

методика исследования самооценки личности С.А. Будасси; исследование уровня притязаний по методике Й. Шварцландера.

К ожидаемым результатам мы относим снижение личностной тревожности учащихся старших классов, а также при условии расхождения самооценки и уровня притязаний; формирование устойчивой положительной самооценки в соответствии с целеполаганием; развитие культуры общения.

Теоретический анализ, экспериментальное исследование тревожности показали, что тревожность рассматривалась как самостоятельное образование. Тревожность, включившись в структуру личности, оказывает влияние и на развитие других личностных образований, и на саму себя.

Карпова Н.И.

г.Ирбит

Формирование партнерского общения

Общение занимает в жизни каждого человека важную роль, но в подростковом и юношеском возрасте оно выходит на первое место.

Современный ребенок во многом представляет собой явление незнакомое и требующее изучения. Каждое новое поколение обладает своей особенностью, так как воспитывается в специфически социальных условиях. Кризисные явления в политике, экономике в сфере отношений, в том числе в семье, большой поток негативной информации, разрушение детской субкультуры, игровых традиций ограничение коммуникативных связей между людьми, напряженный ритм сегодняшней жизни снижают социальную активность детей, их стремление узнавать новое, пробовать себя в различных видах деятельности. Поэтому взрослым *очень* важно

понимать, что и в каком возрасте ребенок должен успеть и знать, что наиболее ценно для его развития.

Потребность в глубоком личностном, партнерском общении, т.е. «на равных», в психологически равноправных взаимоуважительных и взаимно чутких и внимательных позициях, особенно актуальна и необходима в период подросткового и раннего юношеского возраста. Некоторые психологи считают глубокое личностное общение ведущей деятельностью человека на этом возрастном этапе (Эльконин Д.Б.).

С одной стороны, эта потребность вытекает из потребности лучше понять себя и мир, соотнося свою точку зрения, мнения с мнениями внимательного и принимающего собеседника, кем чаще всего выступает сверстник – ровесник, так как взрослые – родители и учителя – чаще всего не способны к близкому партнерскому общению на равных.

Налаживание отношений со сверстниками – одна из важнейших задач подросткового возраста. Общение, глубокое взаимопонимание и эмпатия становятся самостоятельной ценностью для подростков. Потребность общаться, понимать другого человека и быть понятным, очень волнует юношей и девушек. От успешности подростка среди ровесников во многом зависит его самооценка, уверенность, что обуславливает его дальнейшие успехи и достижения в жизни.

Помимо общения со сверстниками, большие сложности для подростка представляют отношения со взрослыми. В это время возрастает число конфликтов с учителями и родителями, которые жалуются на агрессивность и грубость, или наоборот, замкнутость и недоверчивость подростков. Сами подростки говорят о том, что взрослые не понимают, не воспринимают всерьез и не слышат их.

В общем смысле данного понятия, общение является процессом взаимодействия между людьми, в ходе которого:

- ψ возникают, проявляются и формируются межличностные отношения;
- ψ оказывает существенное влияние на результаты совместной деятельности людей, составляя, по сути, ее внутренний механизм;
- ψ предполагает обмен мыслями, чувствами, переживаниями, что в конечном итоге стимулирует как развитие личности, так и развитие общества в целом.

Таким образом, общение является одной из основных сфер человеческой жизни.

Поэтому, социально-психологический тренинг «Формирование навыков партнерского общения», как психотехнология развития личности, может способствовать формированию навыков эффективного партнерского общения, развитию умения устанавливать и завершать контакт, четко реагировать на эмоциональное состояние партнера, адекватно реализовывать собственную эмоциональную экспрессию, что в целом необходимо для формирования социально успешной личности.

На тренинговых занятиях подросток сможет научиться знакомиться, налаживать отношения, предьявлять себя, слушать собеседника и высказывать свое мнение так, чтобы его услышали и поняли другие люди. В безопасных условиях группы каждый имеет возможность поэкспериментировать со своим поведением, проиграть сложные для себя моменты общения, чтобы в реальных ситуациях чувствовать себя уверенно и непринужденно.

Тренинг разработан с опорой на принципы:

- ψ активности участников;
- ψ исследовательской, творческой позиции участников;
- ψ объективации поведения;
- ψ оптимизации познавательных процессов;

ψ партнерского общения.

Цели:

1. Осознание участниками своих личных возможностей и ресурсов в различных ситуациях партнерского общения.

2. Обучение навыкам эффективного общения: умению убеждать собеседника, аргументировать свою точку зрения, понимать состояние партнера, внимательного слушания и уважения к словам партнера.

В ходе социально-психологического тренинга решаются следующие задачи:

1. Рассмотреть основные психологические закономерности партнерского общения, его виды, компоненты и их проявление в коммуникативных ситуациях.

2. Продемонстрировать способы управления и регуляции эмоционального компонента общения.

3. При помощи игр и упражнений раскрыть разнообразие форм общения и особенности их реализации в коммуникативной ситуации.

4. Освоить навыки эффективного применения разнообразных форм партнерского общения.

Проведение занятий должно дать подростку возможность:

ψ Выявить свои сильные и слабые стороны в общении.

ψ Научатся быть эффективными в новых нестандартных и сложных ситуациях общения.

ψ Освоить новые стратегии поведения, способствующие эффективному взаимодействию с другими людьми.

ψ Повысить собственную уверенность в сфере общения.

Ниже приведен пример одного из тренинговых занятий.

Вводная фаза. На этой стадии осуществляется ознакомление участников с правилами, целями и задачами тренинга. Происходит знакомство участников группы друг с другом, с ведущим.

Упражнение «Ширма». Группа делится на две команды, которые расходятся на противоположные стороны помещения. Ведущий и его помощник держат раскрытое покрывало так, что команды не видят друг друга (покрывало в этой игре служит своего рода ширмой). К покрывалу с одной и другой стороны подходят по одному участнику (они не видят друг друга). По сигналу ведущий и помощник резко опускают покрывало, задача игроков — быстро назвать имя соперника, кто не успел назвать имя, тот отправляется в команду победителя. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не перетянет к себе всех членов другой команды.

Фаза контакта. На этом этапе ведущий стремится создать благоприятный психологический климат в группе, снизить уровень тревожности участников, создать дружескую атмосферу в тренинговой группе, способствовать принятию групповых норм и правил.

Для создания атмосферы открытости доброжелательности, увеличения степени контакта между участниками предлагаются групповые игры и упражнения.

Знакомство с правилами группы. Ведущий рассказывает и поясняет следующие правила нахождения в группе и участия в ее работе:

1. Активное участие в происходящем – это норма поведения, в соответствии с которой в каждую минуту все реально включены в работу.
2. Конструктивность общения – разговоры ведутся только по делу, поэтому участникам тренинга запрещается разговаривать на посторонние темы, не имеющие непосредственного отношения к проводимому занятию.
3. Уважительное отношение друг к другу – в частности, когда кто-то высказывается, все его внимательно слушают, давая возможность сказать то, что он хочет.
4. Общение по принципу «здесь и теперь» – во время занятия все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

5. Недопустимость личностных оценок – при обсуждении происходящего оценивается не участник, а только его действия и поведение.

6. Конфиденциальность всего происходящего в группе – все, что происходит во время занятия, ни под каким предлогом не разглашается после его окончания.

Упражнение «Сосед к соседу». Участники группы разбиваются на пары. Один – ведущий. Задача ведущего – давать инструкции группе следующего характера: рука к руке, нога к ноге, голова к голове, нос к носу и т.п. Когда звучит инструкция «сосед к соседу», участники должны поменяться партнерами. Тот, кто не успел найти себе пару, становится ведущим.

Фаза лабилизации. На этом этапе ведущий способствует формированию активного рабочего настроения участников тренинга и осознанию ими своей роли в развитии коммуникативной ситуации.

Упражнение «Найди пару». Участники разбиваются на пары. Молча рассматривают друг друга и запоминают. Затем расходятся и с закрытыми глазами передвигаются по комнате, совершенно потеряв связь с партнером. Ведущий: «Найдите своего партнера, не говоря ни слова». Участники молча пытаются отыскать свою вторую половину. Упражнение «Мы похожи». В парах две минуты вести разговор на тему «Чем мы похожи»; затем две минуты – на тему «Чем мы отличаемся».

По окончании упражнения ведущий проводит обсуждение, обращая внимание участников тренинга на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

В заключение всем участникам предлагается занять место, на котором ему хочется сидеть в данный момент. Участникам предлагается

обсудить, как при существовании индивидуального восприятия людям удается решать проблемы общения. Нужно подвести их к принципам общения: «Каждый имеет право чувствовать, видеть, слышать, думать по-своему; каждый обязан признавать это право за окружающими».

Фаза обучения. На этом этапе с помощью упражнений, игр, дискуссий предполагается проработать основные навыки партнерского общения, актуализировать навыки вербального взаимодействия.

Упражнение «Контакты». Ведущий предлагает участникам тренинга провести игровую серию встреч с различными людьми. Каждый участник должен легко и свободно войти в контакт с партнером, начать разговор или поддержать его, а также корректно расстаться с ним.

Предлагаемые ситуации:

- ψ Перед Вами человек, которого Вы видите первый раз, но Вам он очень понравился, и Вы хотели бы с ним познакомиться. Некоторое время Вы раздумываете, а затем обращаетесь к нему.
- ψ Время на установление контакта, приветствие и проведение беседы – 2-3 минуты. Затем по сигналу ведущего участники в течение 1 минуты должны закончить беседу, попрощаться и перейти по кругу вправо к новому партнеру, попадая тем самым в новую ситуацию.
- ψ В вагоне метро Вы случайно оказались рядом с известным киноактером (певцом). Вы обожаете его и, конечно, хотели бы с ним поговорить. Ведь для Вас это такая большая удача! Роли актеров исполняют участники одного из двух кругов.
- ψ Вам очень нужна довольно крупная сумма денег (решили купить себе новую зимнюю обувь, куртку и т.п.). Нужно поговорить с родителями. И вот, наконец, Вы решились подойти к отцу (маме).

ψ Вы узнали, что один из Ваших знакомых дурно отзывался о Вас в праздничной компании. Надо с ним поговорить. Конечно, это не очень приятный разговор, но лучше сразу все выяснить, чем строить догадки и переживать по этому поводу. Случай представился, Вы одни, никого нет рядом.

Рекомендации ведущему: Члены группы располагаются лицом друг к другу, образуя два круга: внутренний неподвижный (участники сидят спиной к центру) и внешний подвижный (участники сидят лицом к центру круга). По Вашему сигналу все участники внешнего круга пересаживаются вправо и оказываются перед новым партнером. Таких передвижений будет несколько, причем каждый раз роль участникам задает ведущий. Например: в ситуации 3 участника внутреннего круга играют роли детей, а внешнего – родителей.

После упражнения проводится обсуждение трудностей, возникающих в процессе упражнения.

Упражнение «Сплетня». Семь добровольцев выходят из комнаты, получив следующую инструкцию: «Через несколько минут первый из вас войдет в комнату и услышит сообщение, которое он должен будет передать следующему вошедшему. Так сообщение будет передано по цепочке». Оставшиеся в комнате школьники получают другую инструкцию: «Вам предстоит внимательно слушать и наблюдать за тем, что будет происходить с сообщением, передаваемым из уст в уста. Ваша задача высказать свои предположения о том, с чем связано качество передачи информации. После завершения упражнения мы обсудим в общем кругу то, что увидели и услышали».

Добровольцам предлагается, например, такое сообщение: «У аборигенов Австралии есть удивительный обычай: отправляясь на охоту или рыбную ловлю, они заламывают ветви деревьев; при этом они

искренне верят, что подобный ритуал поможет им вернуться домой засветло».

Ведущий записывает на видеопленку цепочку передачи сообщения, делая акцент на первом и последнем из участников-информаторов. Упражнение направлено на демонстрацию способов искажения информации. При просмотре записи идет обсуждение с членами группы о возможных причинах увиденного искажения.

Заключительная фаза. На заключительном этапе групповой работы подводятся итоги и результаты тренинга.

Упражнение «Аплодисменты по кругу». Ведущий сообщает участникам, что в течение тренинга все очень хорошо поработали, приложили усилия, осмыслили результаты. И каждый заслужил аплодисменты. Один из участников подходит к кому-либо, смотрит ему в глаза и **дарит** аплодисменты. Затем они вдвоем выберут следующего, **который** также получит свою порцию аплодисментов. И так далее. Таким образом, овации становятся все громче и громче.

Кокшарова О.В.

г. Екатеринбург

Психотехнологии снижения конформности

Одним из важных проявлений уверенного поведения является умение противостоять нежелательному влиянию. Чаще всего такое влияние имеет манипулятивный характер, то есть совершается таким образом, что его истинную цель стремятся скрыть от адресата. Чтобы успешно противостоять ему, необходимо: