

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри
_____ Доценко Л.В.
« ____ » _____ 2020 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Взаємозв'язок самооцінки підлітків та комунікативних навичок»

Виконавець: студентка 201 ПП Мз групи Скиба Аліна Сергіївна

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент Алпатова О. В.

Нормоконтролер _____ Бородінова Л.Ю.

КИЇВ 2020

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Доценко Л.В.

«__» _____ 2020 р.

ЗАВДАННЯ
на виконання дипломної роботи
Скиби Аліни Сергіївни

1. Тема дипломної роботи: «Взаємозв'язок самооцінки підлітків та комунікативних навичок», затверджена наказом ректора від «15» жовтня 2020 р. №2007/ст.

2. Термін виконання роботи: з 05.10.2020 до 07.12.2020 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 138 сторінок, з них обсяг основного тексту 78 сторінок, список використаних джерел нараховує 87 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми дослідження взаємозв'язку самооцінки підлітків з комунікативними навичками; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Експериментальне вивчення взаємозв'язку самооцінки з комунікативними навичками підлітків; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Шляхи підвищення самооцінки підлітків в наслідок корекції комунікативних навичок; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних літературних джерел; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 10 рисунків, 8 таблиць.

6. Календарний план-графік:

№	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	09.10.2020	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	15.10.2020	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	16.11.2020	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану дипломної роботи	23.11.2020	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	30.11.2020	
6.	Попередній захист дипломної роботи	08.12.2020	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	14.12.2020	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру	15.12.2020	
9.	Захист роботи	23.12.2020	

7. Дата видачі завдання: « ____ » _____ 2020р

Керівник дипломної роботи _____ Алпатова О.В.

Завдання прийняв до виконання _____ Скиба А.С.

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Взаємозв'язок самооцінки підлітків та комунікативних навичок»: 138 сторінок, 87 використаних джерел та літератури, 2 додатки.

Об'єкт – самооцінка підлітків.

Предмет – взаємозв'язок самооцінки та комунікативних навичок.

Мета – встановити взаємозв'язок самооцінки підлітків з комунікативними навичками.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, психодіагностичні методики та методи математичної статистики. Дослідження проводилося за допомогою методик: Методика «Тест оцінки комунікативних умінь» А. А. Кареліна, Методика «Тест-опитувальник комунікативних умінь Міхельсона» під редакцією Гільбуха, Методика «Діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн» в модифікації А. М. Парафіян.

Встановлено, що самооцінка активно формується в підлітковому віці, коли провідною діяльністю виступає спілкування, яке відіграє важливу роль у формуванні самооцінки, таким чином, підвищуючи рівень комунікативних навичок, підвищується самооцінка підлітка.

Отримані результати можна використовувати в роботі практичних психологів та вчителів з метою підвищення рівня самооцінки підлітків, що сприяє гармонізації розвитку особистості та позитивно впливає на рівень життя та навчання.

САМООЦІНКА, КОМУНІКАТИВНІ НАВИЧКИ, КОМУНІКАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ, САМОСПРИЙНЯТТЯ.

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП	1
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ З КОМУНІКАТИВНИМИ НАВИЧКАМИ	4
1.1. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених.....	4
1.2. Психологічні особливості сучасного підлітка.....	13
1.3. Особливості та фактори впливу на формування самооцінки в підлітковому віці.....	25
1.4. Особливості впливу комунікативних навичок на формування самооцінки підлітків.....	29
Висновки до першого розділу.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ З КОМУНІКАТИВНИМИ НАВИЧКАМИ ПІДЛІТКІВ	37
2.1. Практичне дослідження взаємозв'язку між рівнем прояву самооцінки та особливостями комунікативних навичок.....	37
2.2. Діагностика рівня самооцінки та комунікативних навичок у групи підлітків за допомогою обраних методик.....	40
2.3. Аналіз отриманих результатів діагностики рівня самооцінки та комунікативних навичок у групи підлітків...	47
2.4. Кореляційний аналіз отриманих даних.....	57

Висновки до другого розділу.....	61
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В НАСЛІДОК КОРЕКЦІЇ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК	63
3.1. Розробка психокорекційної програми розвитку комунікативних навичок для підвищення самооцінки у групі підлітків.....	63
3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми розвитку комунікативних навичок на самооцінку підлітків	67
3.3. Практичні рекомендації психологам щодо підвищення самооцінки підлітків, шляхом проведення групових занять, спрямованих на розвиток комунікативних навичок.....	69
Висновки до третього розділу.....	76
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	79
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Сьогодні всі ми живемо в світі можливостей, але в той же час ми повинні приймати його динамічність та невизначеність. В «епоху змін» на перший план виходять такі вміння, як робота в умовах високої невизначеності, швидке прийняття рішень, вміння організувати дозвілля та роботу з метою підвищення ефективності роботи і життя в цілому. В першу чергу, це стосується сьогоднішніх школярів, які стоять на шляху до дорослого життя та вибору професії.

Вже в школі підлітки мають чудову можливість розвивати свої комунікативні навички, лідерські якості та ефективність мислення. Ще не до кінця сформована свідомість пластична, що сприяє потребі отримати знання і прагненню опанувати нові вміння. Однак, при навчанні в школі найбільше уваги приділяється когнітивним навичкам. До них можна віднести, наприклад, вміння читати і грамотно писати, швидко і правильно здійснювати в розумі обчислювальні операції, знання основ програмування і зберігання в пам'яті дат різних історичних подій. Все це досить ефективно вимірюється звичайними контрольними, екзаменами та текстами. Але такі особистісні характеристики учня як самооцінка, комунікабельність, самоорганізація, цілеспрямованість та планування в реаліях сучасного світу стають все більш важливими. Ці якості, в навідмінність від професійних умінь, дуже складно оцінити по будь-яким об'єктивним критеріям.

Соціальним навичкам підлітки навчаються вже в процесі реальної власної діяльності. Проблема полягає в тому, що відбувається це безсистемно і неконтрольовано, внаслідок чого велика ймовірність появи порушення гармонійного розвитку особистості і, як підсумок, з'являються психологічні проблеми. Успішність діяльності підлітка відіграє важливу роль у формуванні самооцінки, що в свою чергу сприяє появі потреби особистісного розвитку і напрямів діяльності.

Особливе значення рівень самооцінки і розвиток комунікативних навичок мають в підлітковому віці, саме в цей відповідальний період формуються основи моральності, формуються соціальні установки, відношення до себе, до оточення, оформляється мотиваційна сфера людини, виділяються його особисті та ділові інтереси, виявляються професійні схильності і здібності. У цей період стабілізуються риси характеру та форми міжособистісних відносин, і однією з цілей даного дослідження є виявлення взаємозв'язку комунікативних умінь як одного з найважливіших компонентів особистісних компетенцій і рівня самооцінки як критерію самовизначення.

Актуальність дослідження обумовлена тим, що в Україні на даний момент розвиток комунікативних умінь у шкільній освіті залишається непоміченим на тлі підготовки учнів до ДПА та ЗНО. Очевидно, вчителям і методистам складно сфокусувати увагу на питанні про необхідність інтеграції шкільної програми, адже більшість уваги приділяється дослідженням та розробкам навчальних програм та прагненню покращувати динаміку щорічних результатів з навчання. Деякі приватні школи вже роблять спроби інтегрувати даний напрямок в базову освітню програму. Однак, на сьогодні, впровадження програм з розвитку особистісних компетенцій, в тому числі комунікативних умінь, для більшості школярів залишається недоступним.

Практична значимість дослідження визначається створенням психокорекційної програми з розвитку комунікативних умінь для підлітків.

Емпірична база дослідження: підлітки у віці 13-14 років – учні 8 «А» та «Б» класів ліцею «Універсум» (м. Київ)
Загальний обсяг вибірки: 96 респондентів.

Предмет: Взаємозв'язок комунікативних умінь і рівня самооцінки підлітків.

Гіпотези:

1. Підлітки з більш розвиненими комунікативними вміннями мають більш високий рівень самооцінки.
2. Існують відмінності між рівнем комунікативних умінь у хлопців і дівчат.

Цілі дослідження:

1. Вивчити взаємозв'язок комунікативних умінь і рівня самооцінки у підлітків.
2. Створення тренінгової психокорекційної програми з розвитку комунікативних навичок для учнів ліцею «Універсум».

Завдання дослідження:

1. Вивчити і проаналізувати основні теоретико-методологічні підходи до дослідження самооцінки. Проаналізувати наукову літературу та існуючі теоретичні підходи понять «самооцінка», «комунікативні навички», «спілкування».
2. Виявити взаємозв'язок комунікативних умінь і рівня самооцінки у підлітків.
3. Виявити відмінності в характеристиках комунікативних умінь у дівчат і хлопців.
4. Розробити тренінгові психокорекційну програму з розвитку комунікативних умінь для школярів та перевірити її ефективність.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ З
КОМУНІКАТИВНИМИ НАВИЧКАМИ

1.1. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених

В контексті сучасного розвитку суспільства увага приділяється якостям особистості, оскільки саме вони є рушійною силою розвитку. Уявлення людини про себе, самооцінка та рівень прагнень є одними з важливих складових. Проблема дослідження самооцінки є ключовою у психолого-педагогічній практиці. Самооцінка є складним особистісним утворенням і стосується фундаментальних властивостей особистості. Вона трактується як особистісна сутність, яка бере безпосередню участь у регулюванні поведінки та діяльності людини, як автономна характеристика особистості, її центральний компонент, що формується за активної участі особистості і відображає унікальність її внутрішнього світу.[8]

Самооцінка - це елемент самосвідомості, що характеризується емоційно багатими уявленнями про себе як особистості, власних здібностей, етичних якостей та вчинків. Самооцінка визначає стосунки людини з оточенням, її критичне мислення, вимогливість до себе, ставлення до успіху та невдач. Таким чином, це впливає на ефективність людської діяльності та розвиток його особистості. Самооцінка пов'язана з однією з центральних потреб людини - потребою у самоствердженні, яка визначається співвідношенням її фактичних досягнень до того, на що претендує людина, які цілі вона ставить перед собою - до рівня домагань. Вона представляє

собою як одну з ланок у процесі саморегуляції діяльності і є формуванням у структурі особистості, яка піддається зовнішньому впливу. Першим, хто ввів поняття "самооцінка", був американський психолог Вільям Джеймс - "образ себе" у структурі особистості.[20] У теорії В. Джеймса структура особистості складається з трьох частин. По-перше, це його складові елементи; по-друге - почуття та емоції щодо цих елементів (самооцінка); по-третє, саме дії зумовлені цими елементами особистості. Важливий внесок у формування теорії самооцінки зробив феноменологічний підхід американського психолога Карла Роджерса[64]. Він стверджував, що головним мотивом, яким керується людина в поведінці, є прагнення до самореалізації. Розвиток свого «Я», своїх можливостей та здібностей веде до розвитку самодостатності, самостійності, соціальної відповідальності, зрілості та компетентності. У своєму дослідженні Карл Роджерс дотримується принципу зв'язку між "Я-ідеальним" і "Я-реальним". Вчений вважає, що нестабільність самооцінки базується на внутрішній послідовності - стані конгруентності. Внутрішня узгодженість, на думку К. Роджерса, характеризує відсутність конфлікту у людини між різними образами себе, а конгруентність описує відсутність конфлікту між самосприйняттям та реальним суб'єктивним досвідом.

Психоаналітична теорія Карен Хорні також пов'язана з Я-концепцією та самооцінкою. Одне з головних припущень К. Хорні полягає в тому, що людина має справжнє «Я», реалізація якого вимагає сприятливих умов.[82]

Вперше поняття самооцінки у вітчизняній психологічній літературі було використано Н. Сарджвеладзе[69]. Вчений розглядав її як складну багаторівневу систему оцінки емоцій, яка поділялася на два блоки - об'єктивний ("Я" як об'єкт) і суб'єктивний ("Я" як суб'єкт). Обидва ці способи самооцінки реалізуються через пізнавальну діяльність, емоційні реакції та системи дій або готовність до таких дій щодо себе. На думку вченого, самокомпозиція є однією із структурних одиниць диспозиційного ядра

особистості, що дозволяє йому якимось чином взаємодіяти з суспільством та собою.

Б. Ананьєв [1] розглядав самооцінку як значну категорію психологічної науки в цілому та фактор, що визначає гармонійний розвиток особистості, і є дуже важливою категорією для характеристики особистості. Наукові погляди вченого лягли в основу досліджень Л. Божович[8] , В. Мясіщева, Д. Узнадзе, В. Ядова щодо аналізу феномену ставлення особистості до себе та інших.

Так, у наукових роботах В. Мясіщева[59] самооцінка представлена як єдність змістовних та динамічних аспектів особистості, їх певну міру усвідомлення, емоційно-ціннісне прийняття себе як ініціатора та відповідального суб'єкту соціуму.

Л. Попов розуміє самооцінку особистості як складне когнітивно-ефективне утворення, зрілість якого визначається якістю взаємозв'язку його компонентів. Його структура складається з двох складових - раціонального ставлення до себе як суб'єкта соціальної діяльності ("образ - Я") та емоційно-ціннісного ставлення до себе - переживання та оцінки його значення як суб'єкта соціальної діяльності (рефлексивне "Я"). В результаті взаємодії зазначених компонентів з мотиваційною сферою людини ставлення до себе втягується в процес діяльності та особистісної саморегуляції, що стимулює розвиток когнітивної та особистісної суб'єктивності людини.

Існує також точка зору, згідно з якою самонастановка пов'язана з формою розумової діяльності, яка найбільш яскраво виражена в мотиваційно-емоційній сфері особистості (К. Абульханова-Славська, О. Леонтьєв та С. Рубінштейн).

Таким чином, можна стверджувати, що існують суперечливі погляди щодо психологічної природи самоствавлення особистості до себе. Одні вчені, пов'язують самооцінку з мотиваційною сферою особистості. Такої позиції притримуються В. Вілюнас, С. Крягжде, В. Ядов та С. Якобсон. Інші ж вчені, такі як, Л. Божович, Ю. Приходько, Г. Щукіна, В. Мухіна, пов'язують

самоствалення з емоційною сферою. В. М'ясіщев[59] та В. Ядов вважають джерелом дії цього феномену – активність особистості.

Вперше проблема самооцінки як самостійної категорії у вітчизняній психології розглядається в рамках концепції самосвідомості особистості (Л. Виготський, І. Кон, О. Соколова, В. Столін, І. Чеснокова та ін.). Перші спроби інтерпретувати феномен самооцінки в зарубіжній психології були пов'язані з категорією "глобальна самооцінка" як загальний досвід, що інтегрує індивідуальну самооцінку в єдиний динамічний набір. На думку західних вчених, самопізнання може визначити причину та значення поведінки людини, тоді як самооцінка виражає спосіб сприйняття самої особистості, її власних можливостей, її положення серед інших людей.

Р. Бернс вважає, що саме самооцінка відображає ставлення людини до себе, самооцінка існує, оскільки знання про себе не може сприйматися людиною байдуже і пробуджує в ній спектр емоцій. Отже, на думку вченого, самооцінка є емоційною складовою самонастановки, афективна складова Я-концепції - цілісна стійка самооцінка, яка характеризується різною інтенсивністю залежно від контексту змісту образу "Я". [5]

Заслуговує на увагу ще одна концепція, згідно з якою самооцінка має особливий характер і виконує специфічні функції в загальній системі самосвідомості. Таким чином, у рамках згаданої концепції С. Куперсміт та М. Розенберг розглядають самооцінку як стійку особистісну рису, яка практично не залежить від ситуації та віку людини. Автори підкреслюють, що саме мотив самооцінки та необхідність стійкого образу «Я» гарантують постійне позитивне ставлення особистості до себе.

Згідно з нашим аналізом, самооцінка реалізується через афективний компонент самосвідомості, який нерозривно пов'язаний з когнітивним компонентом, оскільки саме на основі самопізнання людина ставить до своєї особистості, що може бути позитивним чи негативним, адекватним чи неадекватним. І вже на основі самооцінки будується модель дій та вчинків,

які формують поведінковий або регулюючий компонент самооцінки. Самооцінка є однією з важливих елементів самосвідомості. Вона має власну будову, функції, полюси та специфічні особливості.

О. Камінська виділила основні характеристики самооцінки, а саме: самоставлення, аутосимпатію, очікування позитивного ставлення з боку оточуючих, власну зацікавленість, впевненість у собі, ставлення оточуючих, самоврядування, самоузгодженість, самосвідомість, власна зацікавленість, саморозуміння; зміна - модальність, адекватність самоутворення, ступінь виразності (повноти) складових елементів, надання / відсутність суперечливих самохарактеристик; динамічний - ступінь стійкості та рухливості самовстановлення, тобто здатність особистості пристосовувати її до змін, які можуть визначатися як зовнішніми впливами, так і онтогенетичним розвитком особистості. Різні варіації характеристик самооцінки, які представлені вченим, визначають особливості формування ставлення особистості до себе.

І. Чеснокова[79], досліджуючи процес формування самооцінки, зазначає, що це відбувається на двох рівнях самопізнання. На першому рівні самооцінка нестабільна і виникає в результаті порівняння себе з іншими людьми, враховуються переважно зовнішні фактори. В результаті виникають поодинокі образи про себе та власну поведінку, які прив'язані до конкретної ситуації, відсутнє цілісне, реальне розуміння самого себе, пов'язане з розумінням власної сутності. На другому рівні самопізнання формування самооцінки здійснюється шляхом порівняння «Я - Я» за допомогою внутрішнього діалогу, вираженого через самосприйняття, порівняння «Я теперішнє» з «Я минулим» і відображає рівень психологічної зрілості.

Заслуговує на увагу концепція В. Століна[76], в якій самооцінка подається як відображення у свідомості особистого значення «Я». У контексті концепції значення «Я» під самооцінкою вчений розуміє безпосередньо-феноменологічний вираз особистого значення «Я» для самої

людини. При цьому існування суб'єкта та його об'єктивна позиція в суспільстві визначають специфіку цього досвіду.

Таким чином, аналіз наукових праць вітчизняних та зарубіжних психологів показує, що в психології не існує загальновизнаного термінологічного тлумачення поняття "самооцінка", оскільки самооцінка розглядається з різних концептуальних позицій. Однак, як зазначає С. Пантілеєв, ми можемо визначити більш-менш прийнятну для більшості вчених позицію, згідно з якою самооцінка є цілісною, одновимірною та універсальною формацією, що виражає ступінь позитивного ставлення особистості до образу власного «Я»; і полягає в інтеграції окремих само ставлень.

Останнім часом значно посилюються дослідження самооцінки особистості (Л. Адамова, О. Камінська, А. Колодяжна, В. Маркін, Т. Тера, Р. Сапожнікова, О. Сібгатулліна та ін.). Це пов'язано насамперед з тим, що самооцінка має важливе значення в різних аспектах формування та розвитку особистості. Більшість вітчизняних психологів висвітлюють самооцінку в контексті структури процесів самосвідомості особистості. Подібно до того, як у процесі самосвідомості відбувається взаємодія між самопізнанням та самооцінкою.

В ході нашого дослідження ми з'ясували, що саме самооцінка відіграє провідну роль у системі саморегуляції особистості, завдяки її регулюючому впливу в процесі включення у процес внутрішньої детермінації. Ставлення людини до себе проявляється через його соціальну активність, визначає її відповідність та диференціацію. Він виступає як мотив саморегуляції поведінки і актуалізується на всіх етапах поведінкового акту, починаючи від його спонукальних компонентів і закінчуючи власною оцінкою досягнутого результату поведінки, бере участь у механізмі регулювання поведінки з рівня конкретної ситуації до довгострокової реалізації ідеологічних ідей.[44]

На основі досліджень які були присвячені природі виникненню самооцінки, виявленню особливостей цього феномену, вченими різних країн світу, у тому числі і вітчизняними психологами була спроба, розробити структуру самооцінки.

Л. Виготський, С. Пантілеєв, К. Роджерс, Н. Сарджвеладзе, В. Столін Р. Уайлі, та ін. розглядають самооцінку як складноструктуроване психологічне утворення. Так, найбільш поширеною є думка, що до структури самооцінки входять такі компоненти: емоційний або самоприйняття та самооціночний. [15;61;69]

Н. Сарджвеладзе[69] зазначає, що самоприйняття – це прийняття себе в цілому, незалежно від того, якими рисами наділена особистість, інакше кажучи – це «безумовне» прийняття себе. Самооцінка – це ставлення до себе як носія певних властивостей та чеснот.

В. Столін[76] вважає, що основою самоствавлення є процес самореалізації особистості. Відповідно основним структурним компонентом самоствавлення є сума емоційних проявів особистості: самоповага, аутосимпатія, самоінтерес, які завдяки адитивності даної структури інтегруються в загальне почуття позитивного або негативного ставлення до себе. Тому, на думку В. Століна, глобальна самооцінка є сукупністю вище названих компонентів.

В той же час дослідження В. Століна отримали низку заперечень з боку вітчизняного психолога С. Пантілеєва[60]. Він вважає, що в кожного суб'єкта міра вираження якогось одного із трьох специфічних емоційних модальностей буде різною. Так, для однієї людини провідне місце у структурі самоствавлення може займати самоповага, для іншої – глобальне почуття може переживатися у формі симпатії до себе. Таким чином, самооцінка є не просто сумою емоційних проявів, а деякою унікальною формою зі специфічним семантичним забарвленням та певним емоційним тоном. І тому психологічна система самооцінки не адитивна, а побудована за

принципом динамічної ієрархії, в якій ядром може виступати та чи інша модальність емоційного самоставлення. В свою чергу С. Пантїлєєв у структурі самооцінки виділяє дві підсистеми: оцінну та емоційно-ціннісну. До оцінної підсистеми відносять «самоповагу», «почуття компетентності», «почуття ефективності»; до емоційно-цінної – «аутосимпатію», «почуття власної гідності», «самоцінність», «самоприйняття».[60]

Л.С. Вїготський визначає зміст структури самооцінки - соціальну сферу, соціальну ситуацію розвитку, що впливає на ієрархію провідних видів діяльності та мотивів. Тобто значимість складових самооцінки залежить від пріоритетних видів діяльності, в яких особистість може самореалізуватися.[14]

Аналіз досліджень проблеми самооцінки дозволив виявити її основні функції:

1. Відображення себе. Відображення особистості відбувається як зовні (фізична саморефлексія), так і внутрішньо.

2. Самовираження та самореалізація.

3. Збереження внутрішньої стійкості та безперервності «Я». Ця функція самооцінки здійснюється завдяки схильності до внутрішньої злагодженості, до конгруентності, що узгоджується з когнітивним сприйняттям себе, емоційними реакціями на свої дії.

4. Саморегуляція та самоконтроль. Тільки за наявності уявлень про себе та відповідного ставлення до себе, людина може регулювати та контролювати власну діяльність.

5. Психологічний захист. При отриманні інформації, небезпечної з точки зору ідеї особистого «Я», а також при життєвих невдачах або різних за інтенсивністю травмах, захисні механізми особистості спрямовані на раціоналізацію, створення образу «фальшивого Я» ;

6. Внутрішнє спілкування. Соціальна природа індивіда полягає не тільки в тому, що він бере участь у процесі постійної взаємодії з соціальним

світом, але і в тому, що для себе індивід виступає як суспільство, яке взаємодіє з самим собою. Основою таких внутрішньокommунікаційних процесів є система самокореляцій.[15]

Таким чином, самооцінка займає особливе місце в структурі цілісності особистості взагалі. Самооцінка є важливою складовою як для діяльності, самосвідомості так і для особистості в цілому. Самооцінка виступає ключовим фактором в процесі формування і розвитку особистості, завдяки йому відбувається оцінювання та прийняття чи неприйняття власного «Я». Безсумнівним є той факт, що самоствавлення виступає значущою категорією психологічної науки взагалі, і є дуже вагомою категорією для характеристики особистості.

1.2. Психологічні особливості сучасного підлітка

В попередньому розділі ми розглянули як досліджували самооцінку та яку їй відводили роль у своїх наукових працях видатні зарубіжні та вітчизняні вчені. Щоб детальніше вивчити значення самооцінки та особливості її формування в підлітковому віці, необхідно зазначити психологічні особливості підліткового віку в сучасному, динамічному світі.

Підлітковий вік - це час бурхливого і значною мірою суперечливого розвитку, який змінює період відносно спокійного зростання та накопичення сил у молодших школярів. У цей час відбуваються значні зміни в організмі та психіці людини, які відіграють надзвичайно важливу роль у формуванні особистості. Не випадково французький філософ Жан Руссо назвав підлітковий вік "другим народженням". Підлітковий вік - перехід від дитинства до дорослого віку - перший етап дорослості. Відриваючись від світу дитинства, підлітки поступово переходять у світ дорослих. Ось чому підлітковий вік називають перехідним. Своєрідне становище підлітка в суспільстві (вже не дитини, але ще не дорослого.) І створює багато труднощів, з якими доводиться стикатися в процесі виховання дітей цього віку.[20]

Роль та місце підліткового віку в загальному життєвому циклі розвитку дуже чітко позначена Л. І. Божович. Вона писала, що в цей період розриваються і залишаються всі колишні стосунки дитини до світу і до себе, розвиваються процеси самосвідомості, самовизначення і самооцінки, що приводить до тієї чи іншої життєвої позиції, з якої підліток починає своє самостійне життя. Підлітковий вік – найтяжчий з усіх дитячих вікових груп у період розвитку особистості, вкрай суперечливий, із явищами внутрішнього розладу. Це тому, що це змінює дитину як зовнішньо так і психологічно, дуже в швидкому темпі. Швидкі темпи розвитку призводять до багатьох змін в плані формування різних аспектів особистості, що проявляється

нестабільністю. Протилежні риси, прагнення, тенденції співіснують і борються між собою, визначаючи суперечності в характері та поведінці зростаючої дитини. У психологічній літературі суперечності підлітка розглядаються як вікові кризи, суть яких полягає у величезній енергії, що росте назовні для того, щоб виразитися. [22] Усвідомлюючи нове, що впливає з його життя, у створеному для нього середовищі підліток все частіше замислюється над своїми можливостями, особливостями, перевагами та недоліками, характером своїх стосунків з друзями та дорослими. Одне з найсильніших бажань підлітка - «стати дорослим», який у його розумінні повинен бути незалежним. Підліток хоче приймати найважливіші рішення, починає активно відстоювати свої погляди, думки, судження.

У родинях, де визнається право підлітка на певну самостійність, де як ставлення до нього, так і характер вимог змінюються в часі, він, як правило, нормально розвивається і дозріває. Тому цей етап розвитку особистості можна охарактеризувати як складний, суперечливий та змістовний. [26] З одного боку, для цього важкого етапу свідчать негативні прояви поведінки, дисгармонія в структурі інтересів, що протестує проти характеру поведінки щодо дорослих. З іншого боку, для підліткового віку характерна маса позитивних факторів – з'являється самостійність дитини, набагато різноманітнішими та змістовнішими є її стосунки з іншими дітьми та дорослими, значно розширюється та якісно змінюється сфера його діяльності, формується відповідальне ставлення по відношенню до себе та інших тощо.

Підлітковий вік вважається складнішим для навчання та виховання, ніж молодший та старший. Мабуть, сам процес перетворення дитини на дорослого є складним, оскільки передбачає серйозну перебудову психіки та крихкість старих, усталених форм стосунків з людьми, зміну умов життя та діяльності. [37] Змістовні характеристики підліткового віку з часом

змінюються, оскільки змінюються біологічні та особливо соціальні умови існування людини.

На думку В. А. Крутецького, підлітковий вік - це період розвитку дітей від 11 - 12 до 15 років, який забезпечується потужним піднесенням життя і глибоким перебудуванням людей. У цей час відбувається не тільки на фізичному рівні, але і інтенсивне формування особистості, енергетичне зростання моральних та інтелектуальних сил. Підлітковий вік інакше називають перехідним періодом, оскільки він характеризується переходом від незрілості до зрілості. Підліток - це вже не дитина, але ще не дорослий. [43] І.С. Конн називає цей вік надзвичайно суперечливим. Для нього характерні максимальні диспропорції в темпі розвитку. Підліткове почуття дорослості - головний образ, новий рівень домагань, який забезпечує позицію, яку підліток насправді не досягне Звідси - типові вікові конфлікти їх перелому в самосвідомості підлітків. Загалом, цей період - це кінець дитинства і початок «виходу» з нього. [38]

Підлітковий вік також називають статевим дозріванням, оскільки він охоплює процес дозування стану від перших ознак до повного завершення. Перехідний підлітковий вік також є важливим в соціально - психологічному плані. Саме в цей період відбувається формування характеру, що позначає особистість. В цей час з'являються та виходять на перший план такі ознаки - здатність, стійкість, інтереси, наявність соціальних відносин. Формування характеру, перехід від залежності від дорослих до самостійності - все це сприяє і посилює сильні сторони особистості, змушує шукати відповіді на багато питань. [6]

Психологічні особливості підліткового віку в тих випадках, коли вони особливо виражені, називаються "підлітковим комплексом", а пов'язані з ними поведінкові розладами - "пубертатною кризою". Оскільки відзначаються загальні риси цієї вікової мінливості настрем з переходами від нестримної веселості до смутку та низку полярних якостей, що почергово

змінюються. Особлива чутливість підлітка до оцінки оточуючих своєї зовнішності, здібностей, навичок поєднується із надмірною впевненістю у собі, надмірною критикою та зневагою з точки зору судження дорослих. Тонка чутливість співіснує з вражаючою черствістю, болісною сором'язливістю та прагненням бути визнаними іншими з незалежністю, боротьбою з владою по загально визнаним правилами.

Також ідлітковий вік є справді критичним, і не лише тому, що йде активний процес формування характеру як основи особистості. Особистість в цілому як система відносин з її інтелектом, здібностями, нахилами, світоглядом та іншими компонентами продовжує формуватися після досягнення фізичної зрілості. Характер закладений в підлітковому віці і в подальшому житті лише під впливом надзвичайних впливів може зазнати значних змін. Але, поряд із загостренням психологічних рис, підлітковий вік має певні спільні якості - психологічні особливості, моделі поведінки, які А.Є. Лічко конкретно називає поведінкові реакції підлітків на вплив навколишнього середовища, особливо безпосереднього соціального оточення. Суть "підліткового комплексу" - це поведінкові реакції підлітків, властиві цьому віку. Вони включають реакцію емансипації, реакцію групування з однолітками, реакцію захоплення (реакція хобі) та реакції, викликані сексуальною увагою. Реакція може поширюватися на правила, норми, закони, встановлені старшим поколінням, на все, що поважається і цінується, тобто прийняті стандарти і духовні цінності. У хлопчиків ця реакція більш виражена, ніж у дівчаток, зазвичай вона розгортається в молодшому або, особливо в середньому підлітковому віці під впливом соціально-психологічних факторів. мовний контроль над своєю поведінкою, позбавлення його можливості бути незалежним, вимога підлітка в дитинстві, зневага до його інтересів і бажань. Це може відчуватися в щоденній поведінці підлітка, в прагненні завжди і скрізь діяти «по-своєму», «самостійно». [50]

Особистість в підлітковому віці має майже інстинктивну схильність до об'єднання з однолітками. Групи підлітків проходять всю історію людства. І.С. Кон (1989) вбачав суть спонтанних підліткових груп насамперед у "перерегульованому спілкуванні". У своїй групі підліток задовольняє потребу у спілкуванні. Однак ця необхідність полягає не в будь-якому спілкуванні, а в контактах з однолітками - "перегламентоване спілкування" з дорослими не може його замінити. Можливо, більш важливим є відчуття приналежності до своєї вікової когорти, об'єднання з однолітками, визначення свого місця серед них. [38]

Г.М. Меньківській зазначає, що в заборонених для підлітків установах реакція групи особливо сильна і може бути причиною серйозних порушень режиму. В цих умовах, а також при сімейній та педагогічній занедбаності реакція групування може стати головним регулятором поведінки підлітка. Цією ж реакцією можна пояснити загальновідомий факт, що переважна більшість злочинів неповнолітніх відбувається в групі. Для підлітків захоплення є дуже характерною рисою. Можливо, хобі також необхідні для розвитку особистості підлітка, як і ігри для розвитку дитини. Хобі з'являються в підлітковому віці, і з цього ж періоду на задньому плані починають відступати дитячі ігри. Проблема захоплення в сучасній психологічній літературі майже не висвітлена. Хобі - це особлива категорія психологічних явищ - вони також є компонентами особистості, розташованими десь між задатками, з одного боку, та задатками та інтересами, з іншого. [53]

Підлітковий вік - це також перехід у біологічному сенсі, оскільки це вік статевого дозрівання, паралельно з яким досягають переважно зрілості та інші біологічні системи організму. У соціальному плані підлітковий етап є продовженням первинної соціалізації. Усі підлітки цього віку залежать від батьків або держави. Особливе положення підліткового віку у розвитку дитини відображається в його назвах: «перехідний», «критичний», «важкий».

Вони фіксують складність і важливість процесів розвитку, що відбуваються в цьому віці, пов'язаних з переходом від однієї ери життя до іншої. [10] Перехід від дитинства до дорослості є основним змістом і специфічною відмінністю всіх аспектів розвитку в цей період - фізичного, психічного, морального, соціального. У всіх сферах відбувається зміна з елементами дорослості в результаті перебудови організму, самосвідомості, взаємин із дорослими та однолітками, способів соціальної взаємодії з ними, інтересів, пізнавальної та освітньої діяльності, змісту морально-етичних норми, що опосередковують поведінку, діяльність та стосунки. Найважливіший фактор розвитку особистості підлітка - його власна велика соціальна активність, спрямована на засвоєння певних зразків і цінностей, на побудову задовільних відносин з дорослими та однолітками. [5]

Згідно з точками зору ряду психологів, у тому числі В.А. Крутецького в підлітковому віці відбувається ломка, багато з того, що було звичним, вже відступає на другий план. Це стосується майже всіх сторін його життя. Особливість помітних змін визначає характер навчальної діяльності - у підлітковому віці починається систематичне засвоєння основних наук, що вимагає змінити мислення, нову організацію правил, прийомів запам'ятовування. Змінюються вимоги до оточуючих: підліток вже діє по-іншому і потребує іншого до себе ставлення. Підлітковий вік, особливо старший (14 - 15 років) - це вік формування моральних переконань, моральних принципів, принципами яких починає керуватися у своїх поведінках. [43] Важливість підліткового віку визначається тим, що в новому складі засновується і намічається загальний напрямок у формуванні тих моральних та соціальних установ особистості, розвиток яких у юнацькому віці продовжується. Так чи інакше, у підлітковому віці відбуваються зміна якісних характеристик, які часто носять характер корінної ломки деяких особливостей, інтересів або стосунків. Підліток часто буває несподіваним і повідомляє про процес розвитку стрибкоподібного, бурхливого характеру.

Зміни, що відбуваються нерідко супроводжуються появою у самого підлітка, з одного боку, значних суб'єктивних труднощів різного порядку, а з іншого - труднощів у його вихованні: підліток не піддається впливам дорослих, у нього з'являються різні форми неслухняності, опору і протесту (впертість, грубість, негативізм, замкнутість, скритність). Саме в цьому віці відбуваються кардинальні зміни в організмі дитини на шляху до біологічної зрілості, розгортається процес статевого дозрівання. За всім цим стоять процеси морфологічної і фізіологічної перебудови організму.

Перша фундаментальна праця по підлітковому віці належить американському психолог Ст. Холу. Намагаючись осмислити багатий та різноманітний матеріал спостереження, він висунув так звану теорію рекапітуляції: передбачалося, що розвиток індивідуального відвідувача створюється та повторюється у скороченому поясі історії людського роду. Вона нібито не відображена генетично і виявляє себе в наступних змінених спадкових зумовлених формах поведінки, почуття та соціальних інстинктів. У дослідженні етнографів було встановлено, що підлітковий період може мати різну тривалість. Етнографія призводить до зв'язку з багатьма яскравими фактами. На основі спілкування були виділені два типи переходу від дитинства до дорослості. Перший - безперервний, другий - з наявністю розриву між тим, чому дитина вчиться в дитинстві, і тими способами поведінки та уявлення, які необхідні для здійснення ролі дорослого.[18]

Перший тип переходу існує в умовах подібності ряду різних норм та вимог до дітей та дорослих. У таких закладах розвиток відбувається плавно, дитина поступово вчиться способами дорослого поведінки і виявляється від підготовки до виконання вимог статусу дорослого.

Другий тип переходу існує в умовах розбіжності в основних нормах та вимогах до дітей та дорослих. У таких умовах перехід у доросле життя відбувається із зовнішніми та внутрішніми конфліктами і має конкретний

результат - неготовність виконувати роль дорослого при досягненні «формальної» зрілості. [12]

Світогляд підлітків формуються під впливом навколишньої дійсності, соціального життя: в процесі виховної роботи школи, сім'ї та ін. У процесі навчальної діяльності учні - підлітки, отримуючи систематичні знання, засвоюють закони науки та їх значення для життя людини. На основі цих знань участь у громадському житті та діяльності підлітка формує його світогляд та переконання. У розвитку пізнання учнем навколишньої дійсності настає момент, коли об'єктом пізнання стає людина, її внутрішній світ.

Саме в підлітковому віці зосереджується на пізнанні та оцінці морально-психологічних якостей інших людей. Разом із зростанням такого інтересу до інших людей, у підлітків починає формуватися і розвиватися самосвідомість, потреба в розумінні та оцінці своїх особистих якостей.

Кардинальні зміни в структурі особистості дитини, яка вступає в підлітковий вік, зазначає А.В. Петровський, що визначається якісною зручністю у розвитку самосвідомості, тим самим зменшуючи кількість відносин між дитиною та оточенням. Центральною і особливою трансформацією в особистості підлітка є те, що він виявляє себе, знаючи про себе, оскільки вже не дитина, він починає почуватися дорослим, прагне вважатися дорослим. Значущість цієї особливості, яка називається почуттям дорослості, пов'язана з тим, що підліток відкидає свою належність до дітей, але він ще не має справжньої, повноцінної картини світу дорослих, хоча існує потреба визначити її основні показники. [84]

Відчуття зрілості як специфічного нового формування самосвідомості - стрижнева риса особистості, її структурний центр, оскільки воно виражає нову життєву позицію по відношенню до себе, людей, світу, своєї соціальної діяльності, системи нових прагнення, переживання та ефективні реакції. Дорослість по відношенню до себе проявляється у підлітка в тому, що він прагне прийняти форми поведінки дорослого, іноді навіть з ад'єктивними

звичками. Але найбільше підліток прагне змінити себе. Тому він починає займатися самоосвітою та самовихованням. Безпосередній інтерес спілкування зникає. Вони починають сприймати один одного як представників різної статі. Поступово з'являється скутість або сором'язливість при спілкуванні з протилежною статтю. Це дає їм більшу зовнішню ізоляцію у стосунках.

Т. В. Дрогунова звернула увагу на різні варіанти дорослості. Одні цікавляться лише знаннями, але поведуться емоційно, як діти, інші крім знань замислюються про те, як вони виглядають в очах інших, спостерігають за їх зовнішністю, прагнуть до вдосконалення своєї поведінки, щоб показати, що вони дорослі. Інші займаються самоосвітою. Специфічна соціальна активність підлітка - це велика сприйнятливості до засвоєння норм, цінностей та поведінки, що існують у світі дорослих та їх стосунках. Це має далекосяжні наслідки, оскільки дорослі та діти представляють дві різні групи та мають різні обов'язки та права, пільги та обмеження. Багато норм, правил, вимог, обмежень які існують для дітей, зафіксували їхню нерівність та залежне становище у світі дорослих. Рівняння підлітка на дорослих показано в прагненні бути схожим на них зовні, підійти до деяких аспектів їхнього життя та діяльності, отримати їх якості та здібності, права та привілеї та, насамперед ті, в яких є перевага в порівнянні з дітьми. [54]

Підлітки реагують дуже бурхливо, гостро, болісно, оскільки відчують "неповагу" старших до того, що вони дивляться на них "як на дітей". Таким чином підвищена чутливість у цій галузі провокує оцінку як "неповажних", "неправильних" найбільш звичних запитів, запитань, зауважень дорослих. Потужні зміни відбуваються у всіх сферах життя дитини, не випадково цей вік називають «перехідним» від дитинства до дорослості, але шлях до дорослості для підлітка тільки починається, він багатий на драматичні переживання, труднощі та кризи. У цей час формуються стійкі форми поведінки, риси характеру, способи емоційного

реагування, які в майбутньому значною мірою визначають життя дорослого, його фізичне та психічне здоров'я, соціальну та особисту зрілість. [9]

До підліткового віку відмінності дитини від інших привертають її увагу лише у виняткових, суперечливих обставинах. Його "Я" практично зводиться до суми його ототожнення з різними значущими людьми. Становище підлітків та юнаків змінюється. Зосередження уваги на кількох важливих аспектах одночасно робить їхню психологічну ситуацію невизначеною, внутрішньо суперечливою. Несвідоме бажання позбутися ідентифікації колишніх дітей активізує їхній рефлекс, а також відчуття власної особливості, на відміну від інших, викликає у представника раннього підліткового віку почуття самотності чи страху перед самотністю. Образ підлітка чи молодої людини про себе завжди співвідноситься із груповим образом "ми", тобто образом типового однолітка тієї ж статі, але ніколи не збігається з цим "ми" повністю. Образи власного "Я" виявилися набагато тоншими, ніжнішими за групу "ми".

Підлітки вважають себе менш сміливими, менш товариськими та веселими, але більш добрими та здатними зрозуміти іншу людину, ніж їхні однолітки. Дівчата приписують собі менше комунікабельності, більшій, щирості, справедливості та вірності. Не менш складним є усвідомлення їх безперервності, стійкості їхньої особистості з часом. [12]

Підлітковий вік характеризується усвідомленням особистістю своїх зростаючих можливостей, прагненням до незалежності, утвердження себе серед інших, необхідністю визнання дорослими своїх прав. Ось чому діяльність, що забезпечує найбільш інтенсивний розвиток соціальної діяльності підлітка, з одного боку, повинна задовольняти його потреби в самоствердженні, з іншого - створювати умови для розвитку певних форм відносин, що свідчать про визнання підлітків як члени суспільства. Участь підлітків у суспільно корисних видах діяльності не тільки забезпечує їх визнання дорослими, а й створює можливості для розширення всіх форм

спілкування, що розгортаються в системі «Я та інші люди», «Я та суспільство»; як результат, саме ця діяльність визначає основні психологічні новоутворення підліткового віку. Найважливішим моментом у психофізіологічному розвитку підлітка є статеве дозрівання та статеві ідентифікація. Вважається, що статеве дозрівання та статеві ідентифікація - дві розділені в часі процеси, насправді вони є лише двома лініями одного і того ж складного процесу психосексуального розвитку. Дуже часто підлітки відчують подвійне відчуття проявів свого фізіологічного дозрівання - почуття гордості співіснує з огидою до власного тіла. Ці суперечливі почуття можуть проявлятися в поведінці в найнесподіваніших формах: наприклад, деякі дівчата щільно перев'язують груди, щоб зробити їх менш помітними, манера одягу, як правило, хлопчача, ретельно приховуючи факт менструації, інші, навпаки, навмисно підкреслюють контури фігури. Хлопчики часто вірять, що фізично вони несприятливо відрізняються від своїх однолітків, почуваються неповноцінними, стають полохливими, замкнутими, постійно дивляться на себе в дзеркало. Багато підлітків у цей період нехтують навичками охайності, відмовляються від миття, навмисно недбалі та неохайні в одязі. Можливі є й інші, але також не зовсім сприятливі форми протесту проти власного «я».[11]

Виходячи з усього вищесказаного, можна зробити висновок, що значна унікальність способу життя підлітків призводить до формування конкретних нових психологічних якостей, що сприяють їхньому особистісному розвитку. Загалом, основними психологічними особливостями підліткового віку є такі:

- підлітковий вік характеризується інтенсивним і нерівномірним розвитком організму шляхом його статевого дозрівання;
- підлітковий вік наповнений суперечностями між підвищеним фізичним, духовним, інтелектуальним потенціалом та старими формами його психічної організації: стосунками з оточуючими;

- підлітки переходять у навчальній діяльності до вивчення фундаментальних наук, що вимагає від них розумової діяльності вищого рівня;
- у підлітковому віці починає формуватися особистість, зростає моральна та інтелектуальна сила, відбувається оволодіння морально - етичними нормами поведінки, формування моральних принципів, переконань, ідеалів, відбувається формування власного світогляду, самосвідомості, виникає потреба для самооцінки, порівняння себе з іншими людьми;
- підліток прагне зайняти певне місце серед своїх однолітків, здобути у них авторитет і визнання;
- у підлітка присутні стабільні мотиви та цілі. Вони вже свідомо беруть на себе відповідальність за результати діяльності, яку вони виконують;
- у підлітковому віці починають розвиватися ті внутрішні процеси, які ведуть до формування вже відносно самостійних і стійких поглядів.[34]

1.3. Особливості та фактори впливу на формування самооцінки в підлітковому віці

Зміни в самосвідомості є основними новоутвореннями в психіці підлітка, який починає усвідомлювати себе як особистість - члена суспільства та учасника міжособистісних стосунків. Глибокі зміни в структурі особистості підлітка обумовлюють його особливу чутливість до засвоєння норм, цінностей та поведінки, властивих світові дорослих. Відбувається переорієнтація з норм і цінностей дитячого світу на дорослого, розвиток особистісних утворень, які відіграють вирішальну роль у засвоєнні дитиною позиції дорослого. Розвиток самосвідомості у цей віковий період відбувається у таких основних напрямках: 1) усвідомлення самототожності (розмежування «я» – не «я» та його наступність у часовій особистісній перспективі); 2) «Я» - суб'єкт діяльності; 3) усвідомлення своїх психічних якостей (власної індивідуальності); 4) засвоєння системи соціально-моральних самооцінок. [36]

З тих пір розвиток самооцінки є найбільш актуальним у підлітковому віці, на формування якого створюється значний вплив як зовнішніх (соціальний світ: батьки, вчителі, колектив та однолітки), так і внутрішніх факторів (фізичне тіло, емоційні стани, переживання, академічні та інтелектуальні досягнення підлітків). Молоді люди звертають увагу на власне тіло та зміни в ньому, більше переймаються будь-якими зовнішніми дефектами (низький зріст, повнота, акне, дитячі риси). Вони намагаються бути заздалегідь дорослими ззовні, як ми вже проаналізували раніше.

Висновки численних досліджень підліткового віку вказують на помітне зниження впливу батьків і підвищення впливу однолітків як референтної групи на самооцінку підлітків. Специфічним новоутворенням підліткового віку є здатність до рефлексії батьківської думки і подальшої побудови

власної позиції щодо батьківської думки та оцінки. Батьківська точка зору сприймається як одна з можливих точок зору по відношенню до себе. Проте, саме підтримка сім'ї, безумовне прийняття дитини, її інтересів батьками є найбільш значущими чинниками впливу на розвиток ставлення до себе і рівень загальної самооцінки підлітка. Академічні успіхи та особливості взаємодії з учителями впливають, здебільшого, тільки на самооцінку здібностей підлітками. Сприятлива атмосфера в сім'ї та доброзичливе ставлення батьків є важливою умовою формування подальшого зміцнення позитивної самооцінки підлітків. Грубе, негативне ставлення має зворотний ефект: поведінка підлітків спрямована на невдачу, вони бояться ризикувати, уникають участі в змаганнях; для них характерні такі риси, як агресивність і грубість, а також високий рівень тривожності. [45]

Наступним чинником впливу на розвиток самооцінки підлітка є педагогічна оцінка. Б.Г. Ананьєв [1] виокремив дві основні функції педагогічної оцінки: орієнтаційну (вплив на інтелектуальну сферу) та стимулюючу (вплив на афективно-вольову сферу особистості). Поєднання цих функцій формує знання дитини про себе і переживання нею власних якостей та здібностей.

Також існує взаємозв'язок між рівнем самооцінки та соціально-психологічним статусом підлітка в колективі. Внутрішній локус контролю та висока самооцінка сприяє позитивному соціометричному статусу. І навпаки, завищена самооцінка та рівень домагань призводять до низького позитивного соціометричного статусу. Статус для команди і власна позиція в новому - одна з найважливіших артерій оцінки та оцінки самооцінки. Позиція людини в групі залежить не тільки від її особливостей, але і від того, як їх оцінюють у цій команді. Ті риси особистості, які можуть бути важливими та значущими в одній групі, а мати протилежне значення в інших. У свою чергу, поведінка, що визначає і приймає групу, може змінити особисті риси людини позитивно чи негативно. Положення людини, особливо людини шкільного віку, в групі,

колективі впливає на поведінку, психологічне самопочуття, розвиток компонентів самосвідомості, моральності, інтелектуальних, вольових якостей. Таким чином, особистий статус - місце індивіда в малій групі (соціумі), що залежить від того, як його оцінюють і сприймають члени даної групи (знайомі, рідні) у відповідності із власними особистісними якостями та ролями.

Т.Шибутані пов'язує особистісний статус підлітка із становленням Я-концепції, яка формується в міру включення дитини в систему соціальних відносин. В подальшому Я-концепція формується під впливом самооцінки особистістю переживань взаємостосунків в колективі. Т. Шибутані підкреслює, що для сприятливого розвитку Я-концепції в групі має бути встановлена система статусів, в такому разі існують чіткі вимоги до поведінки та наявності особистісних рис для кожної ролі та позиції в групі. Взаємозв'язок Я-концепції та особистісного статусу проявляється в емоційному ставленні оточуючого середовища, тобто, зі зміною статусу особистості змінюється ставлення до неї інших, її поведінка та Я-концепція. Ступінь сформованості особистісного статусу залежить від інтеграції особистості (Я-концепції) в соціум, тобто більш об'ємну соціальну систему. Таким чином, посідання учнем певного статусу в групі залежить не тільки від того як його оцінюють оточуючі, а й від власного бажання бути прийнятним, активності, ініціативності в спільній діяльності та внутрішньої орієнтації на свій успіх. [54]

Отже, у підлітковому віці важливого значення у розвитку ставлення до себе набувають взаємини з батьками, що утворює сприятливий фон для усвідомлення особливостей власного «Я» підлітка та формування адекватної самооцінки. Важливою детермінантою є також взаємодія з педагогами, що буде визначати усвідомлення власних здібностей підлітків та успішність у навчанні. Важливим критерієм також є статусні характеристики учнів у класі, які визначають міру популярності та соціальної привабливості, навколо

якої розташовуються інші виміри внутрішньогрупової взаємодії. Комунікація з однолітками відіграє провідну роль в формуванні самооцінки в підлітковому віці, таким чином, підлітки, яким комунікація дається важко, переважно, мають занижену самооцінку, а підлітки, в яких навички комунікації розвинені добре, мають високу самооцінку.[61]

1.4. Особливості впливу комунікативних навичок на формування самооцінки підлітків

Проаналізувавши наукову літературу та зазначивши в попередньому розділі психологічні особливості підліткового віку, важливість самооцінки та фактори, що впливають на формування самооцінки в підлітковому віці, з'ясуємо, як на формування самооцінки підлітків впливають комунікативні навички.

Італійський дослідник Дж. В. Капрара визначає оптимальне функціонування особистості як тривимірний конструктор, основні компоненти якого були знайдені в міжкультурних дослідженнях, а саме: позитивна самооцінка, наявність оптимістичних орієнтацій та задоволення життям. З цих трьох складових саме наша самооцінка визначається первинним фактором, який визначає розвиток оптимістичних орієнтацій та задоволеності життям особистості.[63]

Процес формування самооцінки здійснюється на тлі високої емоційності й пов'язаний з різноманітними переживаннями. З накопиченням та інтеграцією пізнавального й афективного досвіду щодо себе, в процесі навчальної діяльності, спілкування з дорослими й однолітками, самооцінка людини тісніше співвідноситься із соціальними цінностями, з вимогами найближчого оточення, пов'язується із спрямованістю у майбутнє, стає диференційованою, більш зваженою і більш адекватною. Ті уявлення про себе, що формуються в підлітковому віці продовжують збагачувати її вже у дорослому житті. Самооцінка формується у зв'язку з самоактуалізацією у різних аспектах життя і діяльності особистості.

Спілкування пронизує все наше життя з самого початку і супроводжує нас у всіх сферах життя та діяльності. І більшою мірою успіх нашого особистого розвитку залежить від того, наскільки добре ми використовуємо свою здатність спілкуватися та взаємодіяти з людьми. Комунікативна

компетенція відноситься до галузі знань, умінь і навичок, людина набуває певного набору навичок спілкування з людьми, наприклад, здатність встановлювати і підтримувати стосунки, вирішувати конфлікти, правильно виражати свої почуття, що відображається у внутрішньому образі самого себе, відчутті значущості для інших, що сприяє розвитку позитивної самооцінки.[68]

До вивчення феномену самооцінки та комунікативної компетентності зверталися багато авторів, зокрема А.В. Захарова, Е.В. Зінько, Ю.М. Ємельянов, О.В. Сидоренко, О.В. Лаврентьєва. Проведений аналіз літератури, присвячений самооцінці та комунікативній компетентності дав змогу зробити декілька висновків: 1) комунікативна компетентність невід'ємна від індивідуально-специфічних особливостей особистості, що позначаються на особливостях комунікативної активності суб'єкта, на розвитку особистості в цілому; 2) аналіз робіт присвячених ролі комунікативної компетентності у визначенні рівня самооцінки особистості дав змогу зробити припущення про взаємозв'язок цих феноменів.[28]

У підлітковому віці міжособистісне спілкування виступає провідною діяльністю цього віку, разом з тим, воно ще має наступні особливості прояву:

- формуються уявлення про друга, як про людину, яка завжди допоможе, вислухає та дасть пораду, саме такого друга намагаються знайти підлітки;
- усвідомлюються уявлення про позитивні стосунки, в яких присутня прихильність, рівноправність та відкритість, що є дуже важливим у формуванні атракції до однолітків у підлітковому віці;
- проведення спільного часу з однолітками забезпечує побудову позитивних емоційних стосунків;
- зацікавленість однаковими інтересами та вподобаннями робить підлітків більш близькими один до одного;
- спорідненість проблем під час спілкуванні з дорослими дозволяє усвідомлювати підліткам, що вони не самотні у своїх невдоволеннях;

– передаються власні позитивні емоційні переживання шляхом відповідної поведінки.

Комунікація з однолітками – дуже важливий інформаційний канал, з якого підлітки дізнаються про багато необхідних речей, які їм з тих чи інших причин не повідомляють дорослі. Занурюючись у себе, в свої переживання, підліток відкриває світ нових емоцій, красу природи, відчуття власного тіла. Однак, разом із усвідомленням своєї унікальності, неповторності, приходять відчуття самотності, внутрішньої порожнечі, яку необхідно чимось заповнити. Звідси – зростання потреби у спілкуванні, прагнення знайти того, з ким можна не тільки поговорити, але і помовчати, почути свій внутрішній голос. [33]

Як показують результати опитувань і досліджень, підлітки значно частіше за більшість дорослих людей почувають себе самотніми і незрозумілими. Вони дуже чутливо ставляться до власної позиції у стосунках з людьми, у них з'являється невдоволення тим, що вони у спілкуванні з дорослими часто виконують роль підлеглих, це викликає у них обурення. Для підлітків стосунки з товаришами-однолітками – це стосунки принципової рівності, що дозволяє їм бути рівноправними учасниками всіляких справ.

В основі міжособистісних стосунків підлітків з дорослими все ще присутня дитяча мораль послуху. В результаті чого можливі такі наслідки: через стосунки з однолітками в підлітковому віці більш повно проявляється так зване спілкування-співробітництво; стосунки з дорослими стають менш значущими для формування особистості підлітка та його дорослості; спілкування з ровесниками приносить їм більше духовного задоволення, ніж з дорослими. [47]

В. Сухомлинський писав, що вже у 13-14-літніх підлітків основою дружби частіше стають духовні інтереси й потреби, ніж захоплення якимось іншим видом праці. Спілкування для них стає суб'єктивно більш необхідним і значущим. Комунікація з однолітками стає не тільки різностороннім, а й

більш глибоким. Зацікавленість підлітків у тому, щоб їх поважали і визнавали ровесники, робить їх чуйними до думок та оцінок оточуючих. Вони все частіше звертають увагу на самих себе, на власні вчинки. Це дає їм можливість побачити та усвідомити особисті недоліки, оскільки присутня велика потреба у хорошому ставленні до однолітків то, як результат, виникає бажання їх усунути. У результаті формується самооцінка підлітка.

Комунікація з однолітками у підлітків змістовніша, різноманітніша та складніша, її умовно можна розділити за ступенями близькості: просто товариші чи близькі товариші та друг. В процесі дорослішання ці відмінності стають більш чіткими, а загальна картина – більш складною тому, що чіткіше визначаються симпатії й антипатії, виокремлюються пари, групи, компанії.

Спілкування з товаришами-однокурсниками все частіше виходить за межі навчання та школи, з'являються нові інтереси, заняття, захоплення, що перетворюються в самостійну й дуже важливу для підлітка сферу життя, яка насичена різноманітними подіями, боротьбою і зіткненнями, перемогами і поразками, відкриттями і розчаруваннями, засмученнями і радощами. [56] Міжособистісні стосунки з однолітками стають настільки привабливим й важливими, що навчання відходить на другий план, перспектива спілкування з батьками виглядає вже не такою привабливою. Підліток віддаляється від батьків, живе власним життям, неохоче розповідає про себе, щось приховує, поспішає до товаришів. Він вважає, що взаємини з ровесниками є власними, особистими стосунками, в яких він має право і може діяти самостійно. Тому будь-яке втручання дорослих, тим більше нетактовне, викликає образи, протест, опір. І чим складніші стосунки підлітка з дорослими, тим більше місце в його житті займають товариші, тим сильніший вплив однолітків. Все вище зазначене характеризує підлітків, що мають труднощі у спілкуванні, проте більшість хлопців та дівчат під час побудови міжособистісних стосунків обирають такі форми спілкування, які поєднуються з прихильністю й обожнюванням. [40]

Власний прояв позитивного, приязного ставлення до однолітків у дівчат-підлітків виражається обіймами та прагненням доторкнутися одна до одної, а в хлопців-підлітків – через рукостискання, а також за допомогою дружніх бійок і боротьби. Метушня і силові дружні ігри приносять хлопчикам величезне емоційне задоволення. Спілкування хлопців має швидше предметний характер, ніж експресивний, а спілкування дівчат виглядає більш пасивним, проте більш дружнім і вибіркоким. Потреба підлітка реалізувати себе через спілкування з однолітками виникає тому, що вони стають своєрідним дзеркалом, яке відображає подібність та відмінність його з ними. Ровесники стають еталоном для наслідування, орієнтуючись на них підліток виокремлює власні цінності, оскільки останні можуть бути такими ж, як і в інших особистостей. Потреба бути прийнятим середовищем значущих людей, страх бути відкинутим є головними рушієм в міжособистісному спілкуванні підлітків. [77]

Щоб зрозуміти сутність підліткової дружби, як спосіб комунікації, звернемося до досліджень А. В. Петровського, які розпочаті ще в середині 60-х рр.. ХХ ст. Мова йде про згуртованість людей у процесі виконання спільної діяльності. Вчений зазначав, що в спільнотах, які об'єднують людей на основі спільної, суспільно значущої діяльності, взаємини опосередковуються її змістом і цінностям. Привертає увагу вказівка на те, що стосунки у процесі спілкування залежать від діяльності, яку виконують люди. Невід'ємною особливістю підліткових міжособистісних стосунків з однолітками є уміння зберігати таємницю й вірність, разом з тим, наявність такої риси відноситься до найважливішого критерію оцінки друга у цьому віці. Якщо секретів немає, їх навмисно вигадують: спільна таємниця скріплює дружбу. Підлітки ідентифікують себе з однолітками, з якими можуть поділитися власними секретами з кимось, вони схильні порівнювати себе з ними. Водночас, відповідно до періодизації психічного розвитку за Д. Ельконіним, провідною діяльністю підлітків є емоційне спілкування з

однолітками. Основною цінністю в цьому віці є система емоційно насичених стосунків з однолітками, в результаті якої формується адекватна, висока самооцінка. [82]

Отже, за допомогою аналізу багатьох літературних джерел та наукових досліджень, ми встановили, що існує безперечний взаємозв'язок комунікативних навичок та рівня самооцінки в підлітковому віці, та саме в цьому віці комунікація та характер комунікації з іншими людьми, однолітками, батьками, вчителями має найбільший вплив на сприйняття себе та визначає рівень самооцінки.

Висновки до першого розділу

Отже, у процесі наукового пошуку встановлено, що в психології проблема самооцінки особистості характеризується неоднозначністю, оскільки феномен самоставлення нерозривно пов'язаний із становлення особистості як реального самоусвідомлення суб'єкта. Процес розвитку самоставлення включений в генезис самої особистості. Тому, самооцінка являє собою складний психічний процес, сутність якого полягає в сприйнятті особистістю самої себе в різних ситуаціях діяльності та поведінки, в усіх формах взаємодії з іншими людьми і в поєднанні цих образів в єдине цілісне утворення – в уявлення, а потім в поняття свого власного «Я» як суб'єкта, відмінного від інших суб'єктів.

Проаналізувавши наукові дослідження зарубіжних та вітчизняних вчених та підсумовуючи вищевикладене, робимо висновок, що, самооцінка, як результат минулого досвіду людини, включає в себе задані ззовні і набуті особистістю, а також сконструйовані нею самостійно способи оцінки себе як об'єкта. В ній традиційно виділяються когнітивні аспекти, пов'язані з механізмами «вимірювання», оцінювання, порівняння виразності прояву тих чи інших якостей, диференційованості уявлень про ті чи інші якості, які людина виділяє в процесі оцінювання себе. [81]

Характер самооцінки підлітків визначає формування тих чи інших якостей особистості. Адекватний її рівень сприяє формуванню у підлітка впевненості у собі, самокритичності, наполегливості. Підлітки з низькою самооцінкою схильні до депресивних тенденцій. Але, якщо в них завищена самооцінка, то проявляється достатня обмеженість у видах діяльності, надмірна самовпевненість, некритичність. Взаємозв'язок відношень з оточуючими та самооцінки може реалізовуватися наступним чином. Підлітки з адекватною самооцінкою більш впевнені у собі і у тому, що без особливих зусиль займуть сприятливу нішу в системі взаємовідношень з однолітками. При надзвичайно завищеній чи заниженій самооцінці підліток менш

контактний, менш товариський. Якщо підліток має самооцінку рівну реалістичній, то величина його контактної активності навпаки співвідноситься з самооцінкою, вони з легкістю налагоджують відношення з однолітками. [62]

Важливим є те, що підтримка сім'ї, прийняття дитини її батьками - найбільше сприяють формуванню позитивної емоційної цілісності, впливають на рівень загальної самооцінки підлітка. Тепле, уважне ставлення батьків та вчителів є основною умовою підкріплення позитивної самооцінки підлітка. психолог вчитель самооцінка підліток Таким чином, така важлива властивість особистості як самооцінка, формуючись у підлітковому віці, розвивається у відповідності з внутрішніми якостями особистості та його сферою соціалізації. Розвиток та рівень самооцінки залежить від характеру оцінок, які дає дорослий особистісним якостям та успіхам дитини.

Підлітковий вік – особливий, ранимий період, в якому змінюється світобачення особистості, нових значень набуває комунікація з оточуючими людьми, змінюється тіло - відбуваються гормональні та фізіологічні зміни, змінюються потреби, все це впливає на самооцінку підлітка та її формування. Також важиву роль у формуванні самооцінки відіграють успіхи у навчанні та самореалізація, самосприйняття динамічне в цьому віці та може змінюватись, залежно від успіхів та невдач. [69]

Отже, на основі попередньо викладеного матеріалу, можемо виділити основні фактори, які впливають на самооцінку в підлітковому віці:

- взаємини з батьками та іншими членами сім'ї;
- займане становище серед однолітків і друзів;
- успіхи в навчанні та ставлення вчителів;
- фізіологічні дані і успіхи, а також особисті досягнення в спорті або будь якому хобі.
- особливості характеру.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ З КОМУНІКАТИВНИМИ НАВИЧКАМИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Практичне дослідження взаємозв'язку між рівнем прояву самооцінки та особливостями комунікативних навичок

Метою дослідження було на основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження вивчити самооцінку підлітків і її взаємозв'язок з комунікативними здібностями.

Дослідженню передувала гіпотеза про те, що у підлітків із низьким рівнем комунікативних здібностей спостерігається занижена самооцінка.

Практична значимість даного дослідження полягає в тому, що отримані результати допоможуть батькам, психологам та педагогам при роботі з підлітками.

Вивчаючи наукову літературу, нами було встановлено, що підлітковий вік – це вік переходу від дитинства до дорослості. Це один з найбільш складних етапів в житті людини. Саме на цьому етапі відбувається як фізичний, так і психічний розвиток особистості.

На думку Ю.М. Карандашова, в підлітковому віці розвиток самооцінки відбувається особливо інтенсивно, а її роль у формуванні особистості дитини посилюється. Самооцінка, ставлення підлітка до себе багато в чому визначають його поведінку і успішність. [29]

Відповідно до думки американського психотерапевта К. Роджерса, самооцінка і самосвідомість є центральною ланкою у формуванні особистості. В результаті взаємодії підлітка з навколишнім середовищем, і перш за все в результаті «оціночного взаємодії з іншими людьми», у нього виникає і уявлення про себе і самооцінка. Вся поведінка підлітка, його

досвід, його подальший розвиток, структура його особистості узгоджуються з його самооцінкою.

Самооцінка у підлітків, як нами було встановлено в попередньо викладених розділах, формується під впливом багатьох чинників. Підліток часто прагне порівнювати себе з іншими, що може привести до незадоволеності собою і зниження самооцінки. Крім того, на становлення самооцінки впливає і соціальний статус підлітка в групі. Це необхідно враховувати при роботі з підлітками.

У підлітковому віці збільшуються міжособистісні контакти, саме тому зростає роль комунікативних здібностей особистості. За словами В. І. Леніна: «Мова є найважливіший засіб людського спілкування», тому мовне спілкування з оточуючими - найважливіший аспект формування особистості.

І.Ю. Кулагіна вважає, що важлива характеристика комунікативного процесу - намір його учасників вплинути один на одного, саме тому спілкування з однолітками у підлітків відбувається дуже емоційно. [44]

Спілкування пронизує все життя підлітків, накладаючи відбиток і на процес навчання, і на поза навчальні заняття, і на відносини з батьками. Інтимно-особистісне спілкування стає провідною діяльністю в цей період. Найбільш змістовне і глибоке спілкування можливе при дружніх відносинах. Підліткова дружба - складне, часто суперечливе явище. Підліток прагне мати близького, вірного друга і водночас хоче розширити коло спілкування. Зазвичай він шукає в приятелі подібності, розуміння і прийняття своїх власних переживань і установок. Друг, що вміє вислухати і поспівчувати (а для цього потрібно мати подібні проблеми або схоже світобачення та сприйняття), стає своєрідним психотерапевтом. Він може допомогти не тільки краще зрозуміти себе, а й подолати невпевненість у своїх силах, нескінченні сумніви у власній цінності, відчуття себе особистістю, таким чином вплинути на самооцінку. Якщо ж один з них, проявить неухважність чи інакше оцінить ситуацію, значиму для обох, цілком можливий розрив

відносин. І тоді підліток, відчуваючи себе самотнім, знову буде шукати ідеал і прагнути до якомога повнішого розуміння, при якому тебе, незважаючи ні на що, люблять і цінують. [48]

У підлітковому спілкуванні, на думку Л.С. Виготського, відзначають дві протилежні тенденції: розширення його сфери, з одного боку, і зростаючу індивідуалізацію - з іншого. Перша проявляється у збільшенні часу, який витрачається на нього, в істотному розширенні його соціального простору (серед найближчих друзів підлітків і старшокласників - учні інших шкіл), в розширенні географії спілкування.

Потреба в спілкуванні з однолітками, яких не можуть замінити батьки, виникає у дітей дуже рано і з віком посилюється. Вже у дошкільників відсутність суспільства однолітків негативно позначається на розвитку комунікативних здібностей і самосвідомості. Поведінка ж підлітків по самій суті є колективно-груповою.[52]

Таким чином, відносини з оточуючими - найбільш важлива сторона життя підлітків. Діти важко переживають незадоволення потреби в повноцінному спілкуванні зі значущими дорослими і однолітками. Але ці переживання можуть бути пом'якшені: розбіжності в групі однолітків можуть бути компенсовані спілкуванням з батьком або значущим дорослим; відсутність розуміння і емоційного тепла в родині приводить підлітка до однолітків, де він знаходить необхідні йому відносини.

У процесі формування дослідницьких завдань, виникла необхідність в проведенні експериментального етапу. Було виявлено вплив комунікативних здібностей на самооцінку школярів. Для досягнення головної мети дослідження було проведено емпіричне вивчення особистісних особливостей учнів, які будуть представлені в наступних розділах.

2.2. Діагностика рівня самооцінки та комунікативних навичок у групи підлітків за допомогою обраних методик

Методика «Тест оцінки комунікативних умінь» А. А. Кареліна

Для визначення рівня комунікативних умінь була використана методика «Тест оцінки комунікативних умінь» А. А. Кареліна. Методика спрямована на оцінку комунікативних умінь підлітків і дозволяє визначити рівень комунікативних умінь в учнів середньої та старшої шкіл.

Тест спрямований на діагностику умінь встановлювати дружню атмосферу в спілкуванні, вміння вислухати і зрозуміти проблеми співрозмовника, що дало змогу використовувати цю методику для оцінки рівня розвитку особистісного та соціокультурного компонентів комунікативної компетентності.

Методика складається з 10 питань, в кожному з яких необхідно дати відповідь в одному з п'яти варіантах: «майже завжди», «в більшості випадків», «іноді», «рідко», «майже ніколи».

У тесті присутні питання на визначення рівня таких умінь, як здатність вислухати співрозмовника до кінця, грамотно викладати свою позицію і бажання зрозуміти точку зору свого співрозмовника. Також оцінюється здатність визначити сильні і слабкі сторони кожної з сторін взаємодії, в тому числі свої, і з їх урахуванням вибудувати максимально ефективну модель комунікацій. Оскільки основним завданням комунікації є передача інформації, важливим фактором є спрямованість комунікаторів на предмет спілкування, і здатність не звертати увагу на другорядні фактори.

При інтерпретації відповідей на тест використовується бальна система:

- а) «майже завжди» - 2 бали;
- б) «в більшості випадків» - 4 бали;
- в) «іноді» - 6 балів;

г) «рідко» - 8 балів;

д) «майже ніколи» - 10 балів.

Після визначення відповідності певної кількості балів даного відповіді, необхідно отримані значення підсумувати. Чим більше отримане значення, тим більш розвинені комунікативні вміння, перш за все, вміння слухати.

Таким чином, максимально можлива сума балів - 100, мінімальна - 20 балів. В рамках даної методики виділяється три рівні розвитку комунікативних умінь: низький, середній і високий.

Для визначення ступеня володіння комунікативними навичками, визначимо відповідність кількості балів кожному з рівнів:

о Від 20 до 41 - низький рівень комунікативних умінь. Даний результат у опитуваних свідчить про те, що вони є поганими співрозмовниками, додумують сенс сказаного за співрозмовника, монополізують розмову, переводячи її «на себе». Звертають зайву увагу на другорядні фактори бесіди (ручка в руках, погляд, додаткові питання). Для таких дітей характерно звертати увагу на позу і міміку співрозмовника, відволікаючись від сприймання інформації, але, на відміну від дітей з низьким рівнем комунікативних умінь, вони зберігають цілісність структури спілкування.

о Від 42 до 63 - середній рівень. На даному рівні підліток також схильний спиратися на власні домисли, проте, в цілому вміє непогано орієнтуватися в процесі спілкування. Діти із середнім рівнем оволодіння комунікативними вміннями можуть підлаштовуватися під темп і манеру ведення бесіди.

о Понад 64 - високий рівень. При підвищеному рівні комунікативних умінь підлітки здатні не тільки вловлювати контекст спілкування, добре підлаштовуватися під співрозмовника, але і здатні в певні моменти задавати напрямок і управляти форматом комунікації. Підлітки, які набрали стільки балів є гарними співрозмовниками, з ним комфортно вести комунікативну взаємодію. Вони можуть підтримати свого співрозмовника, дати йому

можливість виговоритись і закінчити свою думку; в той же час, комунікатор грамотно використовує необхідні в конкретний момент інструменти ефективного спілкування.

Методика «Тест-опитувальник комунікативних умінь Міхельсона» під редакцією Гільбуха

Розробка даної методики належить Л. Міхельсону. Пізніше Ю. З. Гільбух перевів і адаптував тест-опитувальник для проведення діагностики комунікативних умінь у підлітків. Методика призначена для діагностики рівня комунікативної компетентності і якості сформованості основних комунікативних умінь.

Даний тест являє собою різновид тесту досягнень, тобто побудований за типом завдання, у якій є правильна відповідь. У тесті пропонується деякий еталонний варіант поведінки, який відповідає компетентному, впевненому, партнерському стилю. Ступінь наближення до еталону можна визначити за кількістю правильних відповідей. Неправильні відповіді підрозділяються на неправильні "знизу" (залежні) і неправильні "зверху" (агресивні).

Опитувальник містить опис 27 комунікативних ситуацій. До кожної ситуації пропонується 5 можливих варіантів поведінки. Треба вибрати один, який притаманний саме його способу поведінки в даній ситуації. Не можна вибирати два або більше варіантів або приписувати варіант, не зазначений в опитувальнику. Авторами пропонується ключ, за допомогою якого можна визначити, до якого типу реагування відноситься обраний варіант відповіді: впевненому, залежному або агресивному. В результаті пропонується підрахувати число правильних і неправильних відповідей в процентному відношенні до загальної кількості обраних відповідей.

Всі питання розділені авторами на 5 типів комунікативних ситуацій:

- ситуації, в яких потрібно реакція на позитивні висловлювання партнера;

- ситуації, в яких підліток повинен реагувати на негативні висловлювання;

- ситуації, в яких до підлітка звертаються з проханням;

- ситуації бесіди;

- ситуації, в яких потрібно прояв емпатії (розуміння почуттів і станів іншої людини).

Відповідно до даних типів, ми введемо п'ять шкал, щоб визначити комунікативні вміння для кожного типу ситуації. За результатами може вийти один з трьох рівнів стилю спілкування: залежний, компетентний або агресивний.

Знижений рівень залежного стилю спілкування. Тенденція до незалежності поглядів, оцінок і поведінки особистості від впливу інших людей в ситуації спілкування.

Підвищений рівень компетентного, впевненого, партнерського стилю спілкування. Тенденція до адекватного реагування на поведінку оточуючих в залежності від ситуації. Уміння в більшості випадків вступати в контакт з іншими людьми, висловлювати позитивні почуття і оцінки по відношенню до них, звертатися за допомогою і підтримкою і самому її надавати, говорити: "Ні!" в разі необхідності, контролювати себе в конфліктних ситуаціях.

Низький рівень агресивного стилю спілкування. Тенденція уникати проявів різкості, роздратування, гніву, категоричності суджень, негативних оцінок людей і подій, які можуть зачіпати інших людей.

Методика «Діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн» в модифікації А. М. Парафіян

Тамара Дембо, співробітниця Курта Левіна, є автором першого варіанту даної методики, яка спочатку була складена для дослідження уявлення про щастя. Потім А. М. Парафіян інтерпретувала методику для визначення рівня самооцінки за різними параметрами.

В основі тесту лежить самостійна оцінка підлітками деяких особистісних факторів і особистих якостей, таких як авторитет у однолітків, характер, розумові здібності і т.д. Кожен респондент отримує бланк (Додаток А) з вмістом інструкції і завданням. Безпосередньо на зображенні розташовані шкали, довжина кожної - 100 мм. Кожна шкала висловлює рівень значення певної характеристики:

- 1) здоров'я;
- 2) характер;
- 3) розум;
- 4) здібності;
- 5) авторитет у однолітків;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість в собі.

Обстежуваним пропонується на вертикальних лініях відзначити певними знаками рівень розвитку у них цих якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, яка буде задовільняти їх.

Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості умовно зображена вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня - найвищий. На бланку зображені сім таких ліній, із зазначенням верхньої, нижньої точок і серединою шкали. При цьому верхня і нижня точки відрізняються помітними рисами, середина - ледь помітною точкою.

Методика може проводитися як фронтально - з цілим класом (або групою), так і індивідуально. При фронтальній роботі необхідно перевірити,

як кожен учень заповнив першу шкалу. Після цього випробуваний працює самостійно. Час, відведений на заповнення шкали разом з прочитанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна - "здоров'я" - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже зазначалося раніше, розміри кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (1мм = 1 бал).

Першим кроком в обробці результатів є вимір довжин отриманих відрізків. По кожній з шести шкал необхідно визначити наступні три значення:

- 1) висоту самооцінки - від "0" до знака "х";
- 2) рівень домагань - відстань в мм від нижньої точки шкали ("0") до знака "х";
- 3) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою – відстань від знака "х" до знака "-", якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

Наступним дією необхідно розрахувати середню величину кожного показника по всім шести шкалами.

У наведеній нижче таблиці (2.2.1.) дані кількісні характеристики рівней домагань і самооцінки, отримані для учнів середньої та старшої шкіл:

Таблиця 2.2.1.

Кількісні характеристики рівня домагань та самооцінки

Параметр	Кількісна характеристика (бал)				
	низький	занижений	середній	завищений	високий
Рівень домагань	20-40	41-60	61-89	90-95	96-100
Рівень самооцінки	1-23	24-44	45-74	75-86	87-100

Норму, реалістичний рівень домагань характеризує результат від 60 до 89 балів. Найбільш оптимальний - порівняно високий рівень - від 75 до 89

балів, що підтверджує оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів - зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення підлітків до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він - індикатор несприятливого розвитку особистості.

Кількість балів від 45 до 74 ("середня" і "висока" самооцінка) свідчать про реалістичну (адекватну) самооцінку. Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на відхилення в формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може показувати на суттєві викривлення у формуванні особистості - "закритості для досвіду", нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку і свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. Ці учні складають "групу ризику", їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і "захисна реакція", коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутності здатності і т.п. дозволяє не докладати ніяких зусиль.

Отже, ми сформулювали обґрунтування вибору використаних методик. Для проведення дослідження та перевірки висунутих гіпотез ми будемо використовувати спеціальне психодіагностичне тестування за допомогою наступних методик: тест оцінки комунікативних умінь А.А. Кареліна, тест комунікативних умінь Міхельсона під редакцією Гільбуха для виявлення особливостей комунікативного вміння і методика «Діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн» в модифікації А. М. Парафіян для визначення рівня самооцінки. Обрані методики відповідають цілям і особливостям нашого дослідження.

2.3. Аналіз отриманих результатів діагностики рівня самооцінки та комунікативних навичок у групі підлітків

Результати дослідження за методикою «Тест оцінки комунікативних умінь А.А. Кареліна»

В ході проведення дослідження були отримані результати, які представлені в Таблиці 2.3.1.

Таблиця 2.3.1.

Розподіл рівня комунікативних умінь по групі

Комунікативні уміння	Распределение признака, %		
	по групі (%)	Хлопці (% від кількості хлопців)	Дівчата (% від кількості дівчат)
Низький рівень	10,42	14,63	7,27
Занижений рівень	34,38	39,02	30,91
Середній рівень	16,67	17,07	16,36
Завищений рівень	19,79	14,63	23,64
Високий рівень	18,75	14,63	21,82

Для наочності за даними таблиці були складені гістограми. На рисунку 2.3.1. представлено відсотковий розподіл рівня комунікативних умінь по всій вибірці. На гістограмі наочно представлена схильність групи респондентів до заниженої самооцінки. У той же час, спостерігається практично рівний відсоток володарів завищеного і високого рівня комунікативних умінь серед підлітків.

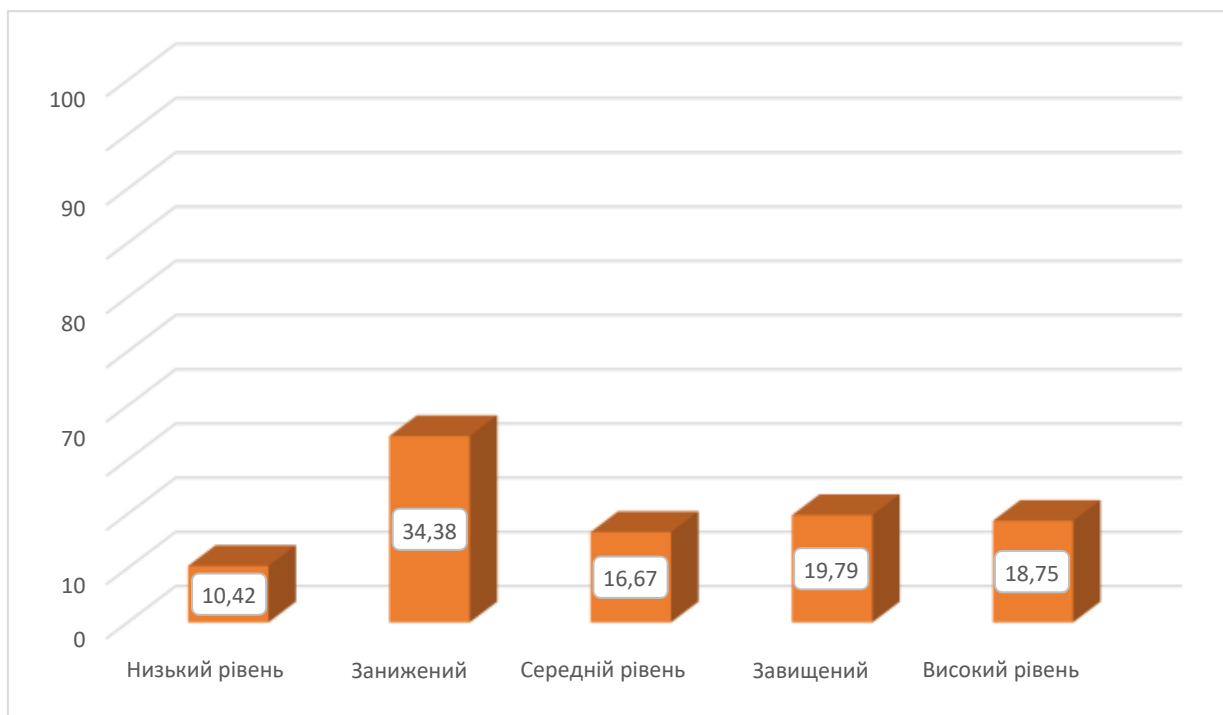


Рис. 2.3.1. Розподіл рівня комунікативних умінь по групі

Проаналізуємо отримані дані, представлені на рисунку 2.3.1: низький рівень комунікативних умінь мають 14,62% хлопців та 7,27% всіх дівчат, знижений - 36,59% проти 32,72%. Це означає, що среди підлітків представник жіночої статі більш схильні до побудови комунікації. При чому, середній рівень отримало практично однаковий відсоток хлопців та дівчат відповідно. Завищений та високий рівень володіння комунікативними навичками переважає в вибірці опитуваних жіночої статі.

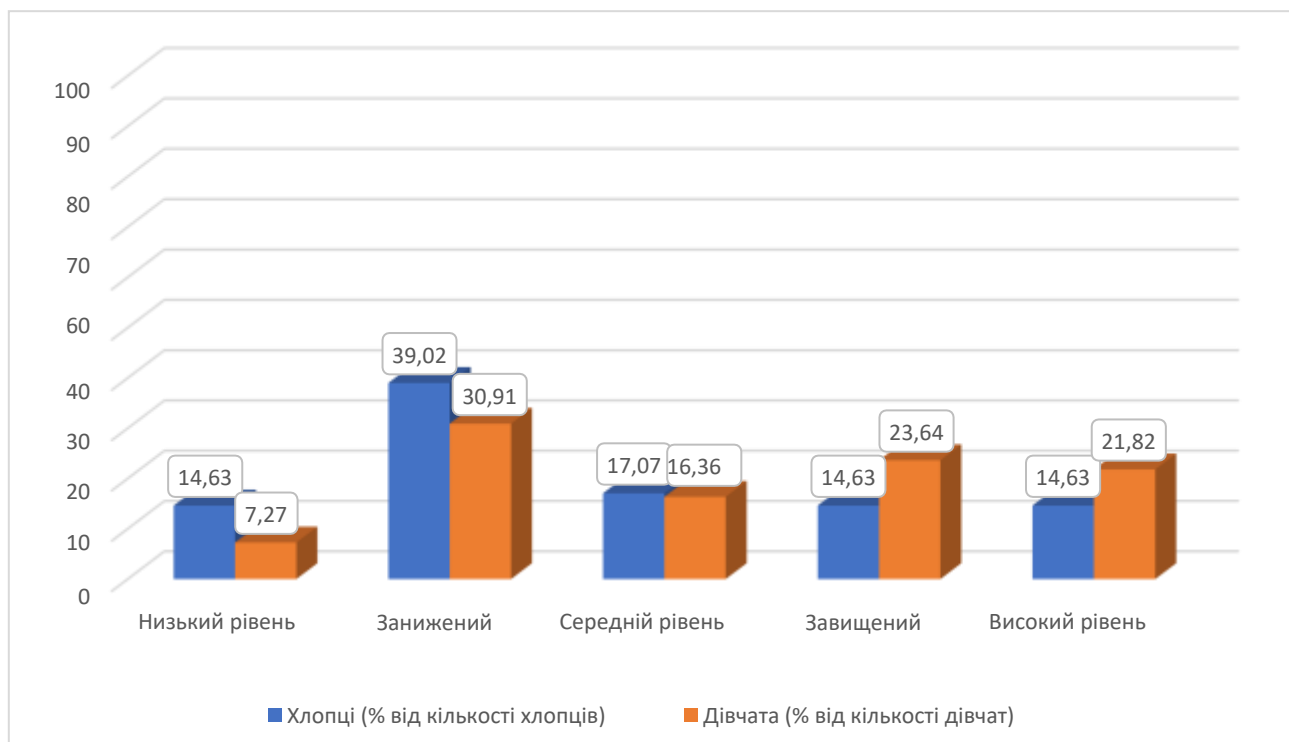


Рис. 2.3.2. Розподіл рівня комунікативних умінь по статі.

Проаналізувавши отримані дані, наведені в таблиці, можна зробити висновок про те, що дівчата володіють більш розвиненими комунікативними вміннями.

Результати дослідження за методикою

«Тест комунікативних умінь Міхельсона» під редакцією Гільбуха

Для дослідження взаємозв'язку комунікативних умінь і рівня самооцінки проаналізуємо дані, отримані за тестом комунікативних умінь Міхельсона. Тест спрямований на виявлення адекватності комунікатора в різних ситуаціях взаємодії.

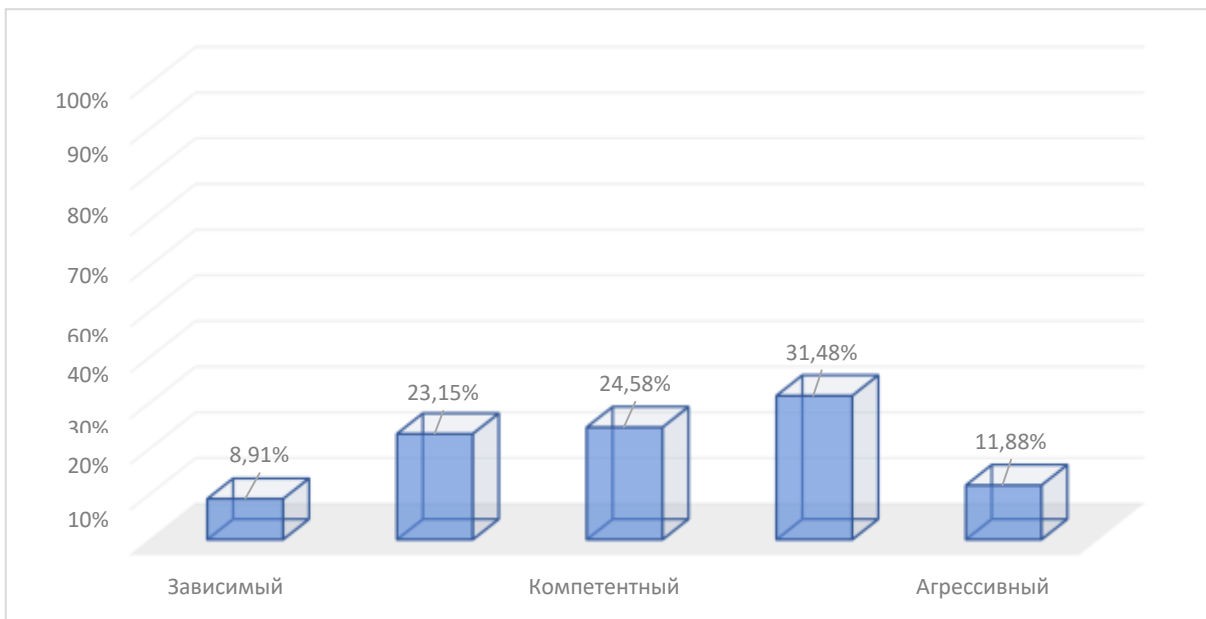


Рис. 2.3.3. Компетентний рівень в комунікаціях по групі

Результати дослідження комунікативних умінь на гістограмі рисунка 2.3.3. показують, що підлітки в цілому схильні до прояву компетентно-агресивного стилю в комунікації. Приблизно однаковий відсоток респондентів відноситься до групи з компетентним і залежно-компетентним стилем спілкування.

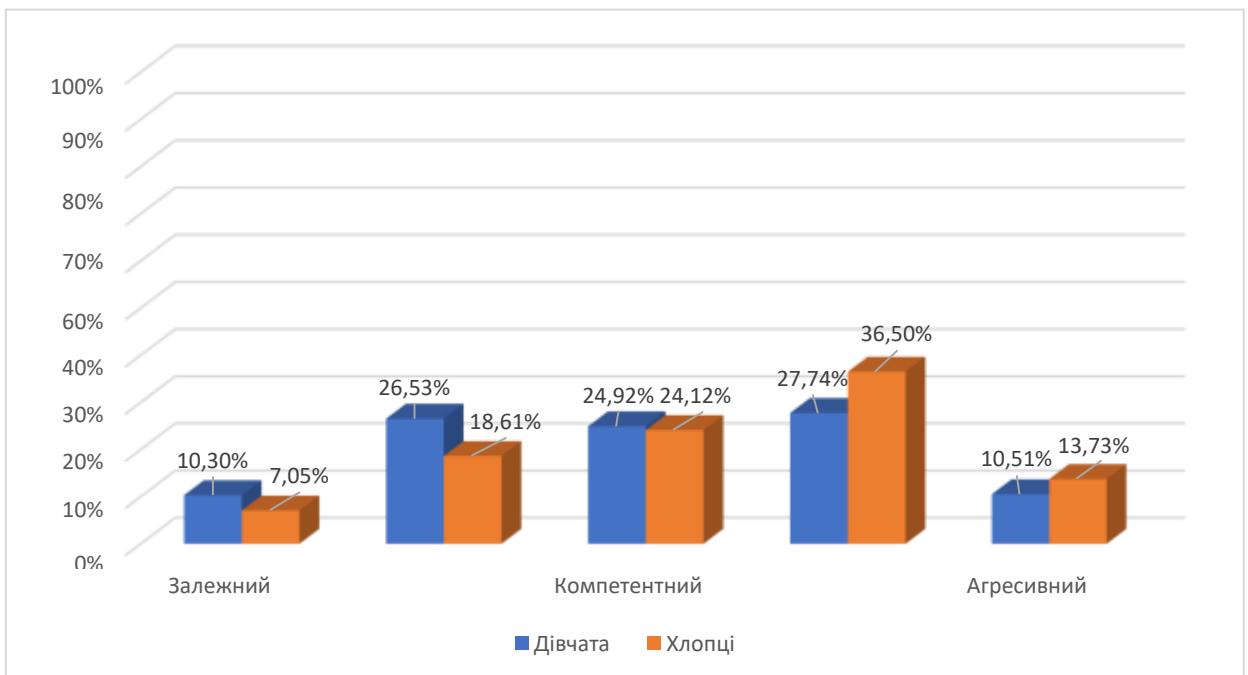


Рис. 2.3.4. Компетентний рівень в комунікаціях у хлопців та дівчат

З діаграми на рисунку 2.3.4. видно, що юнаки більш схильні до проявів агресії в порівнянні з дівчатами. При цьому, серед представників жіночої статі спостерігається низький відсоток сильно залежних і сильно агресивних проявів спілкування. Приблизно в рівній мірі дівчата використовують залежно-компетентний, компетентний і компетентно-агресивний стилі в комунікаціях.

Для порівняння результатів по статевих відмінностей в кожній з груп розрахуємо середні значення у хлопців і дівчат для кожної ситуації і знайдемо достовірність відмінностей пір критерієм U-Манна Уїтні (з урахуванням р- коефіцієнта кореляції Спірмена).

Отримані дані представлені в Таблиці 2.3.2. Кореляційний аналіз буде проведений в наступному розділі.

Таблиця 2.3.2.

Достовірність відмінностей комунікативних умінь по статі за критерієм U-Манна Уїтні

Комунікативні ситуації	Середні показники			Достовірність відмінностей за критерієм U-Манна Уїтні
	група	хлопці	дівчата	
Уміння надавати і приймати знаки уваги від однолітків	3,14	3,14	3,15	0,398
Реагування на справедливую критику	3,03	3,21	2,89	0,045 *
Реагування на несправедливую критику	3,19	3,46	2,98	0,020 *
Реагування на провокуючу поведінку	3,19	3,42	3,03	0,131
Уміння звернутися до однолітків з проханням	3,06	3,23	2,94	0,184
Уміння відповісти відмовою на чуже прохання, сказати "ні"	3,12	3,26	3,01	0,003 **
Уміння самому надати співчуття, підтримку	3,20	3,34	3,09	0,402
Уміння приймати співчуття і підтримку	3,10	3,35	2,92	0,014 *

Уміння вступити в контакт з іншою людиною, контактність	3,18	3,44	2,99	0,009**
Реагування на спробу вступити з тобою в контакт	3,15	3,29	3,04	0,346

* Відмінності статистично достовірні $p \leq 0,05$

** Відмінності статистично достовірні $p \leq 0,01$

Результати методики «Діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн» в модифікації А. М. Парафіян

В ході психодіагностичного обстеження випробовуваних були отримані дані про рівень самооцінки у підлітків і показників рівня домагань. Ці дані наведені в таблиці 2.3.3.

Для статистичного методу перевірки нашої гіпотези про наявності відмінностей у рівнях самооцінки і домагань комунікативних уміннях у хлопців і дівчат ми використовували критерій U-Манна-Уїтні. В якості групуючої змінної ми задаємо приналежність до чоловічої або жіночої статі, тим самим умовно ділимо вибірку на підгрупи, і потім перевіряємо значимість відмінностей рівня самооцінки та рівня домагань між хлопцями та дівчатами. Достовірність відмінностей представлена в Таблиці 2.3.3.

Таблиця 2.3.3.

Достовірність відмінностей рівня самооцінки по статі, критерій U Манна Уїтні

Шкали	Середні показники			Достовірність відмінностей по критерію U-Манна Уїтні
	по групі	хлопці	дівчата	
Рівень самооцінки	48	45	51	0,075
Рівень домагань	84	88	81	0,006**
Показник розбіжності	35	43	30	0,009**

Відмінності за рівнем самооцінки в залежності від статі за результатами дослідження недостовірні ($p \geq 0,05$). Однак, критерій U-Манна-

Уїтні показує, що відмінності рівня домагань і показник розбіжності значень рівней самооцінки і домагань є достовірними ($p^{**} \leq 0,01$).

На рисунку 2.3.5. представлена гістограма розподілу значення рівня самооцінки в групі. Екстремум залежності зміщений вліво, це говорить про асиметрію розподілу. При інтерпретації результатів можна сформулювати наступне: велика частина групи має самооцінку нижче середньої, при цьому відсутні мінімальне і максимальне значення рівня самооцінки.

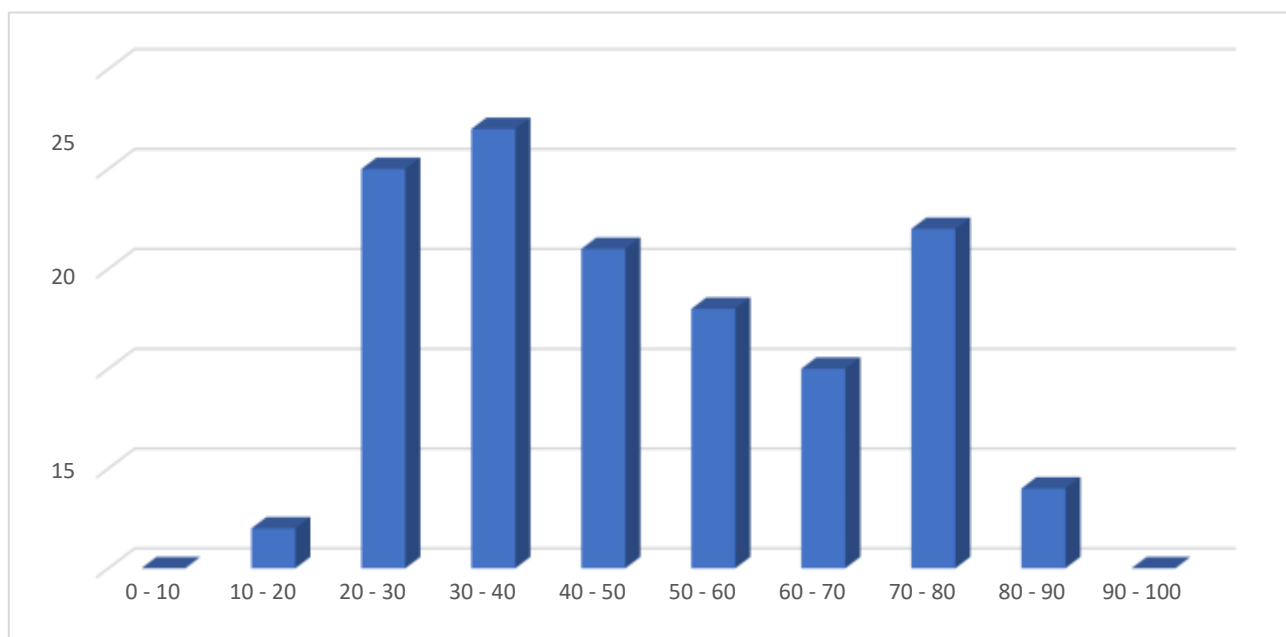


Рис.2.3.5. Розподіл значення рівня самооцінки по групі

На наступній діаграмі розглянемо відмінності рівня самооцінки у відповідності зі статевою приналежністю по кожній шкалі: характер, розум, здібності, авторитет у однолітків, зовнішність, впевненість в собі (Рис. 2.3.6.)

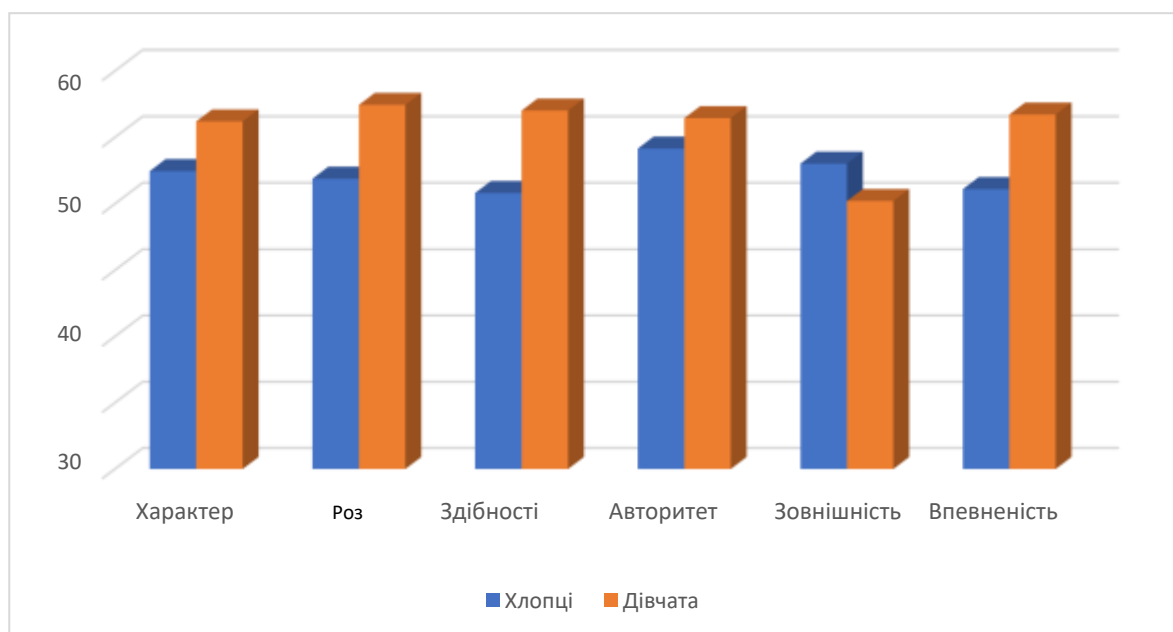


Рис. 2.3.6. Статеві відмінності в самооцінці за ознаками

За результатами діагностики, середній показник рівня самооцінки у дівчат підлітків вище середніх значень ніж у хлопців за всіма шкалами, крім зовнішності.

Звідси можна зробити висновок, що дівчата більш критично ставляться до зовнішності, ніж юнаки. Це пов'язано з особливим ставленням до змін у зовнішності, що відбувається в підлітковому віці.

Також слід зазначити, що середні показники рівня самооцінки серед юнаків перебувають у діапазоні від 41,63 до 48,32 балів, що свідчить про занижено-середній рівень самооцінки. У дівчат практично всі показники потрапляють в інтервал середнього рівня самооцінки, за винятком параметра «зовнішність» із середнім значенням 40,42.

Другим показником в методиці Дембо-Рубінштейна є значення рівня домагань. Розглянемо розподіл відповідей на гістограмі (Рисунок 2.3.7.).

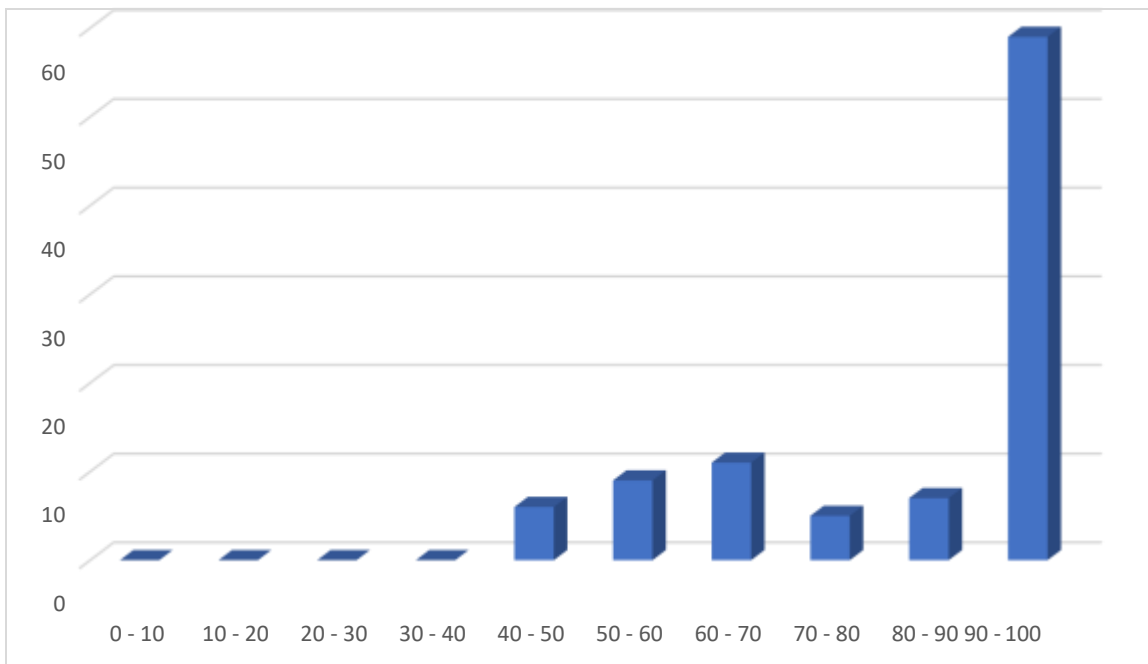


Рис. 2.3.7. Розподіл значення рівня домагаць в групі, %

Виділяється зміщення ексцесу в сторону максимального значення. Даний факт свідчить про те, що більшість (61,46%) респондентів мають результат від 90 до 100 балів за шкалою рівня домагаць, що засвідчує нереалістичне некритичне ставлення підлітків до власних можливостей. Однак, щоб більш точно проаналізувати отримані дані, розглянемо порівняльні показники рівня домагаць в залежності від статі (Рисунок 2.3.8):

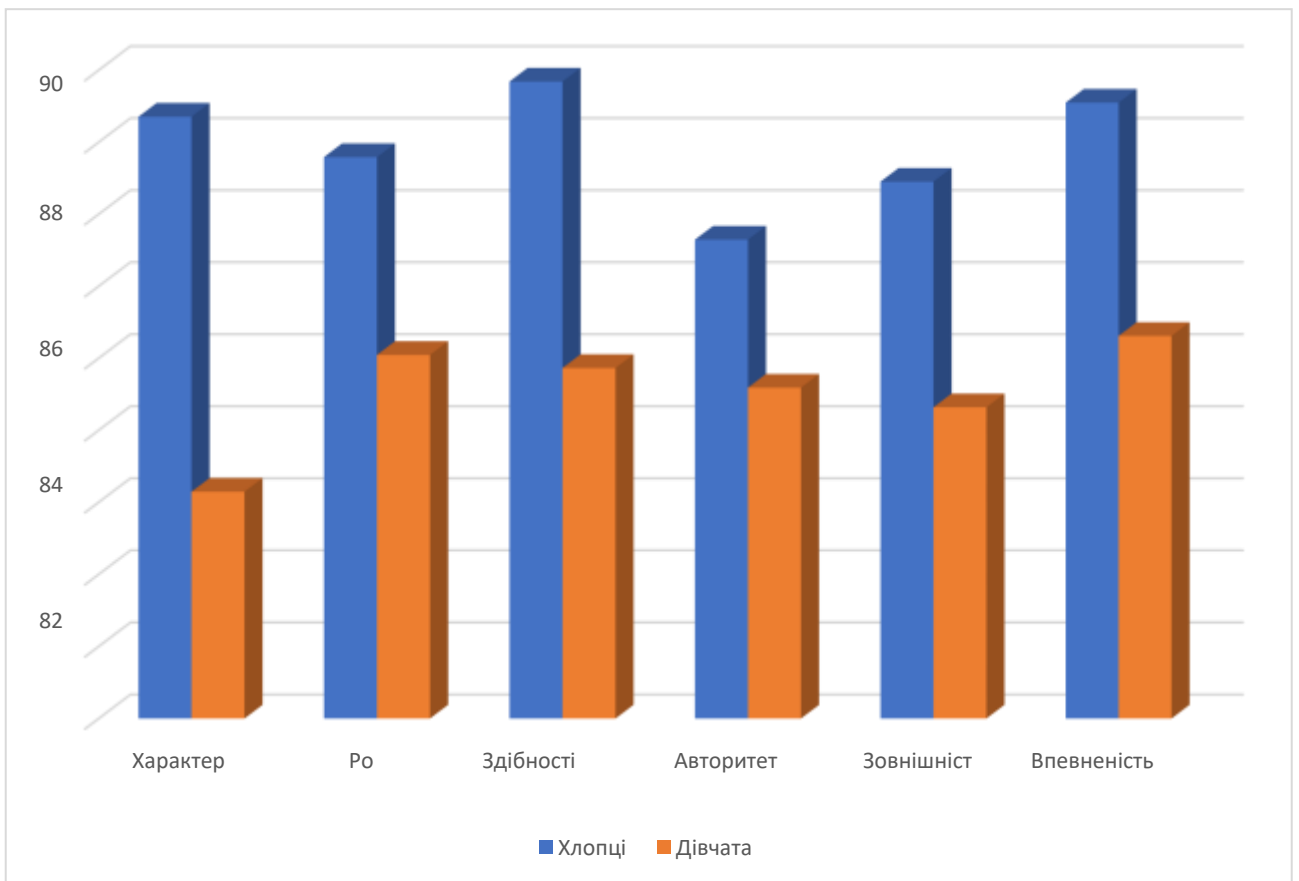


Рис. 2.3.8. Порівняльна гістограма показників рівня домагань за статевою ознакою

Очевидно, хлопці мають значно вищий рівень домагань в порівнянні з показниками середніх значень рівня домагань дівчат. Представники чоловічої статі пов'язують успіх в житті в основному з професійними досягненнями, для яких їм необхідно володіти високими показниками за всіма шкалами, за винятком зовнішності.

2.4. Кореляційний аналіз отриманих даних

У процесі емпіричного вивчення взаємозв'язків між компонентами комунікативних умінь і рівнем самооцінки підлітків були отримані статистично значущі кореляції. Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку даних факторів підтверджуються результатами аналізу таблиць (таблиця 2.4.1):

Таблиця 2.4.1.

Дані кореляційного аналізу

Комунікативні навички	Рівень самооцінки	Рівень домагань	Значення розбіжності
Уміння надавати і приймати знаки уваги від однолітків	0,126	0,299**	0,184
Реагування на справедливу критику	0,358**	0,076	0,421**
Реагування на несправедливу критику	0,078	0,201	0,245*
Реагування на провокуючу поведінку	0,279*	0,134	0,159
Уміння звернутися до однолітків з проханням	0,184	0,209	0,281*
Уміння відповісти відмовою на чуже прохання, сказати "ні"	0,257*	0,356**	0,148
Уміння самому надати співчуття, підтримку	0,196	0,172	0,105
Уміння приймати співчуття і підтримку	0,431**	0,465**	0,136
Уміння вступити в контакт з іншою людиною, контактність	0,177	0,178*	0,118

* Відмінності статистично достовірні $p \leq 0,05$

** Відмінності статистично достовірні $p \leq 0,01$

Розглянемо виявлені взаємозв'язки більш докладно. Виявлено статистично значущі взаємозв'язки між значеннями рівня самооцінки, рівня домагань і значення розбіжності і показниками комунікативних умінь, шкали за якими були присутні в методиках. З таблиці 2.4.1. видно, що рівень самооцінки корелює з показниками комунікативних умінь. Для більшої наочності були складені плеяди із зазначенням залежності різних характеристик.

На рисунку 2.4.1 представлена кореляція вираженості різних вмінь в процесі комунікативної взаємодії та самооцінки.



Рис.2.4.1. Фрагмент кореляційної плеяди на виявлення взаємозв'язку комунікативних умінь і самооцінки підлітків

Як видно з рисунка, кореляція самооцінки значима при виявленні таких умінь: реагування на критику ($0,358^{**}$), вміння вступити в контакт ($0,431^*$), вміння виявляти співчуття ($0,257^*$), вміння звернутися до однолітка з проханням ($0,279^{**}$). Також видно зворотна залежність рівня самооцінки і схильності до агресії ($-0,319^*$).

Взаємозв'язок самооцінки з комунікативними вміннями стає очевидним з урахуванням закономірностей, виявлених в ході вивчення взаємозв'язку між різними критеріями оцінки комунікативних умінь і самооцінки. Як відомо, особистості, які мають високий рівень комунікативних умінь, мають більш

розвиненими здібностями вступу в контакт, надання підтримки і вмiє адекватно поводитися з проханням до iншої статi. За результатами проведеного дослідження, всi цi якостi утворюють схильнiсть до формування високого рiвня самооцiнки. Поєднання цих властивостей пiдсилює дану схильнiсть, i тому зв'язок мiж комунікативними вмiннями i самооцiнкою є найбільш тiсний в порiвнянні з iншими.

Розглянемо фрагмент кореляцiйної плеяди, на якiй представлена взаємозв'язок самооцiнки юнакiв i самооцiнки дiвчат з комунікативними вмiннями (Рис. 2.4.2.)

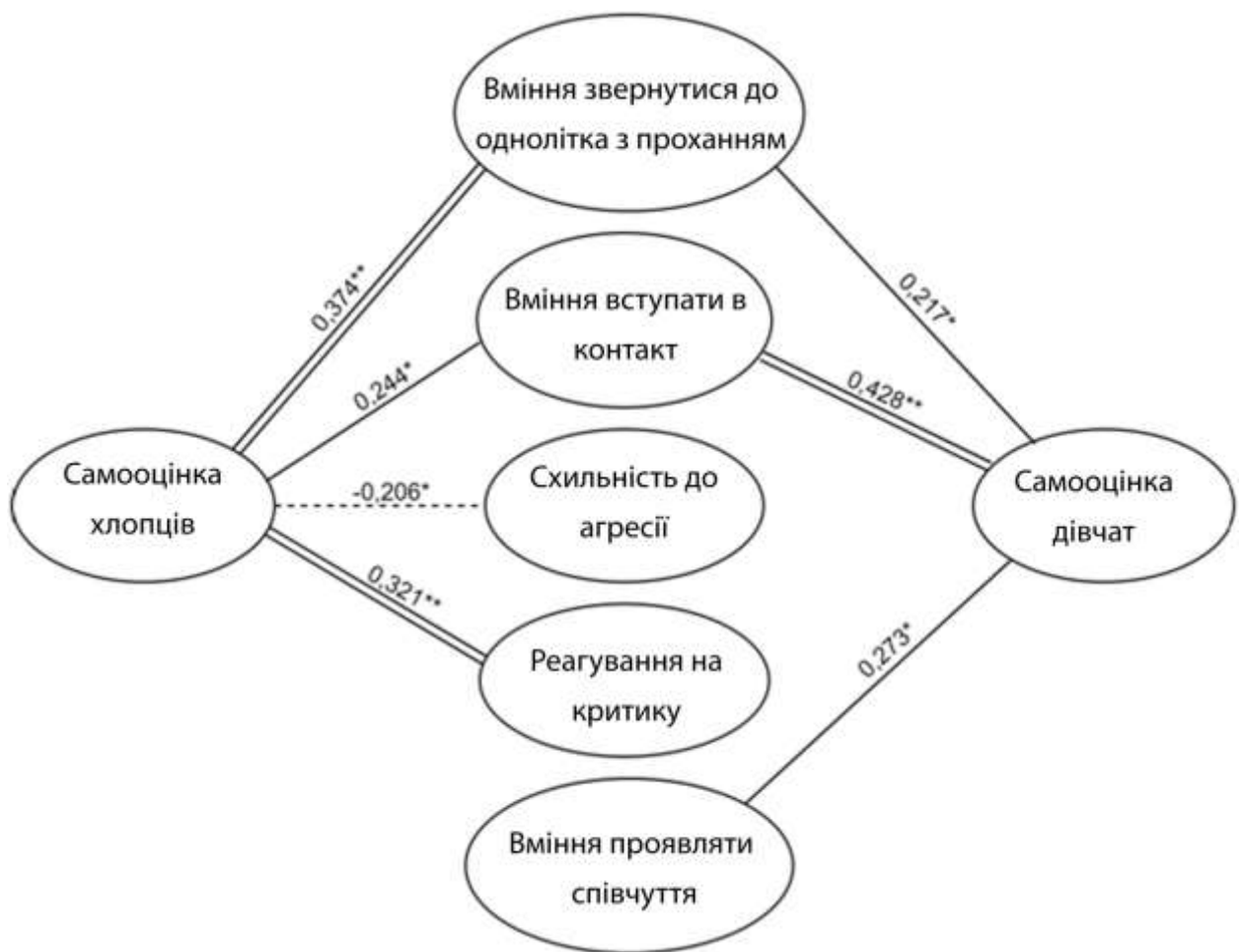


Рис. 2.4.2. Фрагмент кореляцiйної плеяди на виявлення взаємозв'язку комунікативних умiнь i самооцiнки юнакiв i дiвчат.

На рисунку (див. Рис. 2.4.2.) наочно показанi взаємозв'язки комунікативних умiнь з самооцiнкою юнакiв i самооцiнкою дiвчат. Можна

зробити висновок, що самооцінка хлопців більшою мірою корелює з умінням звернутися до однолітка з проханням і здатністю адекватно реагувати на критику. Для дівчат з високою самооцінкою характерне вміння налаштовувати контакт і здатність проявляти співчуття до оточуючих.

Виявлено статистично значущі прямі зв'язки між показником рівня домагань і показниками рівня спрямованості на вступ в контакт і адекватного сприйняття і вираження знаків уваги, переживання і співчуття до іншої людини, за винятком прояви агресії: прямий зв'язок між рівнем домагань і вмінням відповісти співрозмовнику відмовою існує на рівні тенденції. Таким чином, чим вище рівень домагань підлітка, тим більш він сприйнятливий до почуттів та емоцій оточуючих людей.

Отже, на основі вищесказаного, за допомогою проведених методик та детального аналізу, ми виявили групу підлітків, яким рекомендовано пройти тренінгову психокорекційну програму з корекції комунікативних навичок. В групу увійшло 27 хлопців та 16 дівчат.

Ефективність програми ми перевіримо в наступному розділі, вимірявши комунікативні навички та самооцінку цільової групи за допомогою методики «Діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн» в модифікації А. М. Парафіян.

Висновки до другого розділу

За допомогою проведених методик на дослідження самооцінки та комунікативних навичок можна зробити наступні висновки:

Нами був виявлений взаємозв'язок комунікативних умінь і рівня самооцінки у підлітків. Серед учнів ліцею «Універсум» були проведені методики з метою визначення комунікативних умінь і рівня самооцінки у підлітків. Отримані дані були оброблені методами математичної статистики з використанням програми SPSS, в результаті чого були виявлені взаємозв'язки досліджуваних ознак і значущі відмінності за статевою ознакою.

Виходячи з вищесказаного, ми можемо зробити висновок, що в ході дослідження були доведені обидві сформульовані гіпотези:

1. Виявлено взаємозв'язок комунікативних умінь і рівня самооцінки у підлітків. Найбільш тісно пов'язані з самооцінкою такі параметри, як вміння вступити в контакт, адекватне реагування на критику, вміння звернутися до однолітка з проханням і проявити співчуття.

2. Досліджено відмінності в комунікативних уміннях у юнаків та дівчат. В ході роботи ми з'ясували, що дівчата мають більшу здатність до ефективної комунікації в підлітковому віці.

Підлітки з адекватною самооцінкою більш впевнені в собі і без особливих зусиль можуть впоратись з неприємним статусом в системі взаємин з однолітками. При надмірно високій або низькій самооцінці підліток має менше контактів. Якщо у підлітка самооцінка більша або дорівнює реалістичній, тоді значення його контактної діяльності співвідноситься із самооцінкою. Безумовно, вплив самооцінки на соціальний статус опосередковується адаптацією підлітків з низькою самооцінкою до ситуації спілкування з однолітками.

Пізнання себе як неповторно індивідуальної особистості нерозривно пов'язане з відкриттям соціального світу, у якому ці особистості жити. Щоб

зрозуміти психологічні механізми взаємодії між формуванням особистості і її положенням у групі, треба не тільки мати об'єктивні дані про це положення, але й представляти внутрішню позицію людини, тобто знати як саме людина до цього ставиться. Таким чином, така найважливіша властивість особистості як самооцінка, формуючись у підлітковому віці, розвивається відповідно до внутрішніх властивостей особистості і її сфер соціалізації, опосередкуючи відношення людей до індивідуума й одночасно будучи наслідком їхніх відносин до даної особистості.

Для того, щоб покращити комунікативні навички у групи підлітків, у яких ми виявили низький рівень самооцінки та комунікативних навичок, ми розробили тренінгову психокорекційну програму, яка представлена у наступному розділі та ефективність якої ми перевірили після її проведення.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В НАСЛІДОК КОРЕКЦІЇ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК

3.1. Розробка психокорекційної програми розвитку комунікативних навичок для підвищення самооцінки у групи підлітків

На підставі аналізу вивченої нами літератури та результатів експерименту, була розроблена програма на основі програми з розвитку комунікативної компетентності підлітків Жукової Є.В. [71]

Дану програму можна ідентифікувати як вузькометодичну, локальну технологію розвитку комунікативної компетентності підлітків. Програма перероблена, включені заняття на розвиток етнічної толерантності, добавлена дискусія.

Пояснювальна записка.

Програма спрямована на розвиток і формування у підлітків соціальних і комунікативних умінь; на знайомство з прийомами саморегуляції: відбувається навчання рефлексії власної поведінки з метою розуміння своїх почуттів і відносин з іншими; на формування тимчасової перспективи і визначення мети, а також на збільшення почуття відповідальності за свою поведінку і на зниження напруженості, що виникла в результаті дезадаптації в сімейних або соціально-групових взаєминах.

Основна частина занять спрямована на розвиток комунікативних навичок. Теми занять відображають особисті проблеми дітей даного віку, тому вони можуть використовуватися для всіх школярів в якості профілактики несприятливих процесів. На заняттях підлітки отримують знання про те, як спілкуватися, вправляються в застосуванні прийнятних способів поведінки, оволодівають навичками ефективного спілкування.

Даний курс допомагає налагодити адекватні міжособистісні взаємини, підвищити комунікабельність, зміцнення поваги до оточуючих і почуття власної гідності, скорегувати свою поведінку.

У процесі проведення занять психолог стежить за відносинами учасників, намагається попереджати ситуації, що ведуть до виникнення конфліктів, формує дружні взаємини серед дітей.

Мета програми: актуалізація і забезпечення особистісного зростання і розвиток комунікативних компетенції підлітка

Завдання:

- 1) формування основ комунікативної культури;
- 2) формування вміння вирішувати конфліктні ситуації;
- 3) розвиток здатності до емпатії, співчуття, вміння вислухати іншу людину,
- 4) зниження рівня нетерпимості та упередженості щодо інших,
- 5) формування толерантних установок щодо інших людей;
- 6) підвищення рівня прийняття індивідуальності іншої людини.

План - проект передбачає роботу з підлітками 13-14 років.

Методи і форми роботи: бесіда; рольова гра; вправи по міжособистісній комунікації; міні-лекції, дискусії.

Умови проведення та обладнання: клас або будь-яке інше просторе приміщення; стільці; дошка або листи ватману; фломастери; серветки; ручки і зошити для записів учнями інформації, отриманої в ході міні-лекцій; пам'ятки з міні-лекцій для учнів як по кількості груп, на які буде розділений клас, так і за кількістю учнів, мультимедіа обладнання для демонстрації презентацій і аудіо супроводу.

Очікувані результати: В результаті реалізації даної програми, діти набувають: оволодіння вміннями та навичками ефективної взаємодії; вміння безконфліктного й успішного спілкування; усвідомлення власної індивідуальності і прагнення до більш глибокого самопізнання; формування адекватної самооцінки; наявність навичок і умінь зняття емоційної напруги,

формування толерантних установок щодо інших людей, розвиток етнокультурної сензитивності; вміння дотримуватися правил і висловлювати власні негативні почуття в соціально прийнятні способи.

Ефективність плану - проєкту можна виявити шляхом психодіагностичного обстеження, яке рекомендовано провести двічі протягом всього курсу занять: до проведення корекційних занять і після проходження всього курсу.

Курс складається з 9 занять, робота проводиться в групах по 10-15 чоловік. Тривалість заняття - 1 година. Частота зустрічей - 1 раз в тиждень.

Зміст програми з розвитку комунікативної компетентності підлітків представлені в Додатку Б.

Тематичне планування представлено у Таблиці 3.1.1.

Таблиця 3.1.1.

Тематичне планування психокорекційної програми

№ №	Тема	Мета	Час
1	Давайте знайомитись	знайомство учасників один з одним і з психологічним тренінгом як методом роботи, формування інтересу і мотивації до відвідування подальших занять.	1 година
2	Я у світі людей	розвивати комунікативні навички, вироблення доброзичливого ставлення один до одного.	1 година
3	Хто я?	пізнання хто «Я» і як мене бачать інші.	1 година
4	Спілкування та повага	формування навичок ефективної повсякденної взаємодії	1 година
5	Ми такі різні	створення умов для усвідомлення учасниками відмінностей між людьми	1 година

6	Чи важливо спілкування?	формування навичок ефективного спілкування, розуміння думок і почуттів іншої людини, з огляду на ситуацію і особисті якості співрозмовника.	1 година
7	Відчуй себе	розвиток вміння відчувати партнера по спілкуванню; розвиток невербальних засобів спілкування	1 година
8	Конфлікти і причини їх виникнення	з'ясування суті конфліктів, причини їх виникнення та шляхи вирішення конфліктів	1 година
9	Комплімент або образа	розвиток вміння входити в положення інших людей, краще розуміти їхні почуття, мотиви поведінки. Розвиток вміння надавати позитивні знаки уваги. Засвоєння стандартних прийомів ефективних форм спілкування.	1 година

В наступному підрозділі ми розглянемо ефективність даної програми та її вплив на розвиток комунікативних навичок та самооцінки у групи досліджуваних.

3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми розвитку комунікативних навичок на самооцінку підлітків

Після проведення тренінгової психокорекційної програми з розвитку комунікативних навичок, ми перевірили ефективність даної програми та її вплив на самооцінку у досліджуваних, оперуючи тим фактом, що рівень комунікативних навичок впливає на рівень самооцінки. Отже, маючи результати з попередньо проведених методик на визначення самооцінки підлітків, ми повторно провели на нашій групі, що потребувала корекції комунікативних навичок, методики «Тест оцінки комунікативних умінь А.А. Кареліна» та «Діагностику самооцінки Дембо-Рубінштейн» в модифікації А. М. Парафіян. І ось які результати отримали (Див. Таб. 3.2.1)

Таблиця 3.2.1.

Розподіл рівня комунікативних умінь по групі, на якій проводилась психокорекційна програма

Комунікативні уміння	Розподіл характеристики,%	
	Хлопці (% від кількості хлопців)	Дівчата (% від кількості дівчат)
Низький рівень	0	0
Занижений рівень	7,40%	0
Середній рівень	92,6%	87,5%
Завищений рівень	0	12,5%
Високий рівень	0	0

В ході проведення дослідження були отримані результати, які представлені в Таблиці 3.2.1. Результати свідчать про те, що після проведення психокорекційної програми, низький рівень комунікативних умінь в групі не виявлений. Занижений рівень виявлений у 7,40 % хлопців, найбільшу кількість серед групи набрав показник середнього рівня комунікативних умінь – 92,6 % хлопців та 87,5 % дівчат, що свідчить про позитивний результат дії психокорекційної програми.

Для повної картини ефективності перевіримо повторні результати методики «Діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн» в модифікації А. М.

Парафіян, щоб побачити зміни в рівнях самооцінки наших досліджуваних. Результати представлені у Таблиці 3.2.2.

Таблиця 3.2.2.

Результати методики «Діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн» в модифікації А. М. Парафіян по групі, на якій проводилась психокорекційна програма

	низький	занижений	середній	завищений	високий
Рівень самооцінки	1-23	24-44	45-74	75-86	87-100
Дівчата (% від дівчат)	0%	0%	93,75%	6,25%	0%
Хлопці (% від хлопців)	0%	3,70%	96,3%	0%	0%

Отже, як ми бачимо з результатів, у групі досліджуваних спостерігається позитивна зміна у рівні самооцінки після психокорекційної програми. Низької самооцінки в групі не виявлено, занижена самооцінка спостерігається у 3,70% хлопців, у дівчат не спостерігається. Найбільша кількість підлітків (93,75 % дівчат та 96,3 % хлопців) отримали середній показник, що свідчить про корекцію та нормалізацію самооцінки та доводить ефективність розробленої нами програми. У 6,25 % дівчат самооцінка навіть змінилася на завищену.

3.3. Практичні рекомендації психологам щодо підвищення самооцінки підлітків шляхом проведення групових занять, спрямованих на розвиток комунікативних навичок

У сучасному світі, вимоги до людини так само швидко змінюються як і сам постійно змінюється світ. Людина повинна вміти швидко створити команду або увійти в неї, швидко орієнтуватися в просторі, тобто бути компетентним, в плані спілкування. Одним з факторів успіху в будь-якій сфері життєдіяльності сьогодні, є компетентність і грамотність в спілкуванні. Відсутність елементарних навичок спілкування призводить до безлічі конфліктів. [81]

Щоб бути мати певну успішністю, необхідно бути більш комунікативним, активним, бути соціально орієнтованим в компетентності, мати певну адаптацією до соціальної дійсності, бути здатним здійснювати взаємодію і управляти процесами спілкування.

На сьогоднішній день спостерігається низький рівень комунікативного спілкування у дітей, такий рівень комунікативної компетентності відбивається в збільшенні чисельності дітей з високою тривожністю в соціальному середовищі, зростанні самотності, стає більше число дітей з низькими соціометричним статусом, які ізольовані і не сприймаються в дитячому колективі. У зв'язку з цим нова система освіти в ставить завдання виховання в на вченні співпраці і роботи в групах, розвитку толерантного ставлення до різноманітних точок зору і безлічі думок, вміння слухати і чути партнера, а також вміти вільно, чітко і зрозуміло викладати свої думки, точки зору на обговорювані проблеми. Останнім часом більшу популярність завоюють різні форми активного навчання. Так, в паралель з індивідуальними консультаціями широко використовують різні форми групових робіт. Найчастіше всіх їх об'єднують таким поняттям як Тренінг (англ. Training - навчати, виховувати, тренувати).[78]

Саме поняття тренінг передбачає розвиток і формування окремих властивостей особистості, її навичок і якостей. [71] Якщо застосувати поняття тренінг щодо групи людей (команди), то визначення поняття тренінг буде таким - розвиток і формування якостей і навичок необхідних для ефективного функціонування і здійснення будь-якої діяльності. У сучасному світі існує безліч видів тренінгів: найпопулярніші і широко використовуються тренінги розвитку професійних навичок у сфері послуг, в ораторському мистецтві, тренінги з формування успішної команди, тілесно-орієнтовні тренінги, тренінги особистісного росту і т.д. У самостійну категорію необхідно виділити так звані соціально-психологічні тренінги, які є в даний час найбільш ефективними методами навчання психологічним навичкам побудови міжособистісних відносин в спеціально створюваних малих групах за сприяння ведучого - психолога.

У групі, за допомогою вибудованої системи психологічних вправ та ігор, в учасників з'являються можливості побачити себе з боку, свої проблеми очима інших людей, безпечно для себе приміряти багато нових ролей, купувати необхідні навички і вміння в спілкування, які не вдалося отримати раніше в дитинстві, в сім'ї, освоїти нові форми поведінки, прийняти і, врешті-решт, вирішити свої проблеми, бути щасливим. Все це важливо, тому що саме в спілкуванні ми можемо відчувати себе важливими, визнаними, бути коханими, тобто задовольнити основні соціальні потреби особистості.[73]

Групова форма тренінгів охоплює три основні аспекти особистості - когнітивний, емоційний і поведінковий.

1. Когнітивний - пов'язаний з отриманням інформації про психологію в цілому, про процес спілкування, аналізі ситуації, що склалася і про себе в тому числі.

2. Емоційний аспект - всі переживання і нові знання про себе, інших, про отриману інформацію, можливості відчувати свої недоліки і неуспіхи, переживання про зниження своєї самооцінки.

3. Поведінковий аспект проявляється в розширенні поведінкових ролей, пошуку і відпрацювання форм поведінки відповідно до ситуації, через усвідомлення неефективності деяких звичних способів поведінки.

У 1946 році К. Левін і його колеги перші провели соціально-психологічний тренінг групи. Саме вони помітили, що беруть участь в групі отримують користь від аналізів власних переживань в групі.

У 50-60-ті роки спостерігається зростаючий інтерес психологів і психотерапевтів до роботи з групами (К.Роджерс, Ф.Перлз, А.Елліс і ін.), І інтерес цей був обумовлений успіхами психокорекційної роботи в групах, явними перевагами групової терапії. [64]

Якщо розглядати питання про перевагу групового тренінгу та індивідуального, то більш повно переваги групової роботи в групі відображені в книзі К. Рудестама (1993).

1. Робота в групі діє проти відчуження, допомагає вирішенню міжособистісних проблем; в груповій роботі кожен з учасників зможе зрозуміти, що його проблеми, переживання, труднощі не властиві тільки йому, що кожен може переживати щось схоже.

2. Група це суспільство в мініатюрі, така робота робить очевидним такі приховані чинники, як тиск партнерів, вплив соціуму і конформізм; одним словом в групі створюється перебільшена модель системи взаємин і зв'язків, характерна для реального життя, така модель дає можливість кожному учаснику здійснити аналіз спілкування і поведінки інших людей і самих себе.

3. У групі учасник отримує можливість зворотнього зв'язку і підтримки від людей зі ідентичними проблемами; насправді в реальному житті не всі люди отримують щирий, безоціночний зворотний зв'язок, який би дозволяв побачити своє відображення в очах інших людей, тих хто розуміє суть твоїх переживань, оскільки самі вони переживають майже те ж саме.

4. При роботі в групі кожен має можливість до навчання новим умінням, можна ставити експерименти з різними стилями відносин серед рівних партнерів; така перевага в груповому тренінгу - своєрідний полігон

для експериментування, так як в реальному житті є ризик зустріти нерозуміння, неприйняття.

5. У групі учасники можуть "програти" роль іншої людини, приміряти його ситуацію "на себе", для кращого розуміння і для знайомства з новим ефективним способом поведінки, яка застосовується кимось; в результаті чого виникає емоційний зв'язок, учасники співпереживають один одному, прояв емпатії сприяє особистісному зростанню і розвитку самосвідомості.

6. Взаємодія, яка виникає в групових формах роботи створює напругу, яка допомагає прояснити певну психологічну проблему кожного або кількох проблем; такий ефект не можливий при індивідуальній психокорекційної та психотерапевтичної роботи; звичайно для ведучого це створює додаткові складності, проте рівень психологічної напруги в групі повинен відігравати конструктивну роль, підживлювати енергію групового процесу; в цьому випадку для ведучого головним завданням стає не дати напрузі вийти з-під контролю і почати руйнувати продуктивні відносини в групі.

7. Робота в групі значно викриває процес в самостійному розкритті, дослідженні та пізнання себе; в групі, через інших людей, процес відкривання себе іншому і відкривання себе собі самому дозволить краще розуміти особистісні потреби, дасть можливість внести зміни і підвищити рівень впевненості. У плані економії групова форма краще: для учасників менш витратна робота в тренінгу, ніж робота за індивідуальною терапії, а для багатьох така робота в групі, в тренінгу набагато ефективніша; психологу також вигідно в економічному плані, так як він отримує і вигоду в використаному часу.

Шляхи реалізації комунікативної компетенції підлітка в процесі навчання різноманітні. Групові форми роботи - це одне з найпродуктивніших форм організації навчального співробітництва дітей. За визначенням О.М. Щуркової, групова діяльність - це "організована взаємодія двох або більше індивідів як сукупного суб'єкта зі світом, об'єднаних єдиною метою і спільними зусиллями по її досягненню".[73]

Групова технологія як діяльність в колективі передбачає:

- взаємно-обумовлене збагачення учасників в групі;
- спільну організацію дій, яка веде до активізації навчально-пізнавального процесу;
- розподіл початкових дій і операцій;
- комунікацію, спілкування, без яких неможливо розподілити, обмінюватися і розуміти один одного;
- обмін способами дії;
- взаєморозуміння;
- рефлексію.

Як ми вже говорили раніше необхідна умова психологічного та особистісного розвитку дитини це спілкування з однолітками, але воно в повній мірі виконує свою функцію лише тоді коли у дитини одночасно є спілкування з дорослим, який розумний, доброзичливий і морально - вихований. У спілкуванні з таким дорослим і відбувається перевірка на розуміння тих цінностей, які формуються в середовищі однолітків. Саме в спілкуванні з хлопцями старше себе дитина засвоює цілісну систему моральних та інших цінностей ідеалів, типових для даного суспільства і специфічної соціальної середовищі.

У старшому шкільному віці або ранній юності спілкування з дорослими має доленосне значення так як виникає проблема життєвого самовизначення, перспективи на майбутнє.[67]

Питаннями спеціальної організації діяльності спілкування в сучасній системі освіти ніхто не займається. Уміння спілкуватися є важливою умовою для розвитку особистості: як у кого з підлітків складеться особисте, професійне життя або він не зможе самостійно адаптуватися до зовнішніх впливів - дорослих мало хвилює, головне щоб діти вчили уроки. Тому перед педагогом - психологом постає складне завдання: спеціальна організація провідної діяльності для підлітків, всередині якої створюється атмосфера

співробітництва, взаємної довіри дітей один з одним, а також між дітьми і дорослими.

Одне зі способів вирішення даного завдання розробка самим психологом або використання ним наявних у психологічній літературі особистісних розвиваючих програм, здатних допомогти підліткам і старшокласникам відчувати свої сили і індивідуальність, знайти справу, яка йому буде цікавою, допомогти дитині заглянути в майбутнє.

Ефективна реалізація цих програм досягається в групових формах роботи, це можна пояснити не тільки особливою роллю, яку в зазначеному віці відіграє спілкування з однолітками, а й широко доведеною на сьогодні продуктивністю цих форм психологічної роботи.

По суті, якщо професійно скласти і грамотно реалізувати в групах розвиваючі програми, то можна розглядати їх як "зону найближчого розвитку" підлітка і старшокласника. Тут важено поставити питання про сутність цієї програми, так як вона повинна відповідати основним потребам вікового розвитку.

Надалі, вже при роботі з молодшими підлітками, упор слід зробити на пробудження інтересів до розвитку довіри до самого себе, на поступовому, поетапному розумінні своїх можливостей, здібностей, особливостей характеру тощо.[56]

Підлітковий вік це сприятливий час для роботи з розвитку і зміцненню у підлітка впевненості в собі, розвитку почуттів власної гідності. При роботі зі старшими підлітками основний акцент можна зробити на аналізі міжособистісних відносин, мотивів спілкування, на розвиток довіри до оточуючих людей. У групах старшокласників необхідно велику увагу приділяти усвідомленню ними свого покликання, показати їм способи побачити сенс життя, допомогти визначатися з тимчасовими перспективами і емоційними прихильностями, професійного вибору і майбутнього сімейного життя. [54]

Отже, практичним психологам рекомендуємо частіше проводити групові форми роботи в розвитку комунікативної компетентності підлітків, які допомагають формувати навички спілкування, розвивати грамотне мовлення, вчити домовлятися один з одним, бачити і розуміти, що людина потребує твоєї допомоги. Адже ці навички впадають на самооцінку, що в свою чергу визначає якість життя особистості.

Висновки до третього розділу

В цьому розділі ми представили психокорекційну тренінгову програму, яка доповнює освітню програму для навчання підлітків не тільки основними шкільними предметами, але і загальному особистісному розвитку. Розуміння суті, як процесу спілкування, так і поняття комунікативних здібностей, може благотворно вплинути на успішність комунікації з оточуючими людьми.

Психокорекційну програму ми провели на групі підлітків з низькими показниками комунікативних навичок та самооцінки. Для перевірки програми на ефективність, ми повторно провели методики «Тест оцінки комунікативних умінь А.А. Кареліна» та «Діагностику самооцінки Дембо-Рубінштейн» в модифікації А. М. Парафіян.

В результаті ми отримали майже 100% результат підвищення самооцінки з низької та заниженої до середньої та навіть, у двох респонденток, до підвищеної самооцінки, що засвідчило про ефективність нашої психокорекційної програми.

Також ми надали практичні рекомендації психологам щодо групових занять та їх важливості у формуванні комунікативних навичок підлітків, та позитивному впливу на розвиток особистості.

Дана дослідницька робота може бути використана в подальшому проектуванні програм по створенню повноцінних курсів розвитку особистісних компетенцій у підлітків.

ВИСНОВКИ

В роботі проаналізовано основні теоретико-методологічні підходи до дослідження самооцінки. Визначено, що проблемами формування самооцінки в підлітковому віці описували в своїх працях Карл Роджерс, Карен Горні, Нодар Сарджвеладзе, Л. Виготський, Б. Ананьєв, Л. Божович, В. Мясіщев, Д. Узнадзе, В. Ядов, Л. Попов, О. Леонт'єв, С. Рубінштейн, Г.М. Меньківській та інші. [1;69;47;66]

Проаналізувавши наукову літературу та існуючі теоретичні підходи до проблеми дослідження, ми визначили що «самооцінка» - це елемент самосвідомості, що характеризується емоційно багатими уявленнями про себе як особистості, власних здібностей, етичних якостей та вчинків, «комунікативні навички» - це здатність однієї людини взаємодіяти з іншими, при цьому правильно інтерпретуючи отримувану інформацію і передаючи її, «комунікація» - це процес взаємодії принаймні двох осіб, спрямований на взаємне пізнання, встановлення (розвиток) відносин, регуляцію спільної діяльності, «спілкування» - це вміння, яке виконує функцію організації найважливіших сфер життя будь-якої людини: організація спільної діяльності; створення і забезпечення психологічного комфорту особистості; управління поведінкою і діяльністю; самоствердження і самореалізацію особистості як члена суспільства. [59]

До вивчення феномену самооцінки та комунікативної компетентності зверталися багато авторів, зокрема А.В. Захарова, Е.В. Зінько, Ю.М. Ємельянов, О.В. Сидоренко, О.В. Лаврентьєва. Проведений аналіз літератури, присвячений самооцінці та комунікативній компетентності дав змогу зробити висновки: комунікативна компетентність невід'ємна від індивідуально-специфічних особливостей особистості, що позначаються на особливостях комунікативної активності суб'єкта, на розвитку особистості в цілому; аналіз робіт присвячених ролі комунікативної компетентності у

визначенні рівня самооцінки особистості дав змогу зробити припущення про взаємозв'язок цих феноменів.[48]

Отже, був виявлений взаємозв'язок комунікативних умінь і рівня самооцінки у підлітків. Серед учнів ліцею «Універсум» були проведені методики з метою визначення комунікативних умінь і рівня самооцінки. Отримані дані були оброблені методами математичної статистики з використанням програми SPSS, в результаті чого були виявлені взаємозв'язки досліджуваних ознак і значущі відмінності за статевою ознакою.

Виявлено відмінності в характеристиках комунікативних умінь у дівчат і хлопців. Встановлено, що у дівчат комунікативні вміння більш розвинені в підлітковому віці.

Розроблено тренінгову психокорекційну програму з розвитку комунікативних умінь для школярів. Метою програми була актуалізація і забезпечення особистісного зростання і розвиток комунікативних компетенцій підлітка.

Перевірено ефективність розробленої програми на підставі математичної обробки результатів.

Ми прийшли до висновку, що в підлітковому віці самооцінка тісно пов'язана з комунікативними навичками та підлягає корекції, про що свідчать результати, які ми отримали при перевірці нашої психокорекційної програми на ефективність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ананьев Б. Г. Человек как субъект познания / Б. Г. Ананьев. – СПб., 2000. – 238 с.
2. Андреева Г.М. Соціальна психологія. - [5-е изд.]. - Москва: Аспект Пресс, 2004.
3. Баранник В. Самооцінка та її місце в структурі самосвідомості // Соціальна психологія, 2006. – № 3 (17). – С. 95–101.
4. Балл Г.А., Бургин М.С. Анализ психологических воздействий и его педагогическое значение // Вопр. психол. 1994. №4. С. 56 – 66.
5. Бернс Р. Развитие Я-концепції і виховання / Р. Бернс; пер. з англ. / Заг. ред. В.Я. Пилипівського. - М.: Прогрес, 1986. - 424 с.
6. Бех І.Д. Категорія "Ставлення" в контексті розвитку образу "Я" особистості / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. - 1997. - № 3. - С. 52-56.
7. Блинецова О.И. Изучение ценностно-смысловой сферы личности как психического новообразования юношеского возраста/О.И.Блинецова, И.П.Шапенкова //Вестник Нижневартковского Государственного гуманитарного Университета. – 2015.- №2.
8. Божович Л. І. Особистість і її формування в дитячому віці / Л. І. Божович. - М.: Просвещение, 1968. - 464 с.
9. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. – М.: Педагогика, 2014.
10. Бороздіна Л.В. Самооцінка і домагання: діагностика факторів ризику психосоматичних захворювань. (Авторська розробка психодіагностическої схеми). - М., 2003
11. Брудный А.А. К теории коммуникативного воздействия // Теоретические и методологические проблемы социальной психологии. М., 1977
12. Быкова Н.Л. Специфика смысложизненных ориентаций различных групп учащейся молодежи в ситуации субъективации

жизненных целей: автореф. дис. канд. психол. наук / Н.Л. Быкова. – Самара, 2012

13. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга – М.: Педагогика, 2014.

14. Виготський, Л.С. Зібрання творів у шести томах. Дитяча психологія /Виготський .: ред. Д. Б. Ельконін - М .: Педагогіка, 1984. - Т.4. - 432 с.

15. Выготский Л.С. Лекции по психологии / Л.С. Выготский. – М.: Академический проект, 2013.

16. Гальперин П. Я. Лекции по психологии : учеб. издание / П.Я. Гальперин.- М.: АСТ: КДУ, 2015.

17. Гальперин Б.Я., Запорожец А.В., Карпова С.Н. Актуальные проблемы возрастной психологии. - М.: Педагогика, 2014

18. Гершиганов Т.М. О культуре семейных отношений // Воспитание школьников. – 2015.– №3. – с. 25–27

19. Гутник Е. П., Шереметьева Е. В. Современные теоретические представления о коммуникативных компетенциях // Молодой ученый. — 2016. — №27. — С. 774-778.

20. Джеймс В. Наукові основи психології 1890 // Видавництво «Педагогіка», 1991

21. Долджин К., Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Р.Филипп, Д.Ким. – СПб.: Питер, 2012.

22. Дубинина Л. А. Развитие у детей коммуникативных способностей // Обучение и воспитание. – 2005. – № 10. – С. 3–11.

23. Дубровина И. В., Лисина М. И. Возрастные особенности психического развития детей / И. В. Дубровина. – М.: АПН СССР, 1982. – 164 с.

24. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття / Є. В. Дядюкіна. // Науковий вісник Донбасу. – 2011. – № 1.

25. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании - М.: Педагогика, 2012
26. Ельконін, Д. Б. Дитяча психологія: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. / Д.Б. Ельконін - М.: Академія, 2007. - 384 с.
27. Заброцький М.М. Основи вікової психології: навчальний посібник. – Тернопіль: Навч. книга, 2001.
28. Ємельянов Ю.М. Активне соціально-психологічне навчання. - Л.: Вид-во ЛДУ, 1985. - 168 с.
29. Карандашов, Ю.Н. Вікова, педагогічна і корекційна психологія / Ю.Н.Карандашов // Збірник наук. праць. - 2003. - Випуск 41-238 с.
30. Карпунін О.І. Самооцінка молоді як індикатор її соціокультурної ідентифікації // Соціологічні дослідження. - 1998. - № 12. - С. 89-94
31. Касьянова О.В. Формування комунікативної компетентності молодших підлітків у громадських дитячих об'єднаннях: дис. канд. пед. наук: Київ: 2011.
32. Квінн Вірджинія Н. Прикладна психологія / Вірджинія Н. Квінн. - С-Пб., М., Харків, Мінськ: Пітер, 2000. - 560 с.
33. Кирзина О.Б. Групповые технологии как средство формирования коммуникативной компетентности учащихся Номер материала: ДБ-081842; 2016г. <https://infourok.ru/grupповие-tehnologii-kak-sredstvo-formirovaniya-kommunikativnoy-kompetentnosti-uchaschihsya-1082194.html>
34. Кирякова К.А. Самопринятие и осознание социального аспекта я - образа у подростков / К.А. Кирякова, Н.В. Богданович // Психология и право. – 2014. - № 3. - С.56-70;
35. Колкер Я. М., Устинова Е. С. Речевые способности: как их формировать? // Воспитание в школе. – 2010. – № 4 – С. 30–33.

36. Кольшко А. М. Психология самоотношения / А. М. Кольшко. – Гродно: ГрГУ, 2004. – 102 с.
37. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 225 с.
38. Кон И. С. В пошуках себе: Особистість і її самосвідомість / И. С. Кон. - М.: Політздат, 1984. - 335 с.
39. Кондратьев М.Ю. Под общ.ред. А.В.Петровского. Социальная психология. Словарь / – М.: ПЕРСЭ, 2015 – 487 с.
40. Кондратьев М.Ю., Вартанова Э.Г. Особенности адаптации развивающейся личности в условиях становления ученической группы // Вопросы психологии, 2007, №2. С. 91- 99.
41. Корніяка О.М. Психологія комунікативної культури школяра. – Київ: Міленіум, 2006.
42. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. Разд. 6. СПб.: Питер, 2006.
43. Крутецкий В.А., Лукин Н.С. Психология подростка. - М.: Просвещение, 2013
44. Кулагіна, І. Ю. Вікова психологія (Розвиток дитини від народження до 17 років): навч. посібник для вузів. / І.Ю. Кулагіна - М.: УРАО, 1999. - 176 с.
45. Кучугова М.Г. Психологический анализ самосознания личности подростка // Сборники конф. НИЦ Социосфера. – 2013. - № 53. – С. 16-18
46. Леонтьев А.Н. Діяльність. Свідомість. Особистість. - Москва: Политиздат, 1975.
47. Леонтьев А.А. Общение как объект психологического исследования// Методологические проблемы социальной психологии. М., 1975.

48. Лісіна М. І. Спілкування, особистість і психіка дитини / М. І. Лісіна; під ред. А. Г. Ружской.
49. Лісова С. Вплив самооцінки учнів на успішність навчального процесу // Рідна школа. - 2000. - № 12. - С. 36-38
50. Личко А.Е. Психотерапия и акцентуации характера. - М.: Просвещение, 2013
51. Максименко Л.М. Формування мотивів та самооцінки в учнів // Психологічна газета. - 2005. № 7. - С. 12-15
52. Мельников В.Г. Методика оценки уровня развития и формирования коллектива. Методическое руководство. СПб.: ГП «ИМАТОН», 2005.
53. Мишкин Д.Р. Диагностика и развитие самосознания подростка // Развитие исследовательских компетенций молодежи в условиях инновационного образовательного кластера : сб. науч. тр. Всерос. науч.-практ. конф. – Барнаул, 2014. – С. 85-87.
54. Молчанов С.В. Особенности ценностных ориентаций личности в подростковом и юношеском возрастах / С.В. Молчанов // Психологическая наука и образование. – 2012
55. Морокина Е.О. О проблемах семейного воспитания // Воспитание школьников. – 2013.– №4. - с. 48–49
56. Мосина А.Н. Психолого-педагогические аспекты формирования коммуникативной компетентности старшеклассников / А.Н. Мосина, Т.Л. Худякова 2013
57. Муравьева О.И. М 91 Психология коммуникативной компетентности: Учебник. - Томск. Из-воТом. ун-та, 2012 - 160с.
58. Мухина В.С. Возрастная психология: учебник для высш. учеб. заведений / В.С. Мухина. - М.: Академия, 2015
59. Мясичев В. Н. О взаимосвязи общения, отношения и общения как проблеме общей и социальной психологии. – СПб.: Речь, 2010. – С. 34–45.

60. Немов Р.С. Психология. Книга 1: Основы общей психологии. – М., Просвещение, 1994.
61. Пантілеев С. Р. Самоовідношення як емоційно-оцінна система / С. Р. Пантілеев. - М.: МГУ, 1991. - 110 с.
62. Погорелова Е.И. Психологические особенности морального самосознания подростков / Е.И. Погорелова, И.А. Вознюк // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация : II Всерос. науч.-практ. интернет-конф. / отв. ред. А.В. Черная. – Ростов н/Д., 2014. – С. 69-73
63. Приписнова В.В. К вопросу о развитии самосознания подростков // Молодой ученый. – 2015. - № 19. – С. 336-338
64. Роджерс К. Погляд на психотерапію. Становлення людини / К. Роджерс; пер. з англ. - М.: Прогрес, Універс, 1994. - 480 с.
65. Рожков М.И. Развитие самоуправления в детских коллективах / М.И. Рожков. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2012
66. Рубінштейн С.Л. Основы загальної психології: навч. посібник. - СанктПетербург: Питер, 2007.
67. Саидова З.Х. История изучения самосознания и становления образа «я» у подростков // Теория и практика соврем. науки. – 2016. - № 6-2. – С. 117-119
68. Самохвалова А. Г. Коммуникативные трудности ребенка. Проблемы, диагностика, коррекция. – СПб.: Речь, 2011. – 432 с.
69. Сарджвеладзе Н. И. Особистість і її взаємодія із соціальним середовищем / Н. И. Сарджвеладзе. - Тбілісі: Мецниереба, 1989. - 206 с.
70. Світлична С. П. Особливості розвитку особистості та образу "Я" у дошкільників / С. П. Світлична // Педагогіка та психологія. – Вип. 20. – 2002. – С. 127–134.
71. Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. СПб., 2013. С.73

72. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / – Київ: Просвіта, 2001
73. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками / Пер. с англ. 2-е изд.-М.: Генезис, 2000.
74. Смирнова Е. А. Формирование коммуникативной компетентности: Теория и практика проблемы. Монография. – Шуя: Издательство «Весть», 2006.– 132 с.
75. Соціолого-педагогічний словник: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / за ред. В.В. Радула. – Київ: ЕксОб. – 2004.
76. Столін В. В. Самосвідомість особистості / Столін В.В. - М.: МГУ, 1983. - 284 с.
77. Тукубаева И.А. Психологические особенности подросткового возраста, 04.02.2015 <http://pedsovet.su/publ/28-1-0-3399>
78. Тулупьева Т.В. Помощь себе: психологическая защита у подростков. // Психология современного подростка. Под ред. Регуш Л.А. СПб: Речь. 2005. с. 318
79. Чеснокова І.І. Проблема самосвідомості в психології / І.І. Чеснокова. - М.: Наука, 1977. - 144 с.
80. Фельдштейн Д.И. Психология воспитания подростка. - М.: «Знание», 2013
81. Халина К. Д., Капустина Т. В. Коммуникативные способности как фактор успешного общения // Молодой ученый. – 2017. – №6. – С. 209-213.
82. Хорні К. Самоаналіз // ЕКСМО-Пресс - 2002
83. Хрипкова А.Г. Мир детства: Подросток. - М.: Педагогика, 2014
84. Эволюция становления терминов коммуникативная компетенция и коммуникативная компетентность <http://pandia.ru/text/79/506/20861.php>

85. Элбакиева М. «Тренинга коммуникативной компетентности для подростков» <http://institutnv.ru/62/article/135/>
86. Якимчук Ю.В. Развитие когнитивного компонента коммуникативных способностей у студентов высших учебных заведений // Вестник Национальной академии Государственной приграничной службы Украины. Психологические науки. – 2010. - № 4.
87. Coopersmith S. The antecedents of self-esteem / S. Coopersmith - San Francisco, 1967. - 216 p. 10. Rosenberg M. Conceiving the self / M.Rosenberg – New York, 1979. – 350 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк методики тесту оцінки комунікативних умінь

А. А. Кареліна

1. Чи намагаєтеся Ви припинити бесіду в тих випадках, коли тема (або співрозмовник) нецікаві Вам?
2. Чи дратують Вас манери Вашого партнера по спілкуванню?
3. Чи може невдалий вираз іншої людини спровокувати Вас на різкість або грубість?
4. Чи уникаєте Ви вступати в розмову з невідомою або малознайомою Вам людиною?
5. Чи маєте Ви звичку перебивати співрозмовника?
6. Чи робите Ви вигляд, що уважно слухаєте, а самі думаєте зовсім про інше?
7. Чи міняєте Ви тон, голос, вираз обличчя в залежності від того, хто Ваш співрозмовник?
8. Чи міняєте Ви тему розмови, якщо співрозмовник торкнувся неприємної для Вас теми?
9. Чи поправляєте Ви людину, якщо в її мові зустрічаються неправильно вимовлені слова, назва, вульгаризми?
10. Чи буває у Вас поблажливо-менторський тон з відтінком зневаги і іронії по відношенню до співрозмовника?

Ключ:

30-32 балів. Ви явно некомунікабельні, і це Ваша біда, оскільки найбільше страждаєте від цього Ви самі. Але і близьким Вам людям нелегко. На Вас важко покластися в справі, яка вимагає групових зусиль. Намагайтеся бути більш комунікабельними, контролюйте себе.

25-29 балів. Ви замкнуті, неговіркі, віддаєте перевагу самотності, тому у Вас мало друзів. Нова робота і необхідність нових контактів якщо і не викликають у Вас паніку, то надовго виводять з рівноваги. Ви знаєте цю особливість свого характеру і буваєте незадоволені собою. Але не обмежуйтеся тільки таким невдоволенням - у Вашій владі переламати ці особливості характеру. Хіба не буває так, що при сильному захопленні Ви стаєте цілком комунікабельним? Необхідно тільки ожитися.

19-24 балів. Ви певною мірою товариські і в незнайомому оточенні відчуваєте себе цілком упевнено. Нові проблеми Вас не лякають. І все ж з новими людьми спілкуєтесь обережно і обмежено, у суперечках і диспутах берете участь неохоче. У Ваших висловлюваннях часом занадто багато сарказму, без ніяко на те підстави. Ці недоліки варто виправити.

14-18 балів. У вас нормальна комунікабельність. Ви допитливі, охоче слухаєте цікавого співрозмовника, досить терплячі в спілкуванні, відстоюєте свою точку зору без запальності. Без неприємних переживань йдете на зустріч з новими людьми. Водночас не любите гучних компаній; екстравагантні витівки і багатослівність викликають у Вас роздратування.

9-13 балів. Ви досить товариські (часом, можливо, навіть надміру). Цікаві, говіркі, любите висловлюватися з різних питань, що, буває, викликає роздратування навколишніх. Охоче знайомитися з новими людьми. Любите бути в центрі уваги, нікому не відмовляєте в проханнях, хоча не завжди можете їх виконати. Інколи Ви сердитесь, але швидко заспокоюєтесь. Чого Вам бракує, так це посидючості, терпіння і відваги при зіткненні з серйозними проблемами. За бажання, однак, Ви можете себе змусити не відступати.

4-8 балів. Ви, мабуть, «свій хлопець». Товарищність б'є з Вас ключем. Ви завжди в курсі всіх справ. Ви любите брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у Вас мігрень або навіть нудьгу. Охоче берете слово з будь-якого питання, навіть якщо маєте про нього поверхове уявлення. Усюди почуваете себе в своїй тарілці. Беретеся за будь-яку справу,

хоча не завжди можете успішно довести її до кінця. З цієї самої причини керівники і колеги ставляться до Вас з деяким побоюванням і сумнівами. Задумайтесь над цими фактами.

3 балів і менше. Ваша комунікабельність має болісний характер. Ви балакучі, багатослівні, втручаєтесь в справи, які не мають до Вас ніякого відношення. Беретеся судити про проблеми, в яких зовсім не компетентні. Свідомо чи несвідомо Ви часто буваєте причиною різного роду конфліктів у Вашому оточенні. Запальні, образливі, нерідко буваєте необ'єктивні. Серйозна робота не для Вас. Людям - і на роботі, і вдома, і взагалі всюди - важко з Вами. Так, Вам треба попрацювати над собою і своїм характером! Перш за все виховуйте в собі терплячість і стриманість, шанобливе ставлення до людей, нарешті, подумайте про своє здоров'я - такий стиль життя не проходить безслідно.

**Бланк тесту комунікативних умінь Міхельсона
(Під ред. Ю. Гільбуха)**

1. Хто-небудь говорить Вам: "Мені здається, що Ви чудова людина".
Ви завжди в подібних ситуаціях:

- а) Говорите: "Ні, що Ви! Я таким не є".
- б) Говорите з посмішкою: "Спасибі, я дійсно людина видатна".
- в) Говорите: "Дякую".
- г) Нічого не говорите і при цьому червонієте.
- д) Говорите: "Так, я думаю, що відрізняюся від інших і в кращу сторону".

2. Хто-небудь здійснює дію або вчинок, які, на Вашу думку, є чудовими. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Поступаєте так, як якщо б ця дія не була настільки чудовим, і при цьому говорите: "Нормально!"

б) Говорите: "Це було чудово, але я бачив результати трохи краще". в) Нічого не говорите.

г) Говорите: "Я можу зробити набагато краще".

д) Говорите: "Це дійсно чудово!"

3. Ви займаєтеся справою, яке Вам подобається, і думаєте, що воно у Вас виходить дуже добре. Будь-хто говорить: "Мені це не подобається!" Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите: "Ви - бовдур!"

б) Говорите: "Я все ж думаю, що це заслуговує гарної оцінки". в) Говорите: "Ви маєте рацію", хоча насправді не згодні з цим.

г) Говорите: "Я думаю, що це видатний рівень. Що Ви в цьому понімаєте".

д) Чи відчуваєте себе ображеним і нічого не говорите у відповідь.

4. Ви забули взяти з собою якийсь предмет, а думали, що принесли його, і хтось говорить Вам: "Ви такий тюхтій! Ви забули б і свою голову, якби вона не була прикріплена до плечей". Зазвичай Ви у відповідь:

а) Говорите: "У всякому разі, я тлумачні Вас. Крім того, що Ви в цьому розумієте!"

б) Говорите: "Так, Ви маєте рацію. Іноді я веду себе як тюхтій". в) Говорите: "Якщо хто-небудь роззява, то це Ви".

г) Говорите: "У всіх людей є недоліки. Я не заслуговую такої оцінки тільки за те, що забув щось".

д) Нічого не говорите або взагалі ігноруєте цю заяву.

5. Будь-хто, з ким Ви домовилися зустрітися, запізнився на 30 хвилин, і це Вас засмутило, причому людина ця не дає ніяких пояснень своєму опозданню. У відповідь Ви зазвичай:

а) Говорите: "Я засмучений тим, що Ви змусили мене стільки чекати".

б) Говорите: "Я все думав, коли ж Ви прийдете".

в) Говорите: "Це був останній раз, коли я змусив себе чекати Вас". г) Нічого не говорите цій людині.

д) Говорите: "Ви ж обіцяли! Як Ви сміли так спізнюватися!"

6. Вам потрібно, щоб хто-небудь зробив для Вас одну річ. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Нікого ні про що не просите.

б) Говорите: "Ви повинні зробити це для мене".

в) Говорите: "Не могли б Ви зробити для мене одну річ?", після цього пояснюєте суть справи.

г) Злегка натякаєте, що Вам потрібна послуга цієї людини. д) Говорите: "Я дуже хочу, щоб Ви зробили це для мене".

7. Ви знаєте, що хтось відчуває себе засмученим. Зазвичай в таких ситуаціях Ви:

а) Говорите: "Ви виглядаєте засмученими. Чи не можу я допомогти?"

б) Перебуваючи поруч з цією людиною, не заводьте розмови про його стан. в) Говорите: "У Вас якась неприємність?"

г) Нічого не говорите і залишаєте цю людину наодинці з собою. д) Сміючись, говорите: "Ви просто як велика дитина!"

8. Ви відчуваєте себе засмученим, а хто-небудь говорить: "Ви виглядаєте засмученими". Зазвичай в таких ситуаціях Ви:

а) Негативно качаєте головою або ніяк НЕ реагуєте. б) Говорите: "Це не Ваша справа!"

в) Говорите: "Так, я трохи засмучений. Ми цінуємо ваші". г) Говорите: "Дурниці".

д) Говорите: "Я засмучений, залиште мене одного".

9. Будь-хто засуджує Вас за помилку, здійснену іншими. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: "Ви з глузду з'їхали!"

б) Говорите: "Це не моя вина. Цю помилку зробив хтось інший". в) Говорите: "Я не думаю, що це моя вина".

г) Говорите: "Дайте мені спокій, Ви не знаєте, що Ви говорите". д) Чи приймаєте свою провину або не кажіть нічого.

10. Хто-небудь просить Вас зробити що-небудь, але Ви не знаєте, чому це повинно бути зроблено. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите: "Це не має ніякого сенсу, я не хочу це робити". б) Чи виконуєте прохання і нічого не говорите.

в) Говорите: "Це дурість, бо я не збираюся цього робити".

г) Перш ніж виконати прохання, говорите: "Поясніть, будь ласка, по чому це повинно бути зроблено".

д) Говорите: "Якщо Ви цього хочете ...", після чого виконуєте прохання.

11. Хтось говорить Вам, що, на його думку, те, що Ви зробили, чудово. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: "Так, я зазвичай це роблю краще, ніж більшість інших людей".

б) Говорите: "Ні, це не було настільки здорово".

в) Говорите: "Правильно, я дійсно це роблю краще за всіх". г) Говорите: "Спасибі".

д) Ігноруєте почуте і нічого не відповідаєте.

12. Хто-небудь був дуже люб'язний з Вами. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите: "Ви дійсно були дуже люб'язні по відношенню до мене".

б) Дієте так, ніби ця людина не була настільки люб'язний до Вас, і говорите: "Так, спасибі".

в) Говорите: "Ви вели себе по відношенню до мене цілком нормально, але я за- служивалі більшого.

г) Ігноруєте цей факт і нічого не говорите.

д) Говорите: "Ви вели себе по відношенню до мене недостатньо добре".

13. Ви розмовляєте з приятелем дуже голосно, і хто-небудь говорить Вам: "Вибачте, але Ви ведете себе занадто шумно". У таких випадках Ви зазвичай:

а) негайно припиняєте бесіду.

б) Говорите: "Якщо Вам це не подобається, провалюйте звідси".

в) Говорите: "Вибачте, я буду говорити тихіше", після чого ведеться бесіда приглушеним голосом.

г) Говорите: "Вибачте" і припиняєте бесіду.

д) Говорите: "Все в порядку" і продовжуєте голосно розмовляти.

14. Ви стоїте в черзі, і будь-хто стає попереду Вас. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) неголосно коментуєте це, ні до кого не звертаючись, наприклад: "недоторіе люди поводяться дуже нервово".

б) Говорите: "Ставайте в хвіст черги!" в) Нічого не говорите цього типу.

г) Говорите голосно: "Вийди з черги, ти, нахаба!"

д) Говорите: "Я зайняв чергу раніше Вас. Будь ласка, станьте в кінець черги".

15. Будь-хто робить що-небудь таке, що Вам не подобається і викликає у Вас сильне роздратування. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) вигукували: "Ви бовдур, я ненавиджу Вас!"

б) Говорите: "Я сердитий на Вас. Мені не подобається те, що Ви робите".

в) Дієте так, щоб пошкодити цій справі, але нічого цього типу не кажіть.

г) Говорите: "Я розсерджений. Ви мені не подобаетесь".

д) Ігноруєте ця подія і нічого не говорите цього типу.

16. Будь-хто має що-небудь таке, чим Ви хотіли б користуватися. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите цій людині, щоб він дав Вам цю річ. б) Утримуєтеся від всяких прохань.

в) відбирають цю річ.

г) Говорите цій людині, що Ви хотіли б користуватися даними предметом, і потім просите його у нього.

д) міркувати про цей предмет, але не просите його для користування.

17. Будь-хто запитує, чи може він отримати у Вас певний предмет для тимчасового користування, але так як це новий предмет, Вам не хочеться його позичати. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: "Ні, я тільки що дістав його і не хочу з ним розлучатися, може бути коли-небудь потім".

б) Говорите: "Взагалі-то я не хотів би його давати, але Ви можете попользо-тися їм".

в) Говорите: "Ні, придбайте свій!"

г) позичають цей предмет всупереч своєму небажанню. д) Говорите: "Ви з глузду з'їхали!"

18. Якесь люде ведуть бесіду про хобі, яке подобається і Вам, і Ви хотіли б приєднатися до розмови. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Не кажіть нічого.

б) Перериваєте бесіду і відразу ж починаєте розповідати про свої успіхи в цьому хобі.

в) Підходьте ближче до групи і при слушній нагоді вступаєте в розмову.

г) Підходьте ближче і очікуєте, коли співрозмовники звернуть на Вас увагу.

д) Перериваєте бесіду і негайно починаєте говорити про те, як сильно Вам подобається це хобі.

19. Ви займаєтеся своїм хобі, а хто-небудь запитує: "Що Ви длаєте?"
Зазвичай Ви:

а) Говорите: "О, це дрібниця". Або: "Та нічого особливого". б) Говорите: "Не заважайте, хіба Ви не бачите, що я зайнятий?" в) продовжуєте мовчки працювати.

г) Говорите: "Це зовсім Вас не стосується".

д) Припиняєте роботу і пояснюєте, що саме Ви робите.

20. Ви бачите спіткнувся і падаючого людини. У таких випадках Ви: а) Розсміявшись, говорите: "Чому Ви не дивіться під ноги?"

б) Говорите: "У Вас все в порядку? Може бути я щось можу для Вас зробити?"

в) Питаєте: "Що трапилося?"

г) Говорите: "Це все вибоїни в тротуарі". д) Ніяк не реагуєте на цю подію.

21. Ви стукнулися головою о полку і набили шишку. Будь-хто говорить: "З Вами все гаразд?" Зазвичай Ви:

а) Говорите: "Я прекрасно себе почуваю. Дайте мені спокій!" б) Нічого не говорите, ігноруючи цю людину.

в) Говорите: "Чому Ви не займаєтеся своєю справою?"

г) Говорите: "Ні, я забій свою голову, спасибі за увагу до мене". д) Говорите: "Дарма, у мене все буде о'кей".

22. Ви допустили помилку, але вина за неї покладено на кого-небудь іншого. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Не кажіть нічого.

б) Говорите: "Це їхня помилка!"

в) Говорите: "Цю помилку допустив Я".

г) Говорите: "Я не думаю, що це зробила ця людина". д) Говорите: "Це їх гірка доля".

23. Ви відчуваєте себе ображеним словами, сказаними ким-небудь на Вашу адресу. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Ідіть геть від цієї людини, не сказавши йому, що він засмутив Вас. б) Заявляєте цій людині, щоб він не смів більше цього робити.

в) Нічого не говорите цій людині, хоча відчуваєте себе ображеним. г) У свою чергу ображаєте цю людину, називаючи його по імені.

д) Заявляєте цій людині, що Вам не подобається те, що він сказав, і що він не повинен цього робити знову.

24. Будь-хто часто перебиває, коли Ви говорите. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите: "Вибачте, але я хотів би закінчити те, про що розповідав".

б) Говорите: "Так не роблять. Можу я продовжити свою розповідь?"

в) Перериваєте цю людину, відновлюючи свою розповідь.

г) Нічого не говорите, дозволяючи іншій людині продовжувати свою промову. д) Говорите: "Замовкніть! Ви мене перебили!"

25. Хто-небудь просить Вас зробити що-небудь, що завадило б Вам здійснювати свої плани. У цих умовах Ви зазвичай:

а) Говорите: "Я дійсно мав інші плани, але я зроблю те, що Ви хочете.

б) Говорите: "Ні в якому разі! Пошукайте кого-небудь ще". в) Говорите: "Добре, я зроблю те, що Ви хочете".

г) Говорите: "Відійдіть, залиште мене в спокої".

д) Говорите: "Я вже приступив до здійснення інших планів. Може бути, коли-небудь потім".

26. Ви бачите кого-небудь, з ким хотіли б зустрітися і познайомитися. У цій ситуації Ви зазвичай:

а) Радісно гукає цієї людини і йдете йому назустріч.

б) Підходите до цієї людини, представляєтеся і починаєте з ним розмовляти.

в) Підходите до цієї людини і чекаєте, коли він заговорить з Вами.

г) Підходите до цієї людини і починаєте розповідати про великих справах, скоєних Вами.

д) Нічого не говорите цій людині.

27. Будь-хто, кого Ви раніше не зустрічали, зупиняється і гукає Вас вигуком "Привіт!" У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: "Що Вам завгодно?" б) Не кажіть нічого

в) Говорите: "Дайте мені спокій".

г) Виголошуєте у відповідь "Привіт!", представляєтеся і просите цю людину представитися в свою чергу.

д) киває головою, вимовляєте "Привіт!" і проходите мимо.

Блоки умінь:

1. Уміння надавати і приймати знаки уваги (компліменти) від однолітка - питання 1, 2, 11, 12.

2. Реагування на справедливу критику - питання 4, 13.

3. Реагування на несправедливу критику - питання 3, 9.

4. Реагування на зачіпає, провокує поведінку з боку співрозмовника - питання 5, 14, 15, 23, 24.

5. Уміння звернутися до однолітка з проханням - питання 6, 16.

6. Уміння відповісти відмовою на чужу прохання, сказати "ні" - питання 10, 17, 25.

7. Уміння самому надати співчуття, підтримку - питання 7, 20.

8. Уміння самому приймати співчуття і підтримку з боку сверстників - питання 8, 21.

9. Уміння вступити в контакт з іншою людиною, контактність - питання 18, 26.

10. Реагування на спробу вступити з тобою в контакт - питання 19, 27.

КЛЮЧ

	залежні	компетентні	агресивні
1	АГ	БВ	Д
2	АВ	Д	БГ
3	ВД	Б	АГ
4	БД	Г	АВ

5	Г	АБ	ВД
6	АГ	ВД	Б
7	БГ	АВ	Д
8	АГ	В	ВД
9	Д	БВ	АГ
10	ВД	Г	АВ
11	ВД	Г	АВ
12	БГ	А	ВД
13	АГ	В	ВД
14	АВ	Д	БГ
15	ВД	Б	АГ
16	ВД	Г	АВ
17	Г	АБ	ДВ
18	АГ	В	ВД
19	АВ	Д	БГ
20	ГД	БВ	А
21	Б	ГД	АВ
22	А	ВГ	ВД
23	АВ	Д	БГ
24	Г	АБ	ВД
25	В	АД	БГ
26	ВД	АБ	Г
27	ВД	АГ	В

**Бланк методики «Діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн» в
модифікації А. М. Парафіян**

Имя, фамилия _____	Возраст _____	Класс _____	Дата _____			
<u>здоровый</u>	<u>хороший характер</u>	<u>умный</u>	<u>способный</u>	<u>авторитетен у сверстников</u>	<u>красивый</u>	<u>уверенный в себе</u>
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
<u>больной</u>	<u>плохой характер</u>	<u>глупый</u>	<u>неспособный</u>	<u>презирается сверстниками</u>	<u>некрасивый</u>	<u>не уверенный в себе</u>

Рим. Бланк методики «Діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн» в модифікації
А. М. Парафіян

Психокорекційна програма

Заняття 1. «Давайте познайомимося»

Тема: «Давайте познайомимося».

Мета: знайомство учасників один з одним і з психологічним тренінгом як методом роботи, формування інтересу і мотивації до відвідування подальших занять.

Обладнання: олівці або ручки за кількістю учасників, лист з назвою техніки і мішенню, яка має 3 кола, стікери.

1. Організаційний момент. Вступна частина. Виклад мети, завдань і форми проведення заняття. Підлітки розсілися в традиційний коло.

Невеличкий монолог, коротку розповідь хлопцям про те, чим їм доведеться займатися на цих зустрічах і для чого це потрібно:

- чим нам тут доведеться займатися?
- ігри з вправами. Будь-яка психологічна гра має «подвійне дно», на поверхні лежить можливість отримати задоволення, але її зміст до цього не зводиться, гра також дає можливість краще пізнати себе та інших, чогось навчитися.
- бесіда на цікаві для нас теми, що мають відношення до психології.
- вивченням деяких наших психологічних якостей і обговоренням отриманих результатів.

Яку користь це нам принесе?

- 1) Ми зможемо краще зрозуміти самих себе: свої почуття, переживання, бажання.
- 2) Ми будемо вчитися висловлювати свої почуття і бажання так, щоб інші люди краще розуміли нас.
- 3) Ми зможемо більш успішно спілкуватися з іншими людьми: краще

розуміти їх, менше конфліктувати.

4) Нарешті, ми просто добре і весело проведемо час!

2. Процедура знайомства.

Вправа «Снігова куля» (5 хв)

Мета: познайомити учасників, налаштувати на роботу.

Процедура: кожен учасник групи називає своє ім'я і особистісне якість, за яке його можна цінувати, любити, поважати і т.д. Перший учасник називає своє ім'я і якість, другий - називає ім'я і якість першого, потім своє і т.д. Таким чином, імена та якості нарастають як снігова куля. Останній учасник називає всіх. Під час обговорення звернути увагу на те, що допомагало виконати вправу, в яких випадках виникало хвилювання, чи дивилися говорять в очі тим, про кого говорили, як використовували прийоми для запам'ятовування.

Вироблення правил групи. (10 хвилин)

Мета: визначити правила роботи групи, згуртування групи.

Процедура: ведучий пропонує учасникам спільно виробити певні правила роботи в групі.

1) Не спізнюватися.

2) Конфіденційність. Все, про що говориться в групі щодо конкретних учасників, не повинно стати надбанням третіх осіб. (Слід пояснити підліткам, що в особливих випадках ведучий може виносити інформацію за межі групи для збереження благополуччя самої дитини або інших членів групи).

3) Активну участь під час занять.

4) Принцип добровільної участі в групі. Члени групи можуть не брати участь в тих чи інших вправах (і ведучий буде стояти на сторожі їх інтересів і захищати від можливого тиску з боку групи). Будь-який учасник має право вийти з групи, заздалегідь оголосивши про своє рішення

ведучому і всім учасникам.

5) Доброзичлива, відкрита атмосфера. Неприпустимі агресивні дії і висловлювання учасників по відношенню один до одного. Члени групи можуть говорити про свої почуття, але не повинні давати оцінки (в першу чергу, негативні) поведінки і висловлювань один одного.

б) Чи не говорити про присутніх у третій особі.

1. Основна частина.

Вправа «Олівці» (20 хвилин)

Мета: навчання навичкам взаємодії, умінню працювати в парах і в групі.

Матеріали: олівці, по одному на пару.

Процедура: Суть вправи полягає в утриманні олівців або авторучок, закритих ковпачками, затиснутими між пальцями стоять поруч учасників.

Спочатку учасники виконують підготовче завдання: розбившись на пари, розташовуються одна напроти одної на відстані 70-90 см і намагаються утримати два олівця, притиснувши їх кінці подушечками вказівних пальців. Дається завдання: не випускаючи олівці, рухати руками вгору-вниз, вперед-назад.

Після виконання підготовчого завдання група встає в вільний коло (відстань між сусідами 50-60 см), олівці затискаються між подушечками вказівних пальців сусідів. Група, не відпускаючи олівців, синхронно виконує завдання:

1. Підняти руки, опустити їх, повернути в початкове положення.
2. Витягнути руки вперед, відвести назад.
3. Зробити крок вперед, два кроки назад, крок вперед (звуження і розширення кола).
4. Нахилитися вперед, назад, випрямитися.
5. Присісти, встати.

При виконанні вправи від учасників вимагається чітка координація спільних дій на основі невербального сприйняття один одного. Якщо кожен учасник буде думати тільки про свої дії, то вправу практично нездійснено. Необхідно будувати свої дії з урахуванням рухів партнерів.

Обговорення. Які дії повинен виконувати кожен з учасників, щоб олівці в колі не падали? А на що орієнтуватися при виконанні цих дій? Як встановити з оточуючими необхідне для цього взаєморозуміння, навчитися «відчувати» іншої людини?

Від обговорення робиться перехід до теми психологічного тренінгу, на який прийшли учасники, звертається увага на епіграф. Тренінг спрямований на те, щоб в ігровій формі розвивати необхідні для цього вміння - наприклад, координувати спільні дії, встановлювати взаєморозуміння з оточуючими, «відчувати» людини, який знаходиться поруч. А такі вміння необхідні для досягнення успіху в дуже багатьох життєвих ситуаціях (прикладі ситуацій нехай приведуть самі підлітки).

Конкретизація очікувань від тренінгу

Вправа «похвалитися!» (10 хвилин)

Мета вправи: вироблення умінь помічати гідності інших.

Процедура: Ведучий: «Дана вправа полягає в тому, що кожен учасник повинен знайти у свого сусіда зліва якість, на його погляд, чудова якість, яким він вигідно виділяється на загальному тлі і повідомити про це як в приблизно такому формулюванні: « У мене найкращий сусід зліва, тому що він ... ».

3. Заключна частина.

Вправа «Мішень настрою» (10 хвилин)

Мета: рефлексія заняття.

Процедура: Видається лист з назвою техніки і мішенню, яка має 3 кола. Внутрішній коло мішені містить саму позитивну фразу, то є настрої

відмінний. Фраза відображає думку кращого результату. Потрапити в «десяточку», тобто в середину, вважається кращим результатом. Середній коло - це фраза проміжного настрою, тобто настроїв звичайне, як завжди. Зовнішнє коло - мені було не зовсім комфортно або настроїв поганих. Поруч з мішенню наклеєний кишеню, в який вкладені картонні яблука (за кількістю опитуваних). Завдання кожного учасника опитування - взяти яблуко і приклеїти на ту фразу мішені, яка відповідає його настрою. Примітка. Опитуваний вирішує для себе сам, буде він підписувати яблука чи ні.

Вправа «Оплески» (5 хвилин) Мета: ритуал прощання.

Процедура: ведучий: «Сьогоднішній день добігає кінця, ми багато встигли зробити, кожен зміг себе проявити. Зараз ми дамо один одному зворотний зв'язок не зовсім звичайним способом - оплесками. Встаньте в коло. Давайте поаплодируем один одному за виконану роботу і сміявся на прощання ».

Заняття 2 «Я у світі людей»

Мета: розвиток комунікативних навичок, доброзичливого ставлення один до одного.

Матеріал: клубок ниток, свічка, медіа-обладнання.

Вправа «Привітання» (5 хвилин) Мета: розминка, настроїв на заняття.

Процедура: учасникам пропонується утворити коло і розділитися на три рівні частини: «європейців», «японців», «африканців». Кожен з учасників йде по колу і вітається з усіма «своїм» способом: «Європейці» тиснуть руку, «японці» кланяються, «африканці» труться носами. Вправа проходить весело і емоційно, заряджає групу енергією.

Вправа «Клубочек»

Мета: формування почуття зближення один з одним, почуття

самоцінності і цінності інших, сприяти прийняттю дітьми один одного, налаштувати на активну роботу і контакт один з одним.

Матеріали: клубок ниток.

Процедура: діти по черзі звертаються один до одного зі словами: «Я радий, що ти, Оля, поруч зі мною». Перший грає намотує на палець кінець нитки від клубка і віддає клубок того, до кого звертається. Учасник, який отримує клубок, обмотує нитку навколо пальця, звертається до сусіда і віддає йому клубок. Коли все будуть з'єднані однією ниткою, піднімають руки вгору, потім опускають їх на коліна. Дуже важливо все робити одночасно, щоб не зруйнувати загальне коло. Потім клубок змотується в зворотному напрямку. При цьому кожна дитина намотує свою частину нитки на клубок, звертаючись до іншого сусіда з тими ж словами.

Аналіз вправи: чи легко було говорити приємні речі іншим дітям? Будь-хто тобі сьогодні вже говорив щось приємне? Як ти зараз відчуваєшся?

Міні-лекція «Людина в світі людей» (5 хвилин) Мета: інформування учасників по темі заняття.

Процедура: Людина не може існувати один. Він знаходиться в системі взаємовідносин з іншими людьми. Відносини членів колективу, групи можуть будуватися на різних засадах, носити характер взаємної підтримки або взаємного придушення. Взаємопіддерживаючих система відносин об'єднує людей, дає їм можливість ефективно розвиватися.

Інструменти підвищення само- і взаємоефективності:

- повага один до одного;
- прагнення розуміти і співпереживати один одному;
- можливість відкрито висловлювати незгоду з рішенням інших членів колективу на основі поваги, тактовності. Вправа «Добра тварина» (5 хвилин)

Мета: навчання учасників відчувати іншу, згуртування колективу.

Процедура: ведучий пропонує представити, що вся група перетворилася в одну велику добру тварину. Всі слухають, як воно дихає. Пропонується всім разом подихати: вдих - все роблять крок вперед. Видих - крок назад. Тварина дихає рівно й спокійно. Потім пропонується послухати, як б'ється його велике серце. Стук - крок вперед. Стук - крок назад. Дуже важливо все робити одночасно.

Аналіз вправи. чи всі діти дотримувалися позначених правил? Чи сподобалося тобі «тварина», частиною якого ти був? Що-небудь здивувало тебе в цій грі?

Притча «Сонце і вітер» (5 хвилин)

Процедура: посперечалися сонце і вітер, хто з них сильніший. За степи їхав подорожній, і вітер сказав: «Хто зуміє зняти з цього подорожнього плащ, той і буде визнаний найсильнішим з нас». Став вітер дути, дуже старався, але домігся лише того, що подорожній сильніше закутався в свій плащ. Тоді виглянуло сонечко і зігріло подорожнього своїми променями. І мандрівник сам зняв свій плащ. Аналіз. про що ця казка? Який висновок можна зробити?

Вправа «Давайте жити дружно» (5 хвилин)

Мета: вироблення невербальних навичок «впевненого комунікативної поведінки»,

Процедура: учасники діляться на пари, утворюючи два кола (зовнішній і внутрішній). Якщо по команді ведучого гравці викидають один палець, то дивляться один одному в очі; якщо одночасно по команді (Не домовляючись) викидають два пальця, то потискають один одному руки, а якщо три пальці, то обіймаються. Виконавши три завдання в парі, зовнішнє коло пересувається вправо, і всі завдання повторюються. Коли кількість викинутих пальців в парі не збігається, то виконується команда, відповідна меншій кількості пальців.

Рефлексія (10 хвилин)

Обмін враженнями. Проводиться по колу з передачею один одному свічки, що горить.

Завершення заняття. «Оплески». (2 хвилини)

Заняття 3 "Хто я?"

Мета: дати дітям можливість усвідомити цінність і унікальність своєї особистості; розвивати навички самопізнання і прийняття самого себе.

Обладнання: дошка, плакат з порадами Чарлі Чапліна Матеріали: м'яч, стільці, різні дрібні предмети

Хід заняття: Добрий день хлопці! Мені дуже приємно знову всіх вас бачити. Сьогодні ми почнемо наше подальше подорож з посмішкою на обличчі і з радістю в душі. Я хочу попросити вас, щоб ви взяли за руки і один одному посміхнулися.

Гра «Ласкаве ім'я» (10 хвилин)

Діти стоять у колі. Ведучий просить згадати, як їх ласкаво називають або коли то називали. Потім дітям потрібно кидати м'яч один одному. Дитина, який зловив м'яч, називає своє ласкаве ім'я. Після того як всі назвуть свої імена, м'яч повертається в іншому напрямку, але ласкаве ім'я вже називається того, кому кидаєш м'яч.

Бесіда «Що я знаю про себе?» (15 хвилин) Що, крім нашої зовнішності, робить нас несхожими на інших?

У формі групової дискусії йдуть обговорення ніж діти відрізняються один від одного? Що між ними спільного?

На дошці записуються структурні компоненти особистості:

- «Я - фізичне» (твое тіло, вік, стать, колір волосся і т.д.);
- «Я - інтелектуальне» (твій розум, уявлення, інтереси);
- «Я - емоційний» (твої почуття, емоції);

- «Я - соціальне» (кожна людина може одночасно мати багато соціальних ролей: в школі ти учень, спортсмен, друг, староста; вдома ти син, дочка, онук, онука ;,).

Необхідно показати важливість знань про самого себе і позитивного самосприйняття.

Гра «Бездомний» (10 хвилин)

Учасники групи сідають на стільці, поставлені в коло. Один стілець забирається. У центрі кола залишається ведучий. За своїм бажанням він вибирає будь-яка ознака, наявний у деякого числа учасників, і просить їх помінятися місцями. Наприклад: «Поміняйтеся місцями все ті, у кого темне волосся, хто любить тварин, захоплюється малюванням». Діти, що мають цей показник встають і міняються місцями один з одним. Завдання ведучого - зайняти місце, що звільнилося. А той, кому не вистачило стільця, стає ведучим і придумує новий відмітна ознака.

Вправа «Знайди себе» (10 хвилин)

Хлопцям та дівчатам пропонується набір різних предметів: черепашка, різні іграшки, кубики та ін. Пропонується подивитися на них і вибрати один найбільш вподобаний предмет. Завдання: придумати і розповісти історію, казку, притчу про цей предмет.

Ведучий: кожна людина здатна на багато що. Потрібно вчитися приймати рішення, здійснювати самостійні вчинки і нести за них відповідальність. Вчинок робить людину. Кожен індивідуальність, особистість. Як стати людиною, що б повністю реалізувати свій творчий хист? Потрібно прислухатися до тих порад, що пропонують вам близькі люди, які дуже хочуть щоб ви стали людьми з великої літери.

ПОРАДИ Чарлі Чапліна

- Не бійтеся приймати рішення і завжди доводити його до кінця.
- Зберігайте, заряд творчості і розумного ризику.

- Шукайте в собі позитивне і покажуйте його.
- Не будьте самовпевнені і не бійтеся задавати питання.
- Шукайте в собі інтерес до різних справах і пробуйте себе в них.
- Не упускайте миті удачі.
- Чи не пред'являєте до себе нездійсненних вимог, але при цьому прагнете до підкорення нових висот.
- Прислухайтеся до себе і вивчайте себе. Це дасть вам сили до руху вперед.
- Чітко визначайте свої переваги і недоліки. Це сприяє успіху.
- Навчіться радіти кожному прожитому дню і вчіться отримувати від нього уроки.
- Чи любите людей, і вони дадуть відповідь вам тим же. Рефлексія (10 хвилин)

Обмін враженнями.

Завершення заняття. «Оплески». (2 хвилини)

Заняття 4 «Спілкування і повагу»

Мета: формування навичок ефективного повсякденного спілкування, вироблення доброзичливого ставлення один до одного.

Матеріали: аркуші паперу і ручки за кількістю учасників.

Вправа «Привітання» (5 хвилин)

Мета: ритуал вітання, вироблення навичок невербального спілкування. Процедура: всі учасники встають в два кола обличчям один до одного. Їм пропонується завдання привітати один одного очима, головою, руками, словами.

Вправа «Я радий спілкуватися з тобою» (5 хвилин)

Мета: розминка, створення позитивного настрою учасників.

Процедура: ведучий пропонує одному з учасників протягнути руку кому-небудь з учасників зі словами: «Я радий спілкуватися з тобою». Той, кому простягнули :

- Не будьте самовпевнені і не бійтеся задавати питання.
- Шукайте в собі інтерес до різних справах і пробуйте себе в них.
- Не упускайте миті удачі.
- Чи не пред'являєте до себе нездійснених вимог, але при цьому прагнете до підкорення нових висот.
- Прислухайтеся до себе і вивчайте себе. Це дасть вам сили до руху вперед.
- Чітко визначайте свої переваги і недоліки. Це сприяє успіху.
- Навчіться радіти кожному прожитому дню і вчіться отримувати від нього уроки.
- Чи любите людей, і вони дадуть відповідь вам тим же. Рефлексія (10 хвилин)

Обмін враженнями.

Завершення заняття. «Оплески». (2 хвилини)

Заняття 4 «Спілкування і повагу»

Мета: формування навичок ефективного повсякденного спілкування, вироблення доброзичливого ставлення один до одного.

Матеріали: аркуші паперу і ручки за кількістю учасників.

Вправа «Привітання» (5 хвилин)

Мета: ритуал вітання, вироблення навичок невербального спілкування. Процедура: всі учасники встають в два кола обличчям один до одного. Їм пропонується завдання привітати один одного очима, головою, руками, словами.

Вправа «Я радий спілкуватися з тобою» (5 хвилин)

Мета: розминка, створення позитивного настрою учасників.

Процедура: ведучий пропонує одному з учасників протягнути руку кому-небудь з хлопців зі словами: «Я радий спілкуватися з тобою». Той, кому простягнули руку, береться за неї і простягає вільну руку іншому, вимовляючи ці ж слова. Так поступово, по ланцюжку, все беруться за руки, утворюючи коло.

Міні-лекція. Метод Лінкольна (5 хвилин)

Мета: пробудити інтерес до вивчення прийомів спілкування.

Процедура: ведучий: ми з задоволенням проводимо час з тими, хто нас розуміє, хто нам цікавий, і намагаємося уникати спілкування з людьми, які неприємні і не викликають симпатії. Однак таке спілкування не тільки неминуче, воно може бути плідним і корисним.

Прикладом цього може служити Авраам Лінкольн, видатний президент Америки. Своє спілкування з людьми він будував таким чином, що не тільки не уникав спілкування з неприємними йому людьми, але і відповідав на неприязнь по відношенню до себе теплим і людяним ставленням. У 1864 році, в розпал передвиборної боротьби за президентський пост, Аврааму Лінкольну довелося зіткнутися з дуже рішучим, впливовим і мстивим опонентом Чарльзом Совордом. Ця людина використовував будь-яку можливість, щоб висловити негативне ставлення до майбутнього президента Америки. Однак незважаючи на це Лінкольн переміг і несподівано для всіх запросив Соворда зайняти один з ключових постів в своїй адміністрації. Близьке оточення Лінкольна не могло зрозуміти, чому президент це зробив і як він зумів знайти спільну мову з Совордом.

Лінкольн був не тільки розумний, але й надзвичайно далекоглядний. Він зумів розгледіти в Соворде неабиякі якості особистості і перетворив ненависть в дружбу.

Соворд був вражений ставленням Лінкольна до себе, служив в його адміністрації вірою і правдою на користь президента і держави. Саме Соворд став людиною, з яким Лінкольтн провів останні хвилини свого життя, коли був смертельно поранений. Немає такої людини, з яким не можна було б знайти точок дотику. Для того щоб з кимось порозумітися, подружитися, треба докласти зусиль, попрацювати душею і серцем, подолати помилки в оцінці людей, з якими спілкуєшся.

Вправа «Підійди ближче» (10 хвилин)

Мета: дати поняття про особисті кордонах людини, підвести до обговорення поняття «повага».

Процедура: вибирається центральний учасник. Він встає спиною до товаришів. До нього по черзі підходить кожен член групи. Можна варіювати рух: підходити повільно, швидко, перевальцем ... Коли центральний учасник відчує, що йому стає некомфортно, він говорить: «Стоп!» - і відповідний зупиняється.

Аналіз вправи: Як ти себе відчував, коли стояв спиною до учасників групи? Наскільки близько ти дозволив партнеру підійти до тебе? Чому? Яким чином ще можна дати зрозуміти іншій людині, що він підійшов до твоїх «кордонів»? Виявляли учасники повагу до товариша, який стояв спиною до групи?

Міні - лекція «Повага». (5 хвилин)

Мета: актуалізувати знання про поняття «повага».

Процедура: ведучий: Повага - це таке ставлення до людей, при якому ми цінуємо людини, незважаючи на його недоліки. Навіть якщо людина не згодна з нашою думкою, це не привід для того, щоб його не поважати.

Повага тягне за собою добре ставлення до людини. Виховати в собі шанобливе ставлення до людей можна лише в тому випадку, якщо ми навчимося бачити в кожній людині перш за все його позитивні якості. Коли ми не поважаємо людини, нас дратують його манери, одяг, поведінка.

Проте є способи, які дозволяють людині розвивати в собі повагу до іншого.

Перше - це терпимість. Терпимість до немічної старості, терпимість до материнського занепокоєння, до батьківської вимогливості, до дитячої безпорадності, до людського болю і страждань.

Друге - це налаштування на одну хвилю з людиною, який в ваших очах не гідний поваги, і спроба подивитися на навколишній світ його очима.

Третє - роздум про те, як до нас ставиться людина, повага до якого нам так важко проявити.

Вправа «Сліпий і поводитир» (15 хвилин)

Мета: дати можливість на власному досвіді відчутти, що значить бути залежним, формування навичок взаємодії.

Процедура: вправа проводиться в парах. Один з учасників - «сліпий» (йому зав'язують очі), другий - його «поводир», який намагається, акуратно і дбайливо провести напарника через різні перешкоди, створені задалегідь (столи, стільці та ін.). Якщо є бажання взяти участь в грі, то вони можуть створювати «барикади» зі своїх тіл, розставивши руки і ноги, завмерши в будь-якому місці кімнати. Завдання провідника – провести «сліпого» так, щоб той не спіткнувся, не впав, не забився. Після проходження маршруту учасники можуть помінятися ролями. У грі «поводир» може контактувати зі «сліпим» різними способами: говорити про те, що потрібно робити, або просто вести його за собою, піднімаючи ногу «сліпого» на потрібну висоту, щоб, наприклад, переступити через перешкоду. Таким чином тренується володіння вербальними і невербальними засобами спілкування. Можна погіршити орієнтацію «сліпого» в просторі, розкрутивши на місці після того, як йому зав'язали очі.

Аналіз вправи. як ви себе почували, коли були «сліпими»? Чи вів вас «поводир» дбайливо і впевнено? Чи знали ви весь час, де ви є? Як почувалися в ролі «поводиря»? Що робили, щоб викликати і зміцнити

довіру «сліпого»? У якій ролі відчували себе комфортніше? Чи хотілося під час гри змінити ситуацію?

Відповіді можна починати наступними пропозиціями:

- Мені було легко, тому що ...
- Мені було важко, тому що ...

Отже, спілкування - це:

- прагнення до порозуміння;
- бажання бути зрозумілим;
- увагу і уважність не тільки до знайомих людям;
- бажання та вміння позитивно самовиражатися.

Завершення заняття «Оплески». (2 хвилини)

Заняття №5 «Ми такі різні»

Мета: створення умов для усвідомлення учасниками відмінностей між людьми. Привітання.

Вправа «путанка» (7 хвилин)

Мета: розминка, згуртування, поліпшення взаєморозуміння учасників.

Процедура: Всі беруться за руки, стоячи в колі і починають заплутуватися. Коли заплуталися все, і вийшла одна велика «путанка», можна уявити, що вся група перетворилася в одного величезного звіра. Тепер терміново необхідно визначити, де знаходиться його голова, а де хвіст. («Хто буде головою? А хто хвостом?», - запитує ведучий). Коли звір зорієнтувався, де його право, а де його ліво, він повинен навчитися рухатися в різні боки, в тому числі і тому. А потім, звір повинен пробігти, і може бути навіть когось, ліпшого шляхом, «з'їсти»

Обговорення: які відчуття і емоції відчували під час виконання завдання?

Вправа «Живе дзеркало». (15 хвилин)

Мета: створення умов для більш повного взаєморозуміння і отримання зворотного зв'язку - можливості поглянути на свої рухи «зі сторони», очима інших людей.

Процедура: учасники об'єднуються в трійки. Вмикається музика, і одна людина з кожної трійки починає здійснювати під неї будь-які рухи, які йому хочеться. Два інших учасники виступають в ролі «живого дзеркала» - повторюють все його руху (1,5-2 хвилини).

Потім ролі міняються, так щоб в активній позиції побував кожен з учасників.

Обговорення: Які емоції і почуття виникали при виконанні вправи? Що нового вдалося дізнатися про себе і про тих, з ким ви були в трійці?

Вправа «Рекламний ролик» (30 хвилин)

Мета: надати учасникам можливість побачити себе очима інших людей.

Процедура: ведучий: Всім нам добре відомо, що таке реклама. Щодня ми безліч разів бачимо рекламні ролики на екранах телевізорів і маємо уявлення, якими різними можуть бути презентації того чи іншого товару. Оскільки ми всі - споживачі рекламованих товарів, то не буде перебільшенням вважати нас фахівцями з реклами. Ось і уявімо собі, що тут ми зібралися для того, щоб створити свій власний ролик для якогось товару. Наша задача - представити цей товар публіці так, щоб підкреслити його кращі сторони, зацікавити ним. Все - як у звичайній діяльності рекламної служби.

Але один маленький нюанс - об'єктом нашої реклами будуть ... конкретні люди, які сидять тут, в цьому колі. Кожен з вас витягне картку, на якій написано ім'я одного з учасників групи. Може виявитися, що вам дістанеться картка з вашим власним ім'ям. Нічого страшного! Значить, вам доведеться рекламувати самого себе. В нашій рекламі буде діяти ще одна

умова: ви не повинні називати ім'я людини, якого рекламуєте. Більш того, вам пропонується уявити людину як якогось товару або послуги. Придумайте, ніж міг би виявитися ваш протезе, якби його не попало народитися в людській подобі. Може бути холодильником? Або замиським будинком? Тоді що це за холодильник? І що це за замиський будинок?

Назвіть категорію населення, на яку буде розрахована ваша реклама. Зрозуміло, в рекламному ролику повинні бути відображені найважливіші і справжні гідності рекламованого об'єкта. Тривалість кожного рекламного ролика - не більше однієї хвилини. Після цього група повинна буде вгадати, хто з її членів був представлений в цій рекламі.

При необхідності можете використовувати в якості антуражу будь-які предмети, що знаходяться в кімнаті, і просити інших гравців допомогти вам. Час на підготовку - десять хвилин.

Вправа «Кажу, що бачу» (10 хвилин)

Мета: набуття здатності до безоціночним висловлювань.

Процедура: ведучий: Опис поведінки означає повідомлення про спостережуваних специфічних діях інших людей без оцінювання, тобто без приписування їм мотивів дій, оцінки установок, особистісних рис. Перший крок у розвитку висловлюватися в описовому ключі, а не формі оцінок - поліпшення вміння спостерігати і повідомляти про свої спостереження, не даючи оцінок. Описові висловлювання, на відміну від оціночних висловлювань, викликають у партнера спілкування більше бажання зрозуміти і змінити свою поведінку. Наприклад: «Ніна - ти нечупара» - це образа, оцінка. «Ніна, ти не прибрала своє ліжко» - опис поведінки.

Сидячи в колі, зараз ви спостерігаєте за поведінкою інших і, по черзі, говорите, що в бачите щодо будь-якого з учасників.

Наприклад: «Коля сидить, поклавши ногу на ногу», «Катя посміхається».

Інформація для ведучого: Ведучий стежить за тим, щоб не

використовувалися оціночні судження і умовиводи. Після виконання вправи обговорюється, чи часто спостерігалася тенденція використовувати оцінки, чи було складним цю вправу, що відчували учасник.

Завершення заняття «Оплески». (2 хвилини)

Заняття 6 «Чи важливо спілкування?»

Мета: формування навичок ефективного спілкування, розуміння думок і почуттів іншої людини, з огляду на ситуацію і особисті якості співрозмовника. Обладнання: дошка, аудіоапаратура

Матеріали: папір, ручки, коробка, ватман, фломастери, мотузки

Хід заняття: Ведучий пропонує дітям привітатися з кожним з групи за руку і при цьому сказати: «Привіт! Як у тебе справи?» Вимовляти потрібно тільки ці фрази. Відпускати свою руку потрібно тільки після того, коли сусід починає вітатися іншою рукою з наступним членом групи.

Наше суспільство будується на взаєминах і складається з чоловіків і жінок. Процес спілкування починається з самого народження. У школі ж починається все найцікавіше: чим дорослішими ви стаєте, тим більше розумієте, хто тобі подобається, хтось - ні, з ким би ти хотів дружити, а з ким не дуже, але вже 6-7-го класу ти точно визначаєш своє ставлення до людей. Виникає дуже багато питань, пов'язаних зі спілкуванням в різних ситуаціях.

Питання для обговорення (10 хвилин)

- Чи завжди спілкування з іншими людьми буває успішним?
- Чи потрібно вчитися спілкуватися правильно і для чого це потрібно?
- Чи чули ви коли - небудь слова: «Я не хочу з тобою спілкуватися, і взагалі ти мені неприємний?»
- Чи були справедливі ці слова по відношенню до вас?

-Що ви відчували?

Спілкування - це свого роду розуміння іншої людини. Завжди потрібно уважно слухати співрозмовника, щоб він міг висловитися, а ви відповідно повинні спробувати зрозуміти його думки і почуття. Тільки так можна добитися взаєморозуміння.

Тест - гра «З тобою приємно спілкуватися» (15 хвилин)

Всім відомо, що сварки найчастіше виникають від нестачі досвіду спілкування. У конфліктних ситуаціях люди найчастіше звинувачують інших (це він винен, він перший почав). Нам постійно доводиться спілкуватися з різними людьми в школі, вдома, на вулиці і т.д. А ви хочете подивитися які ви в спілкуванні? Зараз ми з вами проведемо тест - гру «З тобою приємно спілкуватися». Ви будете оцінювати один одного. Необхідно відповідати щиро і швидко по розшифровці балів написаних на дошці.

Розшифровка балів:

+2 - з тобою дуже приємно спілкуватися;

+1 - ти не сама товариська людина; 0 - не знаю, я мало з тобою спілкуюся;

-1 - з тобою іноді неприємно спілкуватися;

-2 - з тобою дуже важко спілкуватися.

Дітям необхідно роздати листки і ручки для кожного учасника.

Ведучий. На листочку напишіть на звороті своє ім'я. На іншій стороні оцініть себе відповідним балом. Далі ви повинні пустити свій листок по колу. На кожному листку повинно вийти по 10 значень.

Всі листки збираються в коробку. В кінці всі листочки лунають їх адресатам.

Обговорення результатів.

Зачитування результатів за бажанням і їх обговорення. Порівняйте результати вашої відповіді і відповіді інших учасників. Чи відрізняються

вони? Як ви думаєте, чому так сталося?

Вправа Секрети ефективного спілкування (10 хвилин)

А зараз ми з вами подумаємо і напишемо правила спілкування:

- Не виправдовуйте себе! (Мене не розуміють, мене не цінують, я забула і ін.).
- Не знімайте з себе відповідальності! (Я взагалі тут ні до чого, він сам винен)
- Не спілкуйтеся з людьми тільки через зовнішні хороші якості!
- Будьте завжди щирі!
- Справедливо розцінювайте ситуації!
- Враховуйте думку інших!
- Не бійтеся говорити правду!
- Щиро радійте успіхам людей, які вас оточують і вони порадіють за вас!
- Будьте природні в спілкуванні, не наслідуйте кого небудь!
- Правду, висловлену на вашу адресу, розцінювати розумно без емоцій!
- Аналізуйте свої відносини з людьми, дивіться в них, як у дзеркало і слухайте їх зауваження!

Вправа «Як близько» (15 хвилин)

Вибирається один учасник. Він встає спиною до всіх. До нього по черзі повільно підходить кожен учасник групи, вимовляючи своє ім'я. Коли центральний учасник відчує, що йому стає некомфортно, він говорить: «Стоп!» і відповідний учасник повинен зупинитися. Центральним учасником за бажанням можуть бути і інші.

Обговорення вправи.

Як ти себе відчував, коли стояв спиною до учасників групи?

Наскільки близько ти дозволив партнеру підійти до тебе? Чому? Як ще можна дати зрозуміти іншій людині, що він підійшов до тебе занадто близько? Чому у всіх учасників вийшло різну відстань до тебе?

У висновку давайте подумаємо, що ж все-таки таке, спілкування?

- прагнення до порозуміння інших;
- природне бажання бути зрозумілим;
- уважність, як до близьких, так і до інших людей; Рефлексія (10 хвилин)

Обмін враженнями.

Завершення заняття. «Оплески». (2 хвилини)

Заняття 7 «Відчуй мене»

Мета: розвиток вміння відчувати партнера по спілкуванню, здатності читати невербальні знаки.

Вправа «М'ячик достоїнств» (5 хвилин) Мета: настрої на активну роботу.

Матеріали: м'яч.

Процедура: ведучий: «Почнемо сьогоднішній день з гри. Кидаючи по черзі, один одному цей м'яч, будемо говорити про безумовних перевагах, сильних сторонах того, кому кидаємо м'яч. Будьмо уважні, щоб м'яч побував у кожного ».

Вправа «Сніжинка». (10 хвилин)

Мета: усвідомлення учасниками індивідуальності і самоцінності кожної людини.

Матеріали: аркуші паперу за кількістю учасників.

Процедура: Зараз ми виконаємо з вами цікава вправа. Головна умова, не дивитися ні на кого і слухати мою інструкцію. Перед Вами у кожного на столі лежить лист. Всі листи однакової форми, розміру, якості, кольору.

Слухайте уважно і виконуйте наступне:

- складіть аркуш навпіл
- відірвіть правий верхній куточок
- знову складіть навпіл
- знову відірвіть правий верхній куточок
- складіть аркуш навпіл
- відірвіть правий верхній куточок

Продовжіть цю процедуру, поки вона буде можлива. Тепер розкрийте свою красиву сніжинку. Зараз я попрошу Вас знайти і серед інших сніжинок точно таку ж, як у вас. Сніжинки повинні бути абсолютно однакові.

Знайшли? А чому? Як ви думаєте?

Висновок: Люди всі різні. Різні їх здатності, можливості і особистісні якості.

Міні - лекція. Притча «Селянин і злодій» (5 хвилин)

Процедура проведення: Один селянин помітив зникнення свого гаманця з грошима. Обшукавши весь будинок, він не знайшов гаманець і прийшов до висновку, що його вкрави. Перебираючи в пам'яті всіх, хто приходив до нього в будинок останнім часом, селянин вирішив, що знає злодія: це був сусідський син. Хлопчик заходив до нього як раз напередодні зникнення гаманця, і ніхто інший не міг би вчинити крадіжку.

Зустрівши хлопчика в наступний раз, селянин помітив в його поведінці багато підтверджень своїм підозрами. Сусідський син явно ніяковів його, ховав очі і взагалі мав вигляд нашкодів ката. Словом, кожен жест, кожен рух видавали в ньому злодія.

Але у селянина не було ніяких прямих доказів, і він не знав, що робити. Кожен раз, коли він зустрічався з хлопчиком, той виглядав все більш винуватим, а селянин злився все сильніше. Нарешті він так розгнівався, що вирішив піти до батька злодюжки і пред'явити йому

формальне обвинувачення. І тут дружина покликала його: «Подивися, що я знайшла за ліжком», - сказала вона і подала йому зниклий гаманець з грошима.

На другий день селянин знову подивився на сина свого сусіда: ні жестом, ні рухом не був схожий він на злодія.

Вправа «Прочитай емоцію» (10 хвилин)

Мета: розвиток навички прочитання невербальної мови, вміння точно висловити свій стан за допомогою міміки і пантоміміки.

Матеріал: картки, на яких записані різні емоційні стани.

Процедура проведення: Учасникам роздаються картки, на яких позначені різні емоційні стани. Кожен читає картку так, щоб напис не бачили інші члени групи, потім по черзі учасники зображують позначене стан. Решта дивляться і намагаються зрозуміти, який стан було зображено. В ході вправи ведучий дає можливість учасникам висловити думку з приводу зображеного стану і потім назвати його.

Потім проводиться обговорення:

- Чому іноді важко буває розпізнати стан?
- На які ознаки ви орієнтувалися, визначаючи стан?
- Що може сприяти розумінню стану іншої людини?

Вправа «Зуби дарованого коня» (30 хвилин)

Мета: розвинути здатність до емпатії, усвідомити, чи вірно сприймаються наші бажання і потреби іншими людьми.

Процедура: Група розбивається на шістьки, і кожна підгрупа утворює свій маленький коло. Кожен член підгрупи отримує номер від одного до шести.

Ведучий: Давайте пофантазуємо і уявімо, що сьогодні у всіх нас свято, у всіх - день народження. Такий день завжди важливий. Він символізує певний рубіж, після проходження якого людина може щось

змінити в своєму житті і в собі. У день народження імениннику прийнято дарувати подарунки. Нехай сьогодні це будуть такі подарунки, які дійсно допоможуть людині змінитися, які по-справжньому потрібні йому і цінні для нього. Зробити хороший подарунок дуже непросто. Хто з нас не ламав голову, що подарувати близькій людині в такий день? Хто з нас не бігав по магазинах у пошуках "чогось такого ..."? Сьогодні не треба нічого шукати в магазинах. Тим більше, що швидше за все там годі й шукати того, що справді потрібно. Пам'ятайте, ви нічим не обмежені. Дарувати можна все, що завгодно: від картини пензля великого Леонардо до конкретних особистісних якостей; від вілли на Багамських островах до тисячолітнього манускрипту, що зберігає мудрість древніх чарівників; від засохлого торішнього кульбаби до вічного життя. Не поспішайте з вибором подарунка. В дану хвилину іменинниками є перші номери.

Уважно подивіться на цю людину. Подумайте про те, який життєвий досвід у цієї людини? Що він пізнав і зрозумів у своєму житті? Що він цінує понад усе на світі? Кого він любить? Про що він мріє? Спробуйте зрозуміти, що ж йому дуже і дуже потрібно? Що він хотів би отримати в дар від вас? Зараз ви чарівники і ви здатні дати цій людині те, що він хоче .

А тепер увага, іменинники! У звичайний день народження будь-які подарунки приймаються без критики - незалежно від того, сподобалися вони чи ні. У народі кажуть, дарованому коневі в зуби не дивляться. Але сьогодні - особливий випадок. Постарайтеся придивитися до "зубам дарованого коня", прислухатися до себе, оцінити потрібність кожного подарунка для вас і чесно сказати, хто дарує, наскільки він "потрапив в точку" зі своїм подарунком. Чітко аргументуйте свою думку. Якщо ви не хочете приймати піднесений вам дар, поясніть, намагаючись не образити того, хто дарує, чому ви це робите. Давайте відповідь відразу кожному зі своїх товаришів.

Дарувальники! Не потрібно сперечатися з іменинником, навіть якщо

ви категорично з ним не згодні і переконані, що без вашого подарунка він просто загине тут же на місці. Сьогодні у кожного з вас буде день народження, і кожен не тільки зробить п'ять подарунків, а й отримає теж п'ять.

Після того, як перший номер оцінить всі подарунки, іменинником стає другий номер і так далі. Будь ласка, приступайте! З Днем народження! Коли кожен з учасників в підгрупі отримає свої п'ять подарунків, ведучий просить всіх зібратися в загальне коло для групової рефлексії. Цікаво обговорити наступні питання:

Кому з учасників вдалося підібрати такі подарунки, які були з вдячністю прийняті всіма "іменинниками"? Іншими словами, хто опинився синтонність внутрішніх світів своїх товаришів по підгрупі?

За рахунок чого це відбулося? Якого типу були подарунки?

Які з них виявилися найбільш вдалими? Який найоригінальніший подарунок?

Виявилися чи "іменинники", що прийняли всі подарунки без винятку?

Якщо так, то чи не є причиною їх "всеїдності" небажання образити дарувальників? Чи всі зуміли бути щирими?

Які подарунки виявилися відкинутими і чому? Наскільки важким було відмовлятися від подарунків?

Чи є такі "іменинники", хто не прийняв жодного подарунка?

Чому?

Що ви відчували, коли ваші дари відкидалися? І т. п. Завершення заняття. «Оплески» (2 хвилини).

Заняття 8. Конфлікти та причини їх виникнення.

Мета: з'ясування суті конфліктів, причини їх виникнення та шляхи вирішення.

Обладнання: аркуші паперу, фломастери.

Ритуал вітання. Виклад мети, завдань і форми проведення заняття (2 хвилини)

Вправа «Хто я» (10хвилин) Мета: розминка, позначення проблеми.

Процедура: Кожен по колу назве своє ім'я і трохи розповість про себе. Лунають картки-підказки: «Мене звать Бувають ситуації, коли я вступаю в конфлікти з Я очікую від цього тренінгу

Міні-лекція «Що таке конфлікт?». (5 хвилин) Мета: актуалізація знань по темі «конфлікт».

Процедура: ведучий: «Конфлікт» перекладається з латинської як «Зіткнення». Стан відкритої, часто затяжний боротьби; битва або війна. Стан дисгармонії у відносинах між людьми, ідеями чи інтересами; зіткнення протилежностей. У психології поняття

«Конфлікт» трактується наступним чином: «Конфлікт - це таке відношення між суб'єктами соціальної взаємодії, яке характеризується їх протиборством на основі протилежно спрямованих мотивів (потреб, інтересів, цілей, ідеалів, переконань) або суджень (думок, поглядів, оцінок). «Які конфлікти бувають і хто в них бере участь?» (Обговорення в групі). Види: ділові, сімейні, побутові, майнові, політичні, вертикальні, горизонтальні. Склад учасників: внутрішньоособистісні, міжособистісні, групові, міжгрупові конфлікти.

«Конфлікт: чи завжди це погано?» (Обговорення в групі). Конфлікти можуть бути конструктивними (прояснення взаємин) і деструктивні (один з опонентів вдається до морально-засудженим методів боротьби).

«Причини конфліктів» (обговорення в групі). Існує безліч причин виникнення конфліктів, ось тільки декілька з них:

1. Прямі прояви переваги (загроза, зауваження, негативна оцінка,

критика, звинувачення, глузування і т.д.).

2. Хвастощі - це захоплену розповідь про свої успіхи (може бути не істинним).

3. Категоричність - прояв самовпевненості. Категоричний тон в розмові. (Батьки та діти).

4. Нав'язування своїх рад.

5. Перебивання співрозмовника, підвищення голосу, один перебиває іншого.

6. Приховування інформації. Відсутність інформації викликає почуття тривоги. Поповнення домислами відсутню інформацію. Недовіра до того, хто приховує інформацію.

7. Порушення етики.

8. Кепкування. Об'єкт зазвичай той, хто не може дати відсіч.

9. Обман.

10. Перекладання відповідальності на іншу людину.

Вправа «Офіціант, в моєму супі муха» (40хвилин)

Мета: проаналізувати наявний соціальний досвід взаємодії, розвиток вміння соціальної поведінки в групі.

Процедура: Учасникам групи пропонується взяти участь в конфліктній ситуації, що сталася в одному з дорогих ресторанах. Дайте кожному з учасників по одному з нижче наведених сценаріїв, щоб ознайомитися. Поясніть, що вправа являє собою рольову гру, покликану продемонструвати деякі аспекти спілкування. Попросіть двох виконавців вийти і стати так, щоб всі могли їх бачити і чути, після чого почніть гру. Після програвання ситуації слід обговорити враження, думки, переживання, що виникли в учасників сцени, а потім спостереження інших членів групи. Якщо дозволить час і знайдуться бажаючі, вправу можна повторити, але з іншими учасниками.

РОЛЬ А

Ви подорожуєте по чужій країні. Сьогодні, обідаючи в дуже дорогому ресторані, ви виявили в супі щось, схоже на частину комахи. Ви поскаржилися офіціантові, але той запевняв, що це не комаха, а спеції. Ви не погодилися і побажали переговорити з керівником. І ось управ ляючий підходить до вашого столика.

РОЛЬ Б

Ви - керуючий дуже хорошим рестораном. Ціни можуть здатися високими, але якість обслуговування у вищій мірі виправдовує їх. У вашого ресторану хороша репутація, і він приваблює багатьох іноземців. Сьогодні в ваш ресторан прийшов пообідати іноземець, і один з нових офіціантів подав йому суп. Виникли якісь претензії, і офіціант передав вам, що іноземець бажає з вами переговорити. Отже, ви прямуєте до його столика.

Аналіз:

1. Чи скаржився А? Скасував він замовлення? Відмовився чи заплатити за суп?

2. Чи вник Б в суть проблеми? Чи подолав нерозуміння сторонами один одного? Чи висловив щирий жаль? Чи приніс ввічливі вибачення?

3. Чи вдалося сторонам дати пояснення, сприйняти їх і вирішити проблему до обопільного задоволення?

4. Чи міг А викласти свою скаргу ясно і виразно? Рольова гра може бути використана для демонстрації культурної специфіки в людській поведінці: Наприклад: чи однаково висловлюють чоловіки і жінки одну і ту ж скаргу?

Завершення:

Ніхто не в силах вказати «найкращий спосіб» рішення проблем, якими супроводжується спілкування з іноземцями, проте обговорення цієї рольової гри може допомогти учасникам побачити широкі можливості для

цього.

Завершення заняття «Оплески». (2 хвилини)

Заняття 9 «Комплімент або образа»

Мета: розвиток вміння входити в положення інших людей, краще розуміти їхні почуття, мотиви поведінки. Розвиток вміння надавати позитивні знаки уваги. Засвоєння стандартних прийомів ефективних форм спілкування.

Обладнання: дошка, аудіоапаратура

Матеріали: папір, фломастери, шпильки, ручки, м'яч, свічки.

Хід заняття: «Комплімент» - це слова, які приносять радість іншій людині, роблять його більш впевненим. Комплімент часто плутають з лестощами і похвалою, в яких теж використовуються хороші слова.

Вправа «Листок за спиною». (10 хвилин)

Всім нам цікаво дізнатися, що думають про нас інші (і добре і не дуже). Але часто нам дуже складно висловити свою думку про інших, очі в очі, тому ми пропонуємо провести наступну вправу.

Всім учасникам роздається по аркушу паперу і шпильки, і пропонується їх прикріпити на спину свого сусіда праворуч. Далі дається таке завдання: учасники підходять один до одного і пишуть по одному позитивному і негативному якості господаря листка. Виконання завдання відбувається в хаотичному порядку. Обов'язковою умовою є - висловлювання повинні бути щирими. Перша фраза повинна бути обов'язково позитивною.

Починати її найкраще з таких слів:

- Ти вмієш добре ...
- Ти, як завжди, добре
- Мені подобається, коли ти ...

Відповідно негативне висловлювання буде будуватися протилежному сенсі (мені не подобається коли ти ...)

Обговорення результатів.

Вправа «Два кола». (15 хвилин)

Ведучий просить учасників групи утворити два кола: зовнішній і внутрішній. Кожен учасник зовнішнього кола вимовляє негативну думку, учасникам внутрішнього кола, а учасники зовнішнього кола висловлюють позитивну думку, відзначаючи позитивні якості, особистісні особливості учасників внутрішнього кола, причому, зовнішнє коло пересувається за годинниковою стрілкою. При завершенні пересування зовнішнє коло змінюється з внутрішнім, і процедура поновлюється.

Як можуть компліменти попереджати і вирішувати конфлікти? Досить просто говорити комплімент людині, до якого ми добре ставимося, з яким у нас гарні відносини. Давайте спробуємо сформулювати компліменти в ситуації конфлікту. Назвіть імена героїв казок, літературних творів, фільмів, які перебували в конфлікті (наприклад, Том і Джеррі).

Діти називають різних героїв і записують їх на дошці. Після того як записані (5-6 пар), діти об'єднуються в пари. Кожній парі учасників потрібно вибрати одну з пар героїв і складіть мінімум по одному компліменту для кожної конфліктуючої сторони, використовуючи фрази записані на дошці. Для цього у вас є 3 хвилини.

Обговорення.

- Чи відчували ви якісь труднощі в складанні компліменту?
- Що могло б змінитися у відносинах героїв, якби вони сказали один одному ці компліменти?
- Чи можливо в реальному житті, щоб люди, що знаходяться в конфлікті, сказали один одному компліменти? Чому ви так думаєте?

Вправа «Лайки». (10 хвилин)

Буває так, що нас ображають або незаслужено лають за щось. Чи завжди ми правильно реагуємо на це?

Учасники, кидаючи, один одному м'яч, кажуть різні лайливі слова (це можуть бути назви предметів, тварин, рослин). Ненормативна лексика виключається. Той, кому направлено образливе слово, повинен зловити м'яч, обов'язково посміхнутися і сказати: «Спасибі, а ти мені подобаєшся», - і відправити нову "лайку" наступному учаснику.

Вправа «Дзеркальне відображення» (15 хвилин)

Всі ми любимо, дивитися у дзеркало. Коли ми одні, ми дозволяємо собі кривлятися, будувати "пики" перед дзеркалом. А вам відомо, що найкраще дзеркало це очі? Спробуємо це зробити тут, в групі. Зараз ми розіб'ємося на пари. Один з вас - це дзеркало, інший - що виглядає. Протягом 1-3 хвилин, що виглядає повинен, зображати різні емоції, рухатися перед дзеркалом, а дзеркало - в точності відображати побачене. Кожен учасник повинен виступити в ролі «Спостерігаючого» і в ролі «Дзеркала».

Вправа «Ярлики». (10 хвилин)

Мета: дати учасникам можливість відчувати себе на місці зазначених "ярликом" людей; допомогти побачити недоліки такого підходу до людей.

Матеріали: наклейки з написами "ледачий", "розумний", "лідер", "байдужий" і т.д.

Процедура: Підійдіть до кожного з учасників і наклейте на груди одну з наклейок (вибір наклейок повинен бути випадковим). Попросіть учасників не говорити один одному, які наклейки на них наклеєні і забороніть дивитися у дзеркало. Дайте всій групі якимсь цікавим завданням (наприклад, намалювати або написати що-небудь). Скажіть, що учасники повинні вести себе один з одним так, як ніби-то написане на наклейках - правда.

Обговорення: Що ви відчували, коли з вами поводитися неадекватно

тому, як ви себе відчуваєте? Чи всім дісталася однакова робота? Як це пов'язано з наклейками? Чи існують "наклейки" в реальному житті? Завжди Чи наша думка про інших людей відповідає реальному? Чи впливає нашу думку на поведінку по відношенню до цих людей? Якби наклейок не було, група б працювала краще або гірше?

Завершення заняття «Оплески». (2 хвилини)