

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии образования и развития

**КОРРЕКЦИЯ ТРУДНОСТЕЙ
МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ
СОЦИАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 2 курса 244 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Диагностика и коррекция психического развития»
факультета психолого-педагогического и специального образования
ТЛЕПБЕРГЕНОВОЙ УЛБОЛСЫН ЕЛЕУСИНКЫЗЫ

Научный руководитель

кандидат психол. наук, доцент  Е.Е. Бочарова

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор _____ Р.М. Шамионов

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Сфера общения в последние десятилетия привлекает пристальное внимание исследователей. Одной из ведущих проблем психологии общения является проблема неудовлетворенности общения, трудностей, возникающих в процессе межличностного взаимодействия. Интерес к данной проблеме продиктован, прежде всего, общественно-практической значимостью исследования и связан с поисками путей и возможностей формирования и развития оптимального общения, приносящего удовлетворение партнерам. Общение является элементом любой деятельности. От умения легко устанавливать контакты с людьми, находить индивидуальный подход к собеседнику, выбирать наиболее эффективную тактику общения во многом зависит успешность совместной деятельности. Отсюда понятно значение развития у человека личностных качеств, предопределяющих оптимальность его общения.

Изучению трудностей общения уделяли внимание следующие ученые: В.Ф. Галыгин, А.П. Егидес, А.А. Бодалев, И.И. Ильина, В.А. Лабунская, Н.Н. Обозов, Е.Д. Парыгин, А.А. Рояк, В.В. Столин, Ф.В. Цуканова, Е.И. Головаха, Е. Мелибруда, Я.Я. Гозман и другие. Каждый из перечисленных авторов рассматривает трудности в общении в каких-то определенных аспектах. Одним из таких аспектов является вопрос об особенностях межличностных отношений, которые складываются и формируются в процессе общения и в которых затруднения общения выявляются с наибольшей очевидностью.

Подростковый возраст является одним из самых сложных и кризисных, а следовательно, оказывается особенно уязвимым к воздействию различного рода факторов. Этот период сопровождается значительными переменами на физиологическом и психологическом уровнях.

В короткий промежуток времени подросток вынужден находить решение основных задач своего дальнейшего развития. Пубертатному периоду свойственны тревога, метания, абстрактность бунта, беспокойство,

агрессивность, раздражительность, диспропорция в физическом и психическом развитии, противоречивость чувств, меланхолия, снижение работоспособности, конфликтность. Ведущей деятельностью в подростковом возрасте являются общественно-полезная деятельность и интимно-личностное общение со сверстниками.

Наиболее эффективной формой обучения общению является социально-психологический тренинг (сокращенно – СПТ). СПТ направлен, прежде всего на развитие личности, на формирование эффективных коммуникативных умений, освоение навыков межличностного взаимодействия. Наиболее существенным результатом тренинга может стать понимание участниками собственных психологических особенностей и возникновение устойчивой мотивации к саморазвитию.

Целью нашего исследования является коррекция трудностей межличностного общения у подростков посредством социально – психологического тренинга.

Объект исследования - трудности межличностного общения.

Предмет исследования – коррекция трудностей межличностного общения подростков посредством социально – психологического тренинга.

В качестве гипотезы исследования выдвигается следующее предположение: трудности межличностного общения можно скорректировать путем участия подростков в специально разработанной программе СПТ.

Для проверки выдвинутой гипотезы и достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- 1 Проанализировать теоретические подходы к определению трудностей межличностного общения.
- 2 Охарактеризовать психологические особенности подростков.
- 3 Определить типичные трудности межличностного общения, характерные для подросткового возраста.
- 4 Разработать программу СПТ по коррекции трудностей межличностного общения у подростков.

5 Проанализировать результаты, полученные после проведения СПТ и оценить эффективность программы тренинга.

Практическая значимость исследования. Результаты проведенного исследования могут служить дополнительным информационным материалом для педагогов и психологов учреждений образования, применяться в работе педагогов-психологов в диагностике коррекции коммуникативных проблем у подростков.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа магистра состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. В первой главе рассматриваются теоретические подходы к исследованию проблемы трудностей межличностного общения в подростковом возрасте и их коррекции посредством социально-психологического тренинга. Вторая глава посвящена анализу результатов эмпирического исследования и коррекции трудностей межличностного общения у подростков посредством социально – психологического тренинга.

Заключение содержит обобщения и выводы по результатам исследования. Список литературы включает 49 источников. В приложениях представлены тексты методик, результаты первичной статистической обработки эмпирических данных, программу СПТ.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первая глава «Теоретические подходы к исследованию проблемы трудностей межличностного общения в подростковом возрасте и их коррекции посредством социально-психологического тренинга» позволила провести теоретическое исследование по трем основным аспектам.

1. Теоретические подходы к определению трудностей межличностного общения. Показано, что решение проблемы затрудненного общения требует комплексного подхода. Данное требование обуславливается, во-первых, многоаспектностью проблемы, во-вторых, социально-психологической многоликостью явления затрудненного

общения, обширностью феноменологического «поля» понятия «трудность общения», в-третьих, специфичностью статуса проблемы в структуре социально-психологической проблематики, ее связью с обширным спектром самостоятельных психологических и социально-психологических проблем. Проанализировав основные тенденции, наметившиеся в решении вопроса о содержательном определении рассматриваемого феномена, мы пришли к выводу о принципиальной возможности их конструктивной систематизации в контексте проблемы понимания. В соответствии с этим затрудненное общение интерпретируется как специфический социально-психологический феномен, проявляющийся в реальных ситуациях взаимодействия в форме понимания людьми друг друга. Обобщение результатов исследований позволяет прийти к выводу, что наиболее полное и всестороннее описание феномена затрудненного общения можно осуществить в соответствии с такими критериями, как психологическая природа и факторы возникновения затрудненного общения, механизмы и закономерности его развития. В числе основных компонентов, из которых складываются трудности общения, следует назвать такие, как уникальность и неповторимость личности, выступающей в качестве субъекта общения, внутреннюю сложность, многоструктурность и расчлененность ее жизненного опыта, многофункциональность речи, ролевой и игровой характер общения. Решая проблему повышения коммуникативной компетенции необходимо постоянно помнить, что в ее основе лежит не простое владение языком и другими кодами общения, а особенности личности индивида в целом, в триединстве его чувств, мнений и действий, развертывающихся в конкретном социальном контексте.

2. СПТ как метод коррекции трудностей межличностного общения.

Исследование показало, что социально-психологический тренинг является эффективной формой коррекции коммуникативных трудностей, который ускоряет процесс овладения знаниями, умениями и навыками эффективного социального поведения, создает возможности для более полного самопознания и самоопределения. Основное преимущество работы в

тренинговой группе заключается в возможности получения обратной связи и поддержки людей, имеющих общие проблемы или переживания с конкретным участником группы. В процессе группового взаимодействия конструктивная обратная связь, реакции других облегчают процесс самоисследования и самораскрытия, влияют на оценку себя и своего поведения. В результате, находясь в поддерживающей и обстановке, человек может обучаться новым умениям среди равных партнеров.

Основное преимущество работы в тренинговой группе заключается в возможности получения обратной связи и поддержки людей, имеющих общие проблемы или переживания с конкретным участником группы. В процессе группового взаимодействия конструктивная обратная связь, реакции других облегчают процесс самоисследования и самораскрытия, влияют на оценку себя и своего поведения. В результате, находясь в поддерживающей и обстановке, человек может обучаться новым умениям среди равных партнеров. Важнейшими образующими такой ситуации в группе тренинга выступают реализуемые здесь специфические формы межличностной обратной связи, а также особая недирективная позиция ведущего в группе [15, с.46]. Рассматривая СПТ как метод психологической коррекции общения, необходимо остановиться на вопросах, касающихся оценки его эффективности. Глубокими и богатыми по своим возможностям в СПТ являются методы оценки эффективности, основанные на неформализованных опросах самих участников тренинга. Важно принять во внимание, что субъективные ощущения участников часто оказываются главным результатом и эффектом участия в группе тренинга, который не уступает по значимости объективным показателям [34, с.29].

3. Психологические особенности подросткового возраста. Было выявлено, что в подростковом возрасте происходит переход от зависимого детства к ответственной самостоятельной взрослости. Пубертатному периоду свойственны тревога, метания, бунт, беспокойство, агрессивность, раздражительность, диспропорция в физическом и психическом развитии, противоречивость чувств, меланхолия, снижение работоспособности,

конфликтность. Л. С. Выготский в качестве центрального и специфического новообразования этого возраста называет чувство взрослости, когда у подростка возникает представление о себе как не о ребенке. Стремление подростка чувствовать себя взрослым, проявляется в оценках, взглядах, в линии поведения, в отношениях с окружающими [1, с.64]. Поиск личной идентичности является основной задачей периода взросления. Проблемная ситуация в данном случае заключается в трудностях согласования собственных переживаний, переживаний окружающих и адаптацию к общественным нормам. В моральной сфере происходит переоценка нравственных ценностей, формируются устойчивые «автономные» моральные взгляды, оценки, суждения, которые становятся менее зависимыми от случайных влияний. Однако, поскольку подростковые нормы морали не имеет четкой опоры на моральные убеждения, они еще не складывается в мировоззрение, и потому под влиянием сверстников могут легко меняться. Еще одной важной особенностью подросткового возраста является активное формирование самосознания и рефлексии, которые рождает массу вопросов о жизни и о себе. в подростковом возрасте также важно наличие общности, сотрудничества со значимыми взрослыми, в результате которого будут формироваться новые способы их социального взаимодействия.

Во второй главе – «Эмпирическое исследование и коррекция трудностей межличностного общения у подростков посредством социально – психологического тренинга»- было проведено психологическое тестирование 30 респондентов с целью выявления подростков, неудовлетворенных своими взаимоотношениями с людьми и испытывающих определенные трудности в общении с помощью методик: «Стандартизированный самоотчет об особенностях межличностного общения» И.Э. Стрелковой; «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Сияевского, В.А. Федорошина; «Исследование уровня эмпатийных тенденций» И.М. Юсупова.

На втором этапе на основе результатов тестирования была отобрана группа подростков из 12 человек, испытывающих коммуникативные трудности, с которыми был проведен социально-психологический тренинг (СПТ). На третьем этапе была проведена оценка эффективности программы СПТ.

В качестве испытуемых выступили кружковцы «Западно-Казахстанский областной центр туризма и экологий». Программа СПТ адаптирована на выборке детей подросткового возраста (13-14 лет) в количестве 12 человек (4 мальчика и 10 девочек). Мы предложили поучаствовать в СПТ тем подросткам, которые были не удовлетворены своими взаимоотношениями с окружающими, у которых уровень развития взаимоотношений был ниже среднего, а также тем, которые испытывали большое количество затруднений в общении со сверстниками, педагогами и родителями. И поскольку перечень этих затруднений был довольно обширен, мы выбрали характерные для большинства испытуемых: непонимание со стороны окружающих, боязнь быть непонятым; не уверенность при вступлении в контакт с незнакомыми людьми; отсутствие отзывчивости, чуткости к людям; нетерпимость к недостаткам других. При подборе участников, естественно, учитывалось желание испытуемых и добровольность прихода в группу.

Занятия с данной группой подростков в соответствии с психологической спецификой трудностей их межличностной интеракции преследовали следующие цели:

- формирование умений и навыков в установлении психологического контакта с окружающими;
- формирование навыков разрешения конфликтных ситуаций и ведения переговоров;
- развитие и поддержка ценностного отношения со сверстниками;
- умение согласовывать свои действия с действиями партнеров;
- рефлексия собственных личностных качеств, ресурсов и ограничений, моделирование образа идеального -Я;

- способствовать формированию навыков общения, умения слушать, конструктивно высказывать свою точку зрения;
- развитие навыков сотрудничества;
- развитие у участников способности к эмпатии;
- развитие невербальных форм контакта, овладение приемами кодирования и декодирования невербальных средств общения людей.

Цикл занятий был рассчитан на 20 часов: группа занималась в течение 5 дней по 4 часа. Активные методы, которые использовались нами при проведении занятий тренинга, можно условно объединить в три основных блока:

1. Групповая дискуссия.
2. Ролевые игры.
3. Техники невербального взаимодействия

Рассматривая эффективность программы тренинга, мы сравнили результаты, полученные по методикам до и после проведения занятий. Статистически значимые различия мы проводили при помощи критерия U – Манна – Уитни. В качестве другого способа замера эффективности мы использовали в группе практику самоотчетов. После каждого занятия и в конце всего цикла участники писали, что им дало участие в группе тренинга. По текстам самоотчетов был проведен контент-анализ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретическое исследование по проблемекоррекции трудностей межличностного общения у подростков посредством социально – психологического тренинга позволило сформулировать следующие выводы:

1. Трудности в общении являются основой неудовлетворенности своим общением и взаимоотношениями с окружающими. Трудности в общении – это прежде всего внутренние барьеры личности, которые являются своеобразными фильтрами, пропускающими через себя всю информацию и накладывающими отпечаток на ее восприятие и передачу. Эти барьеры могут выступать как индивидуально – психологические

свойства личности, препятствующие гармоническому взаимодействию ее с другими людьми.

2. Причины появления коммуникативных затруднений можно свести к отсутствию следующих факторов: адекватного образа партнера, адекватной ориентировки в собеседнике, способности принятия роли партнера по общению, способности моделирования внутреннего мира личности на основе внешних признаков, способности к интеркоммуникации, овладению ее механизмами, понимания мотивов поведения партнера, психологической совместимости коммуникаторов, общности ситуативного контакта.

3. В аспекте «затрудненное общение и проблема отношений» можно выделить три уровня анализа: истоки затрудненного общения (потребность в общении, мотивы общения, легкость вступления в контакт); трудности, возникающие в зависимости от индивидуально-личностных свойств и предпочтений в общении (межличностный выбор, субъективная значимость другого, эмоциональность как основа трудностей); влияние типа акцентуации и самоотношения на возникновение трудностей в общении.

Эмпирическое исследование, направленное на коррекцию трудностей межличностного общения у подростков посредством социально – психологического тренинга, показало:

1. Опираясь на данные статистических расчетов и субъективного анализа участниками СПТ достигнутых изменений, связанных с приобретением знаний и умений межличностного общения, можно заключить, что главный эффект воздействия выразился в некотором повышении общей психологической культуры в отношениях с окружающими, в направленности на других, желании продуктивно строить свои взаимоотношения с людьми, в стремлении изменить себя. Конкретно это проявилось в осознании собственных недостатков во взаимодействии с окружающими, повышении адекватности восприятия и понимания другого человека, развитии уровня эмпатийности, повышении чувствительности к невербальным средствам общения, в формировании новых коммуникативных

умений.

2. Выдвинутая нами гипотеза о том, что трудности межличностного общения можно скорректировать путем участия подростков в специально разработанной программе СПТ, подтвердилась.