная работа оказала благоприятное влияние на отношения детей в коллективе и по данным критериям стали преобладать высокие показатели.

2. достоверные различия получены по критериям «Уверенность в себе» ($U_{эмп.} = 38,5$ при $p \leq 0,01$), «Умение делать своими руками» ($U_{эмп.} = 38$ при $p \leq 0,01$) и «Внешность» ($U_{эмп.} = 38,5$ при $p \leq 0,01$), а также и по общему уровню самооценки ($U_{эмп.}= 38$ при $p \leq 0,01$).

По таким критериям, как «Ум» ($U_{эмп.} = 43$) и «Авторитет у

сверстников» (Uэмп. = 47) нельзя говорить о достоверности различий.

По параметру «Характеру» и общему уровню притязаний достоверных различий не наблюдается.

3. достоверные различия получены по коммуникативным способностям (Uэмп.= 12,5 при p≤0,01) и организаторским способностям (Uэмп.= 21,5 при p≤0,01).

4. анализируя результаты математической обработки данных социометрического статуса в классе значительно увеличилось количество положительных выборов (Uэмп.= 255 при p≤0,01). Дети стали проявлять симпатию к большему числу одноклассников, чем было ранее. Круг общения детей значительно расширился.

5. по стилю поведения в конфликтной ситуации после проведения тренинговой программы значимых различий не выявлено.

Заключение

В ходе изучения проблемы межличностных отношений детей подросткового возраста и развития у них организационно-коммуникативных умений с помощью социально-психологического тренинга, были рассмотрены вопросы, связанные с возрастными особенностями и спецификой коммуникативных и межличностных отношений в подростковом возрасте. Так же рассмотрели роль социально-психологического тренинга в развитии организационно-коммуникативных умений подростков.

Подростковый возраст чаще характеризуется как критический, переходный, переломный. Основным содержанием подросткового периода является физиологический и социальный переход от детства к взрослости.

Общение становится ведущим видом деятельности в подростковом возрасте, то именно здесь осваиваются нормы социального поведения, нормы морали. В общественно-полезной деятельности подросток может реализовать свое стремление к самостоятельности, удовлетворить потребность в признании со стороны взрослых, реализовать свои возможности.

Высокий уровень коммуникативности и адекватный уровень самооценки являются главными звеньями успешной адаптации ребенка к окружающей социальной среде.

В начале исследования была выдвинута гипотеза: 1) существует связь характера межличностных отношений детей подросткового возраста с самооценкой и типами поведения личности в конфликтных ситуациях, а также связь специфики межличностных отношений с коммуникативными умениями подростков;

2) социально-психологический тренинг, содержащий приемы саморегуляции, повышения самооценки, упражнения, направленные на оптимизацию межличностного взаимодействия, является эффективным для развития организационно-коммуникативных умений подростков.

В качестве основного метода был использован констатирующий

эксперимент с применением следующих методик:

1. Опросник К. Томаса «Стиль поведения в конфликте»;

2. Методика «Социометрия»;

3. Методика исследование взаимоотношений в группе учащихся (Крутова Е.М., Богданова Д.Я., Ивашкин В.С.);

4. Методика иследования самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации Прихожан А.М.);

5. Опросник «Коммуникативные и организаторские способности» (В.В. Синявский, В.А Федорошин).

В результате проведенного исследования можно сказать, что существует связь характера межличностных отношений детей подросткового возраста с самооценкой, это говорит о том, что чем выше у подростков самооценка, тем более устойчивым является характер их межличностных отношений.

Так же нами была выявлена связь характера межличностных отношений детей подросткового возраста с типами поведения личности в конфликтных ситуациях. Так как в межличностном общении многое зависит от поведения людей в конфликтной ситуации и в их разрешении. Значительное влияние оказывает то, каким типом поведения в конфликтной ситуации руководствуется человек.

В ходе исследования нам удалось выявить связь характера межличностных отношений детей подросткового возраста с коммуникативными способностями. Это может говорить о том, что чем выше у детей выражен уровень дружбы, ответственности и альтруизма, тем выше коммуникативные способности.

По итогам констатирующего эксперименты выборка была разделена на контрольную и экспериментальную группы. В экспериментальную группу вошло 6 испытуемых с «заниженной» самооценкой, характеризующиеся такими личностными качествами, как замкнутость, недружелюбность, низкий уровень организаторских и коммуникативных склонностей, а также

подростки с «завышенной» самооценкой (3 человека), но имеющие «низкий» и «средний» уровень организаторских и коммуникативных склонностей. Рассматривая статусы этих подростков в классах, все они относятся к категории «пренебрегаемые» и «отвергнутые».

Кроме того, в экспериментальную группу вошли дети, имеющие адекватный уровень самооценки (4 человека). На основании полученных результатов нами была проведена коррекционно-развивающая работы, содержащая приемы саморегуляции, повышения самооценки, упражнения, направленные на оптимизацию межличностного взаимодействия для подростков, испытывающих трудности в организационно-коммуникативной сфере.

После реализации коррекционной программы было выявлено, что:

- существуют значимые различия во взаимоотношениях учащихся. Подростки стали рассматривать свой класс, как более дружный и сплоченный коллектив. В классе стало больше взаимной помощи и увеличился уровень ответственности школьников за поступки всего класса. Так же в группе значимые различия были получены при диагностике уровня самооценки, ее уровень стал не ниже среднего. Но при этом большинство детей остались придерживаться того типа поведения в конфликтной ситуации, которому следовали ранее, значимые различия не наблюдаются. Так как он является для них наиболее комфортным и проверенным на раннем опыте. Что касается коммуникативной и организационной сферы школьника, то коррекционная программа и на нее оказала положительное влияние, о чем и говорят достоверные различия. Круг общения подростков в классе расширился и многие дети поменяли свой статус в группе, что подтверждает методика «Социометрия». Набольшая часть класса находится в благополучном положении, так как ни один испытуемый не вошел в группу отвергнутых и изолированных. Значимые различия наблюдаются только по количеству положительных выборов.

Таким образом, выдвинутая гипотеза: 1) существует связь характера

межличностных отношений детей подросткового возраста с самооценкой и типами поведения личности в конфликтных ситуациях, а также связь специфики межличностных отношений с коммуникативными умениями подростков;

2) социально-психологический тренинг, содержащий приемы саморегуляции, повышения самооценки, упражнения, направленные на оптимизацию межличностного взаимодействия, является эффективным для развития организационно-коммуникативных умений подростков, подтвердилась.

Список используемых источников

1. Абрамова В.Е. Психическая регуляция нравственно-делового общения подростков / В.Е. Абрамова // Автореф. дис. канд. психол. наук. - М., 2001. - 29 с.

2. Агафонова И.Н. Программа «Уроки общения для детей «Я и мы» / И.Н. Агфонова. - СПб.: Питер, 2003.- 70 с.

3. Александрова О. А. Формирование коммуникативных способностей общения / О.А. Александрова. — М.: Просвещение, 2005. — 26 с.

4. Андреева Г. М. Социальная психология. Учебник для вузов — 5 изд., /Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2008. - 363 с.

5. Аникеева Н.П. Обучение школьников способам общения // Психологический климат в коллективе. - М.: Просвещение, 1999. - С. 131-183.

6. Асмолов А. Г. Формирование универсальных учебных действий в основной школе. От действия к мысли. Система заданий / А.Г. Асмолов. – М.: Просвещение, 2011. – 159 с.

7. Баева О.А. Ораторское искусство и деловое общение: Учеб. пособие / О.А. Баева. - Минск: Новое знание, 2000. - 328 с.

8. Батаршев А.В. Психология личности и общения / А.В. Батаршев. - М.: Владос, 2004. - 246 с.

9. Батищев Г.С. Единство деятельности и общения / Г.С. Батищев // Принципы материалистической диалектики как теории познания. - М.: Наука, 1994. - С. 194-210.

10. Белых С.Л. Мотивация исследовательской деятельности учащихся /С.Л. Белых // Исследовательская работа школьников. - 2006. - № 3. - С. 68-74.

11. Борисов А. Роскошь человеческого общения / А. Борисов. - М.: Менеджер, 2010. - 176 с.

12. Браим К.Н. Этика делового общения / К.Н. Браим. - Минск, 2006. – 325 с.

13. Брудный А. А Психология общения. Понимание и общение / А.А. Брудный. - М.: Лист, 1999. – 384 с.

14. Введение в практическую социальную психологию // Под.ред. Жукова Ю.М., Петровской Л.А., Соловьевой О.В. - М.: Инфра - М, 1996. – 356 с.

15. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения / Т.Г. Григорьева. - М.: Сентябрь, 2007. – 364 с.

16. Григорьева М. В. Развитие коммуникативных способностей / М.В. Григорьева // Начальная школа. - 2003. - № 10. - С. 103.

17. Глозман Ж.М. Нарушения общения и школьная дезадаптация /Ж.М. Глозман // Вестник Моск. ун-та. Серия 14. Психология. — 2001. — № 3. - С. 35-36

18. Глозман Ж.М. Общение и здоровье личности: Учеб. пособие Ж.М. Глозман. — М.: Академия, 2002. - 199 с.

19. Дереклеева Н.И. Развитие коммуникативной культуры учащихся на уроках и во внеклассной работе / Н.И. Дереклеева. - М.: Норма, 2005. - 167 с.

20. Ерастов Н.П. Психология общения. Пособие для студентов-психологов / Н.П. Ерастов. - Ярославль, 2009. – 320 с.

21. Ефимова Н.С. Психология общения: практикум по психологии / Н.С. Ефимова. – М.: ИНФА, 2006. - 192 с.

22. Жажева С.А. Теоретический анализ дефиниции «коммуникативная компетенция» / С.А. Жажева // Новые Технологии. – 2010. - № 4. - С. 45-56.

23. Жуков Ю.М. Эффективность делового общения / Ю.М. Жуков. - М.: Владос, 2008. – 340с.

24. Зайцева К.П. К вопросу о формировании у младших школьников навыков общения / К.П. Зайцева // Начальная школа: вчера, сегодня. - № 5. - 2011. - С. 48-51.

25. Изотова Е.И. Эмоциональная сфера ребенка: теория и практика / Е.И. Изотова. - М.: Академия, 2009. - 299 с.

26. Кан-Калик В.А. Грамматика общения / В.А. Кан-Калик. - М.: Просвещение, 1995. - 418 с.

27. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. Учителю о психологии и физиологии подростка. - М.: Просвещение, 1986. - 80 с.

28. Крижанская Ю.С. Грамматика общения / Ю. С. Крижанская. - СПб.: Питер, 2005. - 279 с.

29. Лабунская В. Психология затрудненного общения / В. Лабунская. - М.: Академия, 2011. - 288 с.

30. Леонов Н.И. Психология делового общения: учеб. Пособие / Н.И. Леонов. - Воронеж: НПО «МОДЭК», 2003. - 212 с.

31. Лобанов А.А. Основы профессионально-педагогического общения / А.А. Лобанов. - СПб: Питер, 2009. – 287 с.

32. Мурашов А.А. Профессиональное общение: воздействие, взаимодействие, успех (общая риторика в компактном изложении) / А.А. Мурашов. - М.: Педагогическое общество России, 2000. - 93 с.

33. Мухина В.С., Проценко Л.М. Развитие личности подростка в условиях социально-психологических инициаций во временных объединениях // Развитие личности. - 2001. - № 2. – 40 с.

34. Панасюк А.Ю. Управленческое общение. Практические советы / А.Ю. Панасюк. – М.: Экономика, 1990. – 112 с.

35. Панфилова А.П. Деловая коммуникация в профессиональной деятельности. Учеб. Пособие / А.П. Панфилова. – СПб.: Знание, 2001. - 496 с.

36. Петровский А. В. Социальная психология // А.В.Петровский, В.В. Абраменкова. - М.: Педагогика, 1987. - 520 с.

37. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - М.; Воронеж: МОДЭК, 2000. - 303 с.

38. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб.: Питер, 2000. - 624 с.

39. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. Книга 1. // Е.И.Рогов – М.: Педагогика, 2000. – 630 с.

40. Селиванова З.К. Смысложизненные ориентации подростков // СоцИс.- 2001.- № 2.

41. Тарабаева В.Б. Исследование причин возникновения конфликтов подростков с родителями // Семейная психология и семейная психотерапия. - 1997. - № 1.- С. 42-52.

42. Туревская Р.А. К вопросу о смысловой организации переживаний в подростковом и раннем юношеском возрасте // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. - 1990. - № 4. - С.57-64.

43. Фомин Ю.А. Психология делового общения / Ю.А. Фомин. – Минск: Амолфея, 2000. – 384 с.

44. Шипицына Л.М. Навыки общения / Л.М. Шипицына. — СПб.: Питер, 2011. – 320 с.

45. Ярцев Д.В. Особенности социализации современного подростка // Вопросы психологии - 1999.- № 6. – 54 с.

Приложение 1

Таблица 1

Индивидуальные данные испытуемых по методике «Исследования взаимоотношений в группе учащихся» по шкале «Дружба»

Респонденты	Степень выраженности параметра		
	Низкая	Средняя	Высокая
1			5
2		3	
3		4	
4			5
5		4	
6		3	
7			5
8		3	
9			5
10		3	
11		4	
12		3	
13			5
14		3	
15			5
16			5
17			6
18			5
19		3	
20			5
21		4	
22		3	
23		3	
24			5
25			5
26			6
27		3	
28		4	
29		3	
30			5
31		3	
32		3	

Таблица 2

Индивидуальные данные испытуемых по методике «Исследования взаимоотношений в группе учащихся» по шкале «Альтруизм»

Респонденты	Степень выраженности параметра		
	Низкая	Средняя	Высокая
1			6
2	2		
3		3	
4			6
5		4	
6		3	
7			5
8		3	
9		4	
10		4	
11			5
12		4	
13			5
14		4	
15			6
16			5
17			5
18			5
19	2		
20		4	
21		4	
22		4	
23		4	
24		4	
25		4	
26		4	
27	2		
28		4	
29		4	
30		4	
31		3	
32		4	

Таблица 3

Индивидуальные данные испытуемых по методике «Исследования взаимоотношений в группе учащихся» по шкале «Ответственность»

Респонденты	Степень выраженности параметра		
	Низкая	Средняя	Высокая
1		4	
2	2		
3		3	
4		4	
5		3	
6	1		
7			5
8	2		
9		3	
10	2		
11	2		
12	2		
13		3	
14	2		
15		3	
16		3	
17		3	
18	2		
19		4	
20	2		
21	2		
22	2		
23		3	
24	2		
25		4	
26		3	
27		4	
28	2		
29	2		
30	2		
31	2		
32	2		

Таблица 4

Индивидуальные данные повторного исследования испытуемых по методике «Исследования взаимоотношений в группе учащихся» по шкале «Дружба»

Респонденты	Степень выраженности параметра		
	Низкая	Средняя	Высокая
2			6
6		4	
8			5
10			5
12			6
14		4	
19			5
22		4	
23			6
27		4	
29		4	
31			6
32			5

Таблица 5

Индивидуальные данные повторного исследования испытуемых по методике «Исследования взаимоотношений в группе учащихся» по шкале «Альтруизм»

Респонденты	Степень выраженности параметра		
	Низкая	Средняя	Высокая
2		4	
6			6
8			5
10			6
12			6
14			5
19		4	
22			5
23			6
27		4	
29		4	
31		4	
32		4	

Таблица 6

Индивидуальные данные повторного исследования испытуемых по методике «Исследования взаимоотношений в группе учащихся» по шкале «Ответственность»

Респонденты	Степень выраженности параметра		
	Низкая	Средняя	Высокая
2		4	
6	2		
8		4	
10		3	
12		4	
14		4	
19			6
22		4	
23			6
27			6
29			5
31		4	
32		4	

Таблица 7

Индивидуальные данные испытуемых по К. Томаса «Стиль поведения в конфликте»

Респонденты	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1	3	8	7	8	4
2	5	8	6	7	4
3	3	8	7	8	4
4	4	4	11	6	5
5	4	6	8	7	5
6	6	5	10	3	6
7	6	8	6	6	4
8	6	10	4	4	8
9	1	5	8	7	9
10	8	6	9	3	4
11	6	5	10	5	4
12	4	8	7	6	5
13	6	9	6	1	7
14	0	10	6	5	8
15	10	5	6	4	4
16	6	5	7	9	3
17	2	5	6	8	8
18	4	9	6	5	6
19	5	6	10	3	6
20	0	8	9	5	9
21	3	6	6	6	9
22	1	10	9	5	5
23	8	6	9	3	4

Респонденты	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
24	3	6	5	6	10
25	1	8	9	4	9
26	5	6	10	3	6
27	1	10	9	5	5
28	4	9	6	5	6
29	1	9	6	5	8
30	4	8	7	8	5
31	4	8	7	6	5
32	6	5	10	5	4

Таблица 8

Индивидуальные данные повторного исследования испытуемых по К. Томаса «Стиль поведения в конфликте»

Респонденты	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
2	5	9	6	7	3
6	5	8	7	6	4
8	4	9	7	6	4
10	4	4	8	6	8
12	4	6	8	7	5
14	6	5	10	3	6
19	6	9	5	6	4
22	7	8	6	2	7
23	9	3	7	7	8
27	5	6	7	4	4
29	7	5	9	5	4
31	3	8	6	8	5
32	6	7	5	3	9

Таблица 9

Индивидуальные данные испытуемых по опроснику «Коммуникативные и организаторские способности» (В.В. Синявский, В.А Федорошин)

Респонденты	Коммуникативные способности		Организаторские способности	
	Показатели	Оценка	Показатели	Оценка
1	0,64	3	0,69	3
2	0,40	1	0,45	1
3	0,61	3	0,66	3
4	0,66	4	0,78	4
5	0,58	3	0,69	3
6	0,38	1	0,46	1
7	0,77	5	0,81	5
8	0,45	1	0,57	2
9	0,63	3	0,66	3
10	0,50	2	0,67	3
11	0,59	3	0,68	3
12	0,42	1	0,50	1

Респонденты	Коммуникативные способности		Организаторские способности	
	Показатели	Оценка	Показатели	Оценка
14	0,48	2	0,56	2
15	0,59	3	0,66	3
16	0,60	3	0,70	3
17	0,62	3	0,67	3
18	0,72	4	0,78	4
19	0,25	1	0,35	1
20	0,70	4	0,75	4
21	0,52	2	0,66	3
22	0,67	4	0,71	4
23	0,56	3	0,67	3
24	0,76	5	0,82	5
25	0,88	5	0,84	5
26	0,80	5	0,81	5
27	0,57	3	0,69	3
28	0,58	3	0,70	3
29	0,56	3	0,66	3
30	0,67	4	0,72	4
31	0,20	1	0,48	1
32	0,50	2	0,58	2

Таблица 10

Индивидуальные данные повторного исследования испытуемых по опроснику «Коммуникативные и организаторские способности» (В.В. Синявский, В.А Федорошин)

Респонденты	Коммуникативные способности		Организаторские способности	
	Показатели	Оценка	Показатели	Оценка
2	0.58	3	0.66	3
6	0.62	3	0.68	3
8	0.65	3	0.69	3
10	0.72	4	0.78	4
12	0.63	3	0.67	3
14	0.74	4	0.76	4
19	0.56	3	0.66	3
22	0.78	5	0.79	5
23	0.73	4	0.77	4
27	0.80	5	0.83	5
29	0.75	4	0.75	4
31	0.54	2	0.62	2
32	0.57	3	0.67	3

Таблица 11

Индивидуальные данные испытуемых по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации Прихожан А.М.)
(С-уровень самооценки, П-уровень притязаний)

№	Ум		Характер		Авторитет		Умение делать св.		Внешность		Уверенность		Общий	
	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П
1	48	48	50	60	55	45	45	50	60	50	35	43	41	50
2	75	46	65	95	80	45	53	61	50	78	50	55	62	70
3	80	58	90	25	90	75	95	58	80	43	75	89	85	90
4	50	40	70	76	65	45	48	80	55	70	50	56	56	72
5	62	78	55	50	58	75	75	38	45	65	50	57	57	55
6	56	35	60	45	70	76	55	76	76	70	52	75	61	60
7	65	55	78	45	55	40	80	65	40	70	47	62	60	78
8	60	40	63	62	60	75	50	43	48	65	48	46	54	63
9	70	50	60	75	65	50	53	50	45	43	75	66	61	60
10	82	35	54	50	85	48	76	50	47	50	52	67	66	54
11	64	75	55	40	70	46	49	44	60	50	45	60	55	55
12	85	50	90	75	80	58	45	66	45	40	45	45	88	90
13	55	45	50	43	50	40	50	39	60	38	75	60	50	50
14	75	60	75	75	75	78	46	58	50	65	45	61	61	75
15	50	61	55	35	50	35	50	34	55	20	75	68	58	55
16	75	68	80	45	78	55	95	74	78	35	76	80	80	80
17	40	80	50	80	43	40	25	29	35	35	40	38	38	50
18	80	38	76	50	70	50	76	58	80	40	75	76	76	76
19	55	76	70	80	65	75	50	50	55	75	50	60	65	70
20	65	60	75	78	70	78	45	50	45	50	48	50	43	75
21	60	50	75	76	70	75	45	78	50	78	46	55	50	75
22	50	55	55	66	65	35	62	43	45	43	58	78	50	55
23	49	78	40	48	43	75	75	70	20	70	40	44	44	40
24	63	44	65	75	50	45	50	65	55	65	78	75	66	65
25	45	75	40	47	50	75	40	70	26	70	35	39	39	40
26	55	39	62	78	40	35	75	70	49	70	55	60	58	62
27	35	60	40	35	38	38	43	65	45	65	40	34	34	40
28	60	34	80	55	65	76	75	43	75	43	50	60	74	80
29	27	60	30	40	20	60	35	50	30	50	35	29	29	30
30	76	29	75	50	35	50	45	50	45	50	75	58	58	75
31	55	58	65	35	35	55	80	40	75	40	50	55	50	65
32	78	55	75	75	40	48	50	38	75	38	50	61	61	75

Таблица 12

Индивидуальные данные повторной диагностики испытуемых по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации Прихожан А.М.) (С-уровень самооценки, П-уровень притязаний)

№	Ум		Характер		Авторитет		Умение делать св.		Внешность		Уверенность		Общий уровень	
	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П
1	60	65	65	70	68	89	70	78	65	70	60	70	65	68
2	80	80	74	80	95	96	70	70	65	70	74	80	76	95
3	90	90	95	100	95	100	100	100	95	100	95	95	95	95
14	85	90	85	85	90	90	85	90	87	90	74	80	84	90
16	100	100	100	100	100	100	95	100	100	100	100	100	99	100
17	60	70	70	70	67	60	65	70	73	80	70	70	68	67
18	95	10	95	95	90	66	80	95	95	95	95	100	94	90
23	65	80	50	80	60	67	88	60	62	70	62	65	65	60
25	65	65	40	55	50	60	58	60	65	80	64	64	57	50
27	68	80	50	57	40	70	57	70	45	50	70	70	58	40
29	60	68	55	60	60	60	60	60	68	70	45	50	58	60
30	82	85	75	68	43	50	67	75	60	67	89	90	70	43
32	85	90	80	90	72	80	72	80	75	80	70	80	76	72

Приложение 2

Социально-психологический тренинг по развитию организационно-коммуникативных умений подростков

Занятие №1. «Знакомство».

Цель: постановка целей и осмысление группой предстоящей работы.

Этап	Время	Описание	Задача	Материал / Примечание
Приветствие	15 мин	«Знакомство» Принятие правил	Знакомство с группой	Бумага, карандаши. По кругу называем свое имя и черту характера на первую букву своего имени.
Разминка	5 мин	«Снежный ком»	Снять эмоциональное напряжение.	Мячик. Упражнение принимается за ритуал приветствия для последующих тренингов
Основная часть	20 мин	Беседа по теме.	Формирование чёткого представления, что такое общение	Бумага, карандаши. Подготовленный материал
	20 мин	Упражнение «Как мы похожи!»	Потренировать навыки общения, лучше узнать друг друга, обсудить вопросы, связанные с установлением контакта. Рефлексия	Бумага, карандаши
Заключение	20 мин	Упражнение «Волны». Рефлексия.	Снять эмоциональное напряжение. Рефлексия	По кругу участники высказывают свои впечатления от занятия, что запомнилось, что понравилось, что нового узнали или поняли о себе

Занятие 2. «Эмпатия».

Цель: знакомство учащихся с понятием «эмпатия», определение эмпатической чувствительности и развитие данной способности через активное выполнение упражнений.

Этап	Время	Описание	Задача	Материал /Примечание
Приветствие	5 мин	Упражнение «Снежный ком»	Обмен чувствами, настроением.	Мячик
Разминка	15 мин	Упражнение «Комплимент»	Умение увидеть сильные стороны, положительные качества у любого человека Рефлексия	-

Этап	Время	Описание	Задача	Материал /Примечание
Основная часть	15 мин	Беседа на тему «Эмпатия»	Познакомить с понятием эмпатия.	Материал на тему «Эмпатия»
	15 мин	Упражнение «Ассоциация»	Развитие навыка размышлять о свойствах других людей, сравнивая их с другими объектами.	
	10 мин	Упражнение «Таможенники и контрабандисты»	Игра поможет сосредоточиться на проявлениях чувства тревоги	Конверт с предметом
Заключение	20 мин	Упражнение «Я покупаю!»	Рефлексия	

Занятие №3. «Мои границы».

Цель: осознание личных границ и совершенствование взаимопонимания партнеров по общению.

Этап	Время	Описание	Задачи	Материал/ Примечание
Приветствие	5 мин	Упражнение «Снежный ком»	Обмен чувствами, настроением.	Мячик
Разминка	15 мин	Упражнение «Продолжи фразу»	Рефлексия	Заранее подготовленные фразы на бумаге.
Основная часть	20мин	Упражнение «Дискуссия»	Формирование невербальных навыков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по общению.	Беруши, повязки на глаза.
	20 мин	Упражнение «Контакты»	Умение войти в контакт и оставить о себе приятное впечатление.	Подготовленные ситуации. На выполнение дается 1-2 минуты. Члены группы меняются между собой.
Заключение	20 мин	Игра «Волшебные подарки»	Сбор и интеграция опыта, завершение тренинга в позитивном эмоциональном ключе. Рефлексия	Бумага, карандаши

Занятие №4. «Мои границы».

Цель: осознание личных границ и совершенствование взаимопонимания партнеров по общению

Этап	Время	Описание	Задачи	Материал/ Примечание
Приветствие	5 мин	Упражнение «Снежный ком»	Обмен чувствами, настроением.	Мячик
Разминка	15мин	Упражнение «Амнезия»	Развивает навыки невербальной коммуникации, способствует укреплению отношений между участниками тренинга	Маркеры
Основная часть	40 мин	Упражнение «Мои границы»	Почувствовать личные границы и разницу при общении на разных расстояниях.	Упражнение состоит из нескольких блоков.
Заключение	20 мин	Упражнение «Круг душевного тепла»	Рефлексия	

Занятие №5. «Саморегуляция».

Цель: сохранение и укрепление психического здоровья, профилактика стрессовых ситуаций, формирование психологической устойчивости и мотивации к личностному самосовершенствованию.

Этап	Время	Описание	Задачи	Материал/ Примечание
Приветствие	5 мин	Упражнение «Снежный ком»	Обмен чувствами, настроением.	Мячик
Разминка	15 мин	Упражнение «Запутки»	Повышению уровня сплоченности участников, “ломая” пространственные барьеры между ними	Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких кругах, организовав между ними соревнование на скорость.
Основная часть	25 мин	Упражнение «Водопад»	Помогает расслабиться и обрести душевное равновесие	Карандаши, бумага. Музыка для фона
	15 мин	«Релакс для тела»	Расслабление и релаксация. Рефлексия	Коврики. Музыка для фона.

Заключение	20 мин	Упражнение «Какого цвета мое настроение»	Сбор и интеграция опыта, завершение тренинга в позитивном эмоциональном ключе. Рефлексия	Карандаши, бумага.

Занятие №6. «Я собой владею».

Цель: сохранение и укрепление психического здоровья, профилактика стрессовых ситуаций, формирование психологической устойчивости и мотивации к личностному самосовершенствованию.

Этап	Время	Описание	Задачи	Материал/ Примечание
Приветствие	5 мин	Упражнение «Снежный ком»	Обмен чувствами, настроением	Мячик. Добавляем «передачу улыбки» соседу справа.
Разминка	10 мин	Упражнение «Как здороваются олени»	Снять эмоциональное напряжение.	
Основная часть	40 мин	Беседа на тему «саморегуляция» Упражение «2 способа саморегуляции»	Познакомиться с методиками как снять усталость, обрести уверенность в себе, справиться с раздражением, гневом, повышенной тревожностью. Рефлексия.	Коврики
Заключение	15 мин	Упражнение «Улыбка»	Позволит расслабиться и создать хорошее настроение	В качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.
	5 мин	Упражнение «Я хочу сказать спасибо»	Завершить занятие на позитивном настрое. Рефлексия	

Занятие №7. «Уверенность в себе».

Цель: повышение самооценки, отработка навыка уверенного поведения, самопознания.

Этап	Время	Описание	Задачи	Материал/ Примечание
Приветствие	5 мин	Упражнение «Снежный ком»	Обмен чувствами, настроением	Мячик. Добавляем в подарок комплимент
Разминка	10 мин	Упражнение «Браво!»	Способствование повышению самооценки участников.	
Основная часть	25 мин	Беседа на тему «Секрет подвигов» Упражнение «Рисунок моих подвигов»	Формирование активной личностной позиции, способствование повышению самооценки, формирование навыков рефлексии.	Бумага, карандаши
	15 мин	Упражнение «Походка уверенности»	Развитие чувства уверенности	Музыка
Заключение	20 мин	Упражнение «Затотушки» Рефлексия	Создание позитивной атмосферы в группе, завершение тренинга на эмоциональном подъёме.	Листы бумаги, карандаши

Занятие №8.

Цель: развитие коммуникативных навыков участников, самокоррекция собственных способов взаимодействия.

Этап	Время	Описание	Задачи	Материал/ Примечание
Приветствие	5 мин	Упражнение «Снежный ком»	Обмен чувствами, настроением	Мячик. Добавляем в подарок комплимент
Разминка	15 мин	Упражнение « Покажи эмоцию»	Снять эмоциональное напряжение.	
Основная часть	30 мин	Упражнение «Я-золушка»	Развить умение правильно представлять себя перед другими людьми	

Основная часть	20 мин	Упражнение «Завтрак с героем»	Развитие коммуникативных навыков участников	Бумага, карандаши
Заключение	20 мин	Упражнение «Угадай кто»	Научиться определять особенности восприятия партнера. Рефлексия	

Занятие №9. «Я среди людей».

Цель: владение базовыми коммуникативными умениями, способность находить подход к людям.

Этап	Время	Описание	Задачи	Материал/ Примечание
Приветствие	5 мин	Упражнение «Снежный ком»	Обмен чувствами, настроением	Мячик. Добавляем в подарок комплимент
Разминка	15 мин	Упражнение «Леопольд»	Отработать навыки убеждения, умение находить подход к людям.	Бумажки с надписями
Основная часть	15 мин	Упражнение «Незавершенное предложение»	Развитие коммуникативных навыков участников	
	25 мин	Упражнение «Уникальные слова»	Развитие навыков коммуникации, обогащение словарного запаса и внимания при беседе.	
Заключение	20 мин	Упражнение «Рукопожатие»	Закончить тренинг, поднять настроение. рефлексия	

Занятие №10. «Завершение».

Цель: закрепление представления участников о своей уникальности, закрепление дружеских отношений между членами группы.

Этап	Время	Описание	Задачи	Материал/ Примечание
Приветствие	5 мин	Упражнение «Снежный ком»	Обмен чувствами, настроением	Мячик. Добавляем в подарок комплимент
Разминка	15 мин	Упражнение «Печатная машинка»	Закрепление дружеских отношений	
Основная часть	20 мин	Упражнение «Я к вам пишу...»	Обогащение сознания позитивными,	Предложить этот листок сохранить и в трудные моменты жизни

			эмоционально окрашенными образами личности	заглядывать в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «надежным», «воспитанным», «игривым» и т. д. видят тебя окружающие люди.
Основная часть	20 мин	Упражнение «Образ»	Развитие уверенности в себе, понятие собственной уникальности	
Заключение	20 мин	Подведение итогов	Рефлексия	Листы бумаги, карандаши