

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Институт педагогики и психологии

Кафедра педагогики и психологии

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль подготовки: Специальная педагогика и психология

**Коррекция застенчивости подростков посредством
социально-психологического тренинга**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите
Зав. кафедрой педагогики и психологии
« ____ » _____ 2018 г.

Манузина Е.Б.

Выполнил(а): студент
П-ЗППО141 группы
**Фирсова
Анна Михайловна**

Научный руководитель:
канд. психол. наук, доцент
**Жихарева
Елена Васильевна**

Оценка _____
« ____ » _____ 2019 г.

**Председатель ГЭК
Скоркина Т.В.**
Подпись _____

Бийск – 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Проблема застенчивости личности в отечественной и зарубежной психологии.....	6
1.1. Застенчивость как психологический феномен.....	6
1.2. Индивидуальные и личностные характеристики подростка.....	16
1.3. Социально-психологический тренинг как средство коррекции личностных свойств.....	22
Выводы по 1 главе.....	34
Глава 2. Экспериментальное исследование эффективности влияния социально-психологического тренинга на снижение уровня застенчивости подростков.....	35
2.1. Организация и методы исследования.....	35
2.2. Анализ и описание результатов исследования.....	40
Выводы по 2 главе.....	49
Заключение.....	50
Список литературы.....	52
Приложение.....	57

Введение

Подростковый период – важнейший этап жизни, во многом определяющий последующую судьбу человека.

Если ведущим видом деятельности младшего школьника была учебная, и существенные изменения в психическом развитии были связаны с нею, то у подростка основная роль принадлежит устанавливающейся системе взаимоотношений с окружающими. Именно система взаимоотношений с социальной средой и определяет направленность его психического развития. Своеобразие развития подростка состоит в том, что он включается в новую систему отношений и общения со взрослыми и товарищами, занимая среди них новое место, выполняя новые функции.

Социальная адаптация личности является актуальной и одновременно одной из сложнейших проблем педагогики и психологии, так как она представляет собой не только состояние человека, в данном случае подростка, но и процесс, в течение которого личность приобретает равновесие и устойчивость к влиянию и воздействию социальной среды. В процессе адаптации человек выступает объектом воздействия социальной среды и активным субъектом, осознающим влияние этой среды. Современное научное знание демонстрирует всевозрастающий интерес к проблеме самосознания личности. Вступление ребёнка в подростковый период знаменуется качественным сдвигом в развитии самосознания. Подросток вступает в новые формы отношений к окружающей действительности, осознаёт себя личностью, которая обладает, подобно всем взрослым людям, правом на уважение, самостоятельность и доверие. Подросток интенсивно усваивает из мира взрослых моральные ценности, нормы и способы поведения, которые составляют новое содержание сознания и превращаются в требования к поведению другого человека и собственному, в критерии оценки и самооценки. У подростков появляется отношение к собственному движению вперёд,

контроль за этим, огорчения по поводу невыполнения задач, планов, иными словами развивается самооценка. Важнейшим моментом развития личности в подростковый период является необходимость нивелирования ряда личностных особенностей, в частности – застенчивости. Застенчивость можно охарактеризовать как черту характера, проявляющаяся в смущении, тревожности, нерешительности, затруднениях в общении, вызванных мыслями о своей неполноценности и отрицательном отношении к себе собеседников. Несмотря на то, что исследованию особенностей застенчивости подростков посвящено не мало исследований отечественных и зарубежных психологов (М.Е. Бурно, Д.Бретт и т.д.), эта проблема требует дополнительного вмешательства. В частности, в теории и практике недостаточно освещены вопросы, касающиеся условий и способов нивелирования данного феномена. Это определяет противоречие и обуславливает актуальность настоящей работы, постановку цели, объекта и предмета исследования.

Цель исследования: выявить эффективность влияния социально-психологического тренинга на снижение уровня застенчивости подростков.

Объект: застенчивость как психологический феномен.

Предмет: влияние тренинга на уровень застенчивости подростков.

Гипотеза исследования: строилась на предположении о том, что специально подобранные тренинговые упражнения являются эффективным средством снижения уровня застенчивости у подростков.

Задачи:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Определить уровень застенчивости подростков.
3. Составить и внедрить в практику работы тренинговую программу, направленную на снижение уровня застенчивости у подростков.
4. Экспериментально проверить эффективность тренинговой программы, направленной на коррекцию застенчивости подростков.

В качестве методов исследования использовались: изучение литературы; тестирование (Шкала тревожности Спилбергера – Ханина, 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла (фактор Н);); методы качественного анализа (описание и сравнение данных).

Экспериментальная база: исследование проводилось в МОУ «Средняя общеобразовательная школа №41» города Бийска. Экспериментальную выборку составили учащиеся 6-8-ых классов, в количестве 60 человек.

Практическая значимость работы состоит в возможности использования результатов исследования в деятельности школьной психологической службы с целью гармонизации самооценки подростков. Результаты могут быть полезны педагогам-предметникам в рамках выбора средств, методов и форм взаимодействия и общения с учащимися и классным руководителям в рамках организации индивидуальных и групповых консультаций для родителей.

Апробация и внедрение результатов. Результаты исследования докладывались на открытом заседании научно-исследовательской студенческой лаборатории «Психология школьных трудностей» и были представлены на педагогическом совете МОУ «Средняя общеобразовательная школа №41».

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав (теоретической и экспериментальной), заключения, списка литературы, приложения.

Глава 1. Проблема застенчивости личности в отечественной и зарубежной психологии

1.1. Застенчивость как психологический феномен

Застенчивость – многоаспектный феномен и в специальной литературе существует множество определений застенчивости. В Оксфордском словаре английского языка сказано, что первое письменное употребление данного слова отмечено в англосаксонском стихотворении, написанном около 1000 г. н. э.; там оно означало «легкий испуг». Словарь Уэбстера определяет застенчивость, как состояние «стеснения в присутствии других людей». В русском языке слово «застенчивый» образовано от глагола «застить» и толкуется словарем В. И. Даля как «охотник застесняться, не показываться; неразвязный, несмелый; робкий и излишне совестливый или стыдливый; неуместно скромный и робкий; непривычный к людям, робкий и молчаливый». []

В литературе часто упоминается тот факт, что быть застенчивым – значит бояться людей, особенно тех людей, которые по той или иной причине, негативно воздействуют на наши эмоции: незнакомцев (неизвестно, что от них можно ожидать); начальников (они обладают властью); представителей противоположного пола (они приводят на ум мысли о возможном сближении).

М.Е. Бурно говорит о том, что застенчивость часто связана с такими свойствами характера, как робость, совестливость, нерешительность, неловкость, медлительность, неуверенность в своих силах, тревожность, склонность к сомнениям, страхам, тоскливости, мнительности, стеснительность, переживание своей неестественности. Все это вместе составляет чувство, переживание, комплекс своей неполноценности (по-англ. – inferiority complex), по причине которого человек стремится оставаться подальше от ответственных занятий, делового, практического общения с людьми и одновременно мучается ранимым самолюбием – что так мало успевает в своей жизни, так незначителен в сравнении с людьми естественными, решительными. []

Застенчивость – это сложное комплексное состояние, которое проявляется в разнообразных формах. Это может быть и легкий дискомфорт, и необъяснимый страх, и даже глубокий невроз.

По мнению Д. Бретта, застенчивость – явление, гораздо более распространенное, чем думают многие, в особенности застенчивые люди. Исследования свидетельствуют, что около 40% подростков и взрослых считают себя застенчивыми. По результатам проведенных американскими психологами исследований были сделаны выводы и о том, что застенчивость – явление повсеместное, распространенное и всеобъемлющее. Более 80% опрошенных сообщили, что в тот или иной период своей жизни они испытывали застенчивость – либо в настоящем, либо в прошлом, либо всегда. При этом более 40% из них признали себя застенчивыми на момент опроса, а это значит, что в той или иной степени от стеснительности страдают четыре человека из десяти, или 84 миллиона американцев. []

Среди школьников застенчивость распространена больше, чем среди взрослых, так как многим взрослым удается преодолеть свой детский недуг. В подростковом возрасте застенчивость больше наблюдается у девочек, нежели мальчиков, вследствие того, что желание быть заметным в школе и быть привлекательным для представителей противоположного пола с большей силой заложено в наших девушках, чем в юношах. Правда это не говорит, что женщины чаще бывают застенчивы, чем мужчины. Это соотношение может меняться в зависимости от страны или культурного слоя общества.

Застенчивость присутствует в жизни каждого из нас. То, что человек считает своим сокровенным секретом, на самом деле переживает великое множество людей. Составными характеристиками застенчивости являются:

- внешнее поведение человека, сигнализирующее другим "Я застенчив";
- физиологические симптомы беспокойства, например, красное от волнения лицо и т. д.;

- внутренние ощущения неловкости и смущения, перед которыми отступают все остальные чувства. []

Различают внутренне застенчивого человека и внешне застенчивого человека. Внешне застенчивые люди необщительны или малообщительны, им не хватает социальных навыков. Это влияет на их взаимоотношения с другими людьми, что в свою очередь, усугубляет болезненную самооценку и ведет к тому, что человек замыкается в себе. Внешне застенчивые люди часто занимают более низкое положение в обществе, чем этого заслуживают и редко становятся лидерами. По сравнению с внешне застенчивыми интровертами застенчивые экстраверты оказываются в более выигрышном положении. У них более развиты социальные навыки, хорошо заучены навыки общения. Они знают, что нужно делать, дабы угодить другим, быть признанным, продвинуться в своем положении. Если внутренне застенчивые люди талантливы, то они часто делают блестящую карьеру. Правда это стоит им больших эмоциональных затрат. []

Причины застенчивости неоднократно выступали как специальный предмет исследования в работах отечественных и зарубежных психологов. Представители разных научных течений имели на этот счет собственное мнение. Так, существовала «теория врожденной застенчивости». Некий лондонский врач «обвинил» в происхождении застенчивости гены родителей. Эта теория поддерживалась ведущим психолог Р. Кеттелом. В своем 16-факторном личностном опроснике он выделил шкалу «Н» с двумя противоположными свойствами личности – «смелость-самоуверенность» и «робость-чувствительность к угрозе». Низкие оценки по данному фактору свидетельствуют о сверхчувствительной нервной системе, остром реагировании на любую угрозу, о робости, неуверенности в своем поведении, силах, сдержанности чувств. Люди с такими показателями терзаются чувством собственной неполноценности, то есть являются застенчивыми людьми. Приверженцы данной теории полагают, что, поскольку застенчивость является врожденным качеством, то ничто не в состоянии изменить положение дел. В

бихевиористское теории феномен застенчивости трактуется с иных позиций. Бихевиористы исходят из того, что психика человека влияет на формы поведения, а поведение – это реакция на стимулы внешней среды. Они считают, что застенчивость возникает тогда, когда люди сумели овладеть социальными навыками общения. Но если за таких людей взяться как следует, создать определенную воспитательную среду, то все можно исправить. По мнению бихевиористов, застенчивость – это реакция страха на социальные стимулы. Стоит изменить формы общения, сделать их «правильными», и исчезнет всякая зажатость. В психоаналитической теории застенчивость расценивается как реакция на неудовлетворенные первичные потребности инстинкта. Она связывается с отклонениями в развитии личности вследствие нарушения гармонии между инстинктом, приспособлением к реальности и разумом, который охраняет моральные нормы. Кроме того застенчивость – это внешнее проявление глубокого бессознательного конфликта. Психоаналитические рассуждения базируются на примерах патологической застенчивости, которую действительно необходимо лечить. Особое место в изучении проблемы и феномена застенчивости занимает концепция А.Адлера. А. Адлер – представитель индивидуальной психологии. И именно он ввел термин «комплекс неполноценности». Психолог считал, что все дети испытывают комплекс неполноценности из-за физического несовершенства, недостатка возможностей и сил. Это может затруднить их развитие. Каждый ребенок выбирает свой жизненный стиль в силу имеющегося у него характера и своих представлений о себе и мире в целом. Адлер полагал, что человек никогда не станет невротиком, если он сотрудничает с людьми. А те, кто способен к сотрудничеству, оказываются одинокими существами и неудачниками. Дети могут стать таковыми по разным причинам органическая неполноценность, частые болезни, что позволяет им соревноваться с другими. Такая участь может быть уготована избалованным детям, которым не хватает уверенности в своих силах, поскольку все сделают за них, и, наконец, в эту компанию попадают

отверженные дети, у которых нет опыта сотрудничества, так как они не наблюдали этого явления в собственной семье. Эти три категории детей замыкаются в себе, не взаимодействуют с обществом, а потому обречены на поражение. Адлер ввел понятие «неуверенное поведение», обусловленное страхом критики, страхом сказать «нет», страхом контакта, страхом настоять на своем, осторожностью. Дети с «неуверенным поведением» зависимы, несамостоятельны, пассивны, то есть застенчивы. []

Рассматривая природу застенчивости следует остановиться на таких категориях как «природные» и «социальные» факторы обуславливающие ее проявление. Так, природный фактор – это темперамент, обусловленный типом нервной системы. На первый взгляд может показаться, что застенчивость – приоритет интровертов – людей, направленных на свой внутренний мир, не нуждающихся в многочисленных внешних контактах, предпочитающих уединение. К таковым относятся флегматики и меланхолики. Думается, что среди этой категории детей застенчивых действительно больше. И это внешне застенчивые личности. Но как ни странно существуют и застенчивые экстраверты – люди, «вывернутые наизнанку», стремящиеся к общению и многочисленным контактам. Это холерики и сангвиники. Среди них встречаются внутренне застенчивые. В силу черт своего темперамента (настойчивость, решительность, смелость, оптимизм) им удастся бороться с внутренней застенчивостью. А даже если не удастся, то внешне они выглядят весьма раскованными. К социальному фактору прежде всего следует отнести тип воспитания. Существует очень тесная связь между типом воспитания ребенка и особенностями психического развития. Наиболее типичные проявления неправильного воспитания. «Непрятие» - между родителями и детьми нет душевного контакта. Ребенок обут, одет и накормлен, а душой его родители не интересуются. Причины этого явления могут быть разными – ребенок родился не того пола, который был желанен родителям, ребенок-помеха карьере родителей, и прочее. В результате такого воспитания можно

вырастить либо агрессивного ребенка, либо забитого, либо робкого. «Гиперопека» - родители чересчур «правильно» воспитывают ребенка, программируют каждый его шаг. Ребенок вынужден хронически сдерживать свои порывы и желания. И снова получаем два варианта – ребенок, протестующий против такого положения, что выливается в агрессивность, и ребенок покоряющийся – такой становится замкнутым, отгороженным, а в итоге застенчивым. «Тревожно-мнительный тип воспитания» - если в семье единственное чадо, такой тип встречается часто. Над ребенком дрожат, опекают сверх меры, а это благодатная почва для развития нерешительности, робости, мучительной неуверенности в себе. «Кумир семьи (эгоцетрик)» - ребенку внушают, что он – смысл жизни семьи. В такой семье скорее вырастет нахал, а не застенчивый. В результате искажения семейного воспитания, как правило, вырастают дети с эмоциональными нарушениями полярных типов – агрессивные и застенчивые. []

Таким образом, застенчивость – очень распространенное и разностороннее качество личности человека. Она может считаться либо мелким затруднением, либо большой проблемой, а может быть и очарованием юности или совершенством характера. Застенчивость – это часть личного опыта, но ее влияние на себе ощущает все общество

Причины застенчивости также разнообразны, как и ее определение. Главный источник застенчивости – страх перед людьми. А именно в первую очередь незнакомцы (особенно противоположного пола) и начальство. Застенчивость также могут вызвать и родственники, и даже родители. Фундамент застенчивости, конечно же, закладывается в детстве. Ее появление во многом зависит от воспитания родителей, учебных заведений и социальной среды. Правда есть и такие люди, которые, будучи незастенчивыми, вдруг под влиянием каких-либо событий становятся застенчивыми. Значит застенчивость – это «инфекция», которая может заразить многих. []

Проявляется застенчивость по-разному. Очень много общего в проявлении застенчивости с проявлением растерянности и напряжения. Поэтому все они объединяются в одну группу, называемую в психологии эмоциональными нарушениями деятельности. Любые эмоциональные (рожденные эмоцией) нарушения деятельности могут более отчетливо проявляться либо в психомоторной, либо в интеллектуальной, либо в вегетативной сфере.

Основными признаками, характеризующими поведение человека, как сигнализирующее о застенчивости является: нежелание вступать в беседу, затруднителен или даже невозможен контакт глаз, свой голос оценивает как слишком мягкий, избегание людей, не проявление инициативы. Такое поведение затрудняет социальное общение и межличностные контакты, необходимые всем людям без исключения. Из-за того, что застенчивым людям раз за разом не удается выразить себя, они менее других способны создать свой собственный внутренний мир. Все это ведет к замкнутости человека. Замкнутость – это нежелание разговаривать до тех пор, пока тебя к этому не подтолкнут, склонность к молчанию, неспособность говорить свободно. Но замкнутость – это не просто желание избегать разговоров, а более общая и глубокая проблема. Это не просто проблема отсутствия навыков общения, но результат неверного представления о природе человеческих взаимоотношений. Поступки замкнутого человека подобны поступкам недоверчивого вкладчика в условиях быстро меняющегося рынка: надежды на возможную прибыль перевешиваются опасениями потерять свои деньги. []

На физиологическом уровне застенчивые люди испытывают следующие ощущения: учащается пульс, сильно бьется сердце, выступает пот, а в животе появляется ощущение пустоты. Однако подобные реакции мы испытываем при любом сильном эмоциональном потрясении. Отличительным физическим симптомом застенчивости служит покраснение на лице, которое невозможно скрыть. Но опять-таки все мы время от времени краснеем, сильнее бьется сердце или сводит живот. Правда, незастенчивые люди к этим реакциям

относятся как к мягкому неудобству, а застенчивые склонны сосредотачивать внимание на своих физических ощущениях. Иногда они даже не ждут, пока окажутся в ситуации, чреватой для них неловкостью или смущением. Они переживают эти симптомы загодя и, думая только о плохом, решают не вступать в разговор, не учиться танцам и т. д. []

Из внутренних ощущений застенчивого человека можно выделить смущение и неловкость. Часто люди краснеют от смущения – кратковременной острой потери уважения к себе, которую время от времени приходится переживать. В смущение приводит всеобщее внимание к каким-либо случаям из частной жизни, когда кто-то сообщает о нас другим людям, неожиданная похвала, когда застают за занятием, не предназначенным для посторонних глаз. Состояние смущения вызывается сознанием собственной несостоятельности. Большинство застенчивых людей приучаются избегать ситуаций, в которых они могут испытывать смущение, и таким образом все больше и больше отделяют себя от других, сосредотачиваясь на своих недостатках.

Самое примечательное свойство застенчивого человека – неловкость. Неловкость – это внешнее проявление чрезмерной озабоченности своим внутренним состоянием. Самопознание, стремление к постижению самого себя лежат в основе многих теорий гармоничного развития личности. Неловкость может проявляться как на публике, так и наедине с самим собой. Неловкость на публике отражается в беспокойстве человека о произведенном на других впечатлении. Его часто беспокоит: «Нравлюсь ли я им?», «Что они думают обо мне?» и т. д. Неловкость перед самим собой – это мозг, обращенный против себя. []

Застенчивость имеет отрицательные последствия не только в социальном плане, но и негативно воздействует на мыслительные процессы. Застенчивость повергает человека в такое состояние, которое характеризуется обострением самосознания и специфическими чертами восприятия себя. Человек кажется себе маленьким, беспомощным, скованным, эмоционально расстроенным,

глупым, никуда не годным и т. д. Застенчивость сопровождается временной неспособностью мыслить логично и эффективно, а нередко ощущением неудачи, поражения. В какой-то степени можно сказать, что человек сходит с ума. После того, как включается самоконтроль и повышается тревожность, застенчивые все меньше внимания уделяют поступающей информации. Агония застенчивости убивает память, искажается восприятие. Таким образом, застенчивость лишает человека не только дара речи, но так же памяти и ясного восприятия. То есть застенчивость может в такой же степени искалечить психику, в какой самый тяжелый физический недуг может изувечить тело, а ее последствия могут стать поистине разрушительными:

- застенчивость создает трудности при встречах с новыми людьми и знакомствах, не доставляет радости от потенциально положительных переживаний;
- она не позволяет заявлять о своих правах, высказывать свои мнения и суждения;
- застенчивость ограничивает возможность положительной оценки личных качеств другими людьми;
- она способствует развитию замкнутости и чрезмерной озабоченности собственными реакциями;
- застенчивость препятствует ясности мысли и эффективности общения;
- застенчивость обычно сопровождается такими чувствами, как депрессия, беспокойство и ощущение одиночества. []

На первый взгляд, застенчивость имеет для индивида только отрицательные последствия. Однако более пристальное изучение показывает, что такая поверхностная оценка значения застенчивости не совсем точна. Застенчивость выполняет некоторые жизненно важные функции для индивида. Застенчивость фокусирует внимание на личности или на определенном аспекте личности и делает их предметом оценки. Она способствует мысленному «проигрыванию» трудных ситуаций, что приводит к усилению «Я» и уменьшению уязвимости

личности. Тот факт, что застенчивость, в общем, вызывается словами и действиями других, гарантирует определенную степень сензитивности в отношении чувств и оценок окружающих, особенно тех, с которыми у нас есть эмоциональный контакт и чьим мнением мы дорожим. Застенчивость вызывает большее, чем другие эмоции, осознание собственного тела. Возникающая при застенчивости чувствительность к себе и к своему телу может выполнять определенные полезные функции, как биологические, так и психологические по своей природе; она может выразиться в более тщательном выполнении правил гигиены, в действиях, направленных на улучшение внешности, что способствует повышению общительности и т. д. Застенчивость усиливает самокритику и временное ощущение бессилия. Это способствует формированию более адекватной «Я» – концепции. Объективно осознающий себя человек становится более самокритичным, фиксация внимания на себе заставляет индивида осознать собственные внутренние противоречия. Кроме того, человек начинает лучше понимать, как он выглядит в глазах других. Усиленное сопротивление переживанию застенчивости может облегчить развитие самостоятельности, индивидуальности и взаимную любовь. []

Итак, проявление застенчивости очень разнообразно: от физиологических проявлений до внутренних конфликтов и нарушений мыслительных процессов. Поведение застенчивого человека лишает его самого главного и необходимого в жизни – это социального и межличностного общения, и, следовательно, ведет к замкнутости и одиночеству. Застенчивость можно охарактеризовать как черту характера, проявляющаяся в смущении, тревожности, нерешительности, затруднениях в общении, вызванных мыслями о своей неполноценности и отрицательном отношении к себе собеседников.

1.2. Индивидуальные и личностные характеристики подростков

Подростковый возраст — этап индивидуального психического развития, который продолжается от завершения этапа детства до наступления юношеского возраста (от 11–12 до 15–17 лет).

Американский психолог А. Гезел описал особенности биологического созревания интересов и поведения детей в подростковом и юношеском возрасте. Переход от детства к взрослости продолжается от 11 до 21 года, особенно важны первые 5 лет (от 11 до 16).

10 лет – ребенок. Уравновешен, доверчив, ровен с родителями, мало заботится о внешности, легко воспринимает жизнь.

11 лет – ребенок. Импульсивен, частая смена настроения, бунт против родителей, ссоры со сверстниками.

12 лет – ребенок. Вспыльчивость частично проходит, отношение к миру более позитивно, растет автономия от семьи, усиливается влияние сверстников, заботится о внешности, растет интерес к противоположному полу.

13 лет – подросток. Обращенность внутрь (интравертность), самокритичность, чувствителен к критике, критически относится к родителям, избирательность в дружбе.

14 лет – подросток. Экстраверсия, энергичен, общителен, уверенность в себе, интерес к другим людям, обсуждает себя и сравнивает с героями.

15 лет – подросток. «Приобретаются» индивидуальные различия: дух независимости, свобода от внешнего контроля, начало сознательного самовоспитания. Раннимость, восприимчивость к вредным влияниям.

16 лет – подросток. Равновесие. Мятежность уступает место жизнерадостности, увеличивается внутренняя самостоятельность, эмоциональная уравновешенность, общительность [].

Период подростничества характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь. Этому возрасту свойственен так называемый «подростковый эгоцентризм». Он

проявляется в неспособности отличать временное и постоянное (мелкая неудача представляется подростку трагической и непоправимой), субъективное и объективное (постоянное ощущение себя в центре внимания других людей), уникальное и универсальное (все чувства воспринимаются как несвойственные другим людям). Очень важное значение имеет возникающее у подростка чувство принадлежности к особой «подростковой» общности, ценности которой являются основой для собственных нравственных оценок.

Наступление подросткового возраста со всей очевидностью проявляется в резком возмужании организма, внезапном увеличении роста и развитии вторичных сексуальных признаков. У девочек этот процесс начинается приблизительно на 2 года раньше и длится в течение более короткого времени (3-4 года), чем у мальчиков (4-5 лет). Этот возраст считается периодом выраженного увеличения сексуальных желаний и сексуальной энергии, особенно у мальчиков [].

С фазами биологического созревания у подростков совпадают фазы развития интересов. С одной стороны, теряется интерес к вещам, которые его интересовали раньше (презрительное отношение к детским забавам, «росказням» и т.д.). При этом не утрачиваются ни навыки, ни сложившиеся механизмы поведения. С другой стороны, возникают новые интересы: новые книги, в основном, эротического характера, острый сексуальный интерес [].

Ведущая деятельность в подростковом возрасте – интимно-личностное общение со сверстниками. Эта деятельность является своеобразной формой воспроизведения между сверстниками тех отношений, которые существуют среди взрослых людей, формой освоения этих отношений.

Основное новообразование данного возраста - это формирование «Мы»-концепции. Иногда оно принимает очень жесткий характер: «мы – свои, они – чужие». Поделены территории, сферы жизненного пространства. В подростковом возрасте среди детей начинают выделяться группы. Сначала они состоят из представителей одного пола, впоследствии возникает тенденция к

объединению подобных групп в более крупные компании или сборища, члены которых что-то делают сообща. С течением времени группы становятся смешанными. Еще позже происходит разделение на пары, так что компания состоит только из связанных между собою пар. Ценности и мнения референтной группы подросток склонен признавать своими собственными. В его сознании они задают оппозицию взрослому обществу [].

Важной характеристикой подросткового возраста является эмансипация от родителей. Ребенок требует суверенности, независимости, уважения к своим тайнам, пытается найти взаимопонимание у родителей. Разногласия происходят в основном по поводу стиля одежды, прически, ухода из дому, свободного времени, школьных и материальных проблем.

В подростковом возрасте появляется новое отношение к учению. Подросток стремится к самообразованию, причем часто становится равнодушным к отметкам. Порой наблюдается расхождение между интеллектуальными возможностями и успехами в школе: возможности высокие, а успехи низкие.

В данном возрасте характерно открытие своего «Я», осознание своей индивидуальности. Он ищет и находит недостатки в себе. У некоторых появляется недовольство собой. Подростки стремятся занять уважаемое положение среди сверстников, поэтому именно сверстник становится образцом равнения. Кто-то видит свои недостатки, а у кого-то собственная самооценка завышена, но гораздо хуже, когда наоборот, потому что подросток сильно переживает, если он находит себя хуже других.

Период подростничества – период самовоспитания, где мальчик ищет и стремится к идеалу «настоящего мужчины», а девочки «настоящей женщины».

У подростка фантазия связана с новыми потребностями – с созданием любовного идеала. Творчество выражается в форме дневников, сочинения стихов, причем стихи пишут в это время даже люди без всякой крупы поэзии. Фантазия обращена в интимную сферу, которая скрывается от людей.

Благоприятное или неблагоприятное течение подросткового периода часто обусловлено типом воспитания. «Эмоциональное отвержение» - безразличие к внутреннему миру ребенка, маскирующееся с помощью преувеличенной заботы и контроля, безошибочно угадывается ребенком. «Эмоциональное потворство» - ребенок – центр всей жизни взрослых, воспитание идет по типу «кумира семьи». Любовь тревожна и мнительна, ребенка демонстративно ограждают от «обидчиков». Поскольку исключительность такого ребенка признается только домашними, у него будут проблемы во взаимоотношениях со сверстниками. «Авторитарный контроль» - воспитание – главное дело жизни родителей. Но главная воспитательная линия проявляется в запретах и в манипулировании ребенком. Результат парадоксален: воспитательного эффекта нет, даже если ребенок подчиняется: он не может сам принимать решения. Такой тип воспитания влечет за собой одно из двух: либо социально неприемлемые формы поведения ребенка, либо низкую самооценку. «Потворствующее невмешательство» - взрослые, принимая решение, чаще руководствуются настроением, а не педагогическими принципами и целями. Их девиз: поменьше хлопот. Контроль ослаблен, ребенок предоставлен сам себе в выборе компании, принятии решений. Сами подростки оптимальной моделью воспитания считают демократичное воспитание, когда нет превосходства взрослого.

Подростковый возраст – это проявление тех отклонений личностного развития, которые в дошкольном периоде находились в спящем состоянии. Отклонения в поведении свойственны почти всем подросткам. Характерные черты этого возраста - чувствительность, частая резкая смена настроения, боязнь насмешек, снижение самооценки. Расстройства бывают поведенческие и эмоциональные. Эмоциональные преобладают у девочек. Это депрессия, страхи и тревожные состояния. Причины обычно социальные. Нарушения в поведении чаще бывают у мальчиков [].

Обязательному учету в процессе адаптации и формирования личности несовершеннолетнего подлежат возрастные кризисы. Возрастные кризисы —

нормальный (нормативный) переход в возрастном развитии к новому качественно специфическому этапу. Возрастные кризисы обусловлены, прежде всего, разрушением привычной социальной ситуации развития и возникновением другой, которая более соответствует новому уровню психологического развития ребенка [1].

Из всех переживаемых ребенком кризисных периодов наиболее трудным как для него самого, так и для тех, кто занимается воспитанием (родителей, учителей), является кризис подросткового возраста. Для него характерны эмоциональная неустойчивость подростка, повышенная возбудимость, неуравновешенность, неадекватность реакций, часто проявляющихся в неоправданной резкости и повышенной конфликтности с окружающими. Вследствие обостренного чувства взрослости он стремится к равенству в отношениях со взрослыми и сверстниками. Стремясь избавиться от опеки, от оценок и влияния взрослых, подросток становится очень критичным по отношению к ним, начинает обостренно чувствовать недостатки родителей и учителей, подвергать сомнению советы и высказывания старших.

Кризис подросткового периода - это кризис социального развития, напоминающий кризис 3 лет ("Я сам"), только теперь это "Я сам" в социальном смысле. В литературе описан как "возраст второй перерезки пуповины, «негативная фаза полового созревания». Характеризуется падением успеваемости, снижением работоспособности, дисгармоничностью во внутреннем строении личности. Кризис можно отнести к числу острых [1].

Симптомы подросткового кризиса:

1. Наблюдается снижение продуктивности и способности к учебной деятельности даже в той области, в которой ребенок одарен. Дети способны выполнять так же, как и прежде, только механические задания. Это связано с переходом от наглядности и знания к пониманию и дедукции (выведение следствия из посылок, умозаключение). По Пиаже, это период умственного развития. Это не количественная характеристика интеллекта, а качественная,

которая влечет за собой новый способ поведения, новый механизм мышления. На смену конкретному приходит логическое мышление. Подростка начинают интересоваться философские вопросы (проблемы происхождения мира, человека). Он охладевает к рисованию и начинает любить музыку, самое абстрактное из искусств. Происходит открытие мира, внимание подростка впервые обращается на других лиц. С развитием мышления наступает интенсивное самовосприятие, самонаблюдение, познание мира собственных переживаний.

Новое мышление оказывает влияние и на язык, речь. Мышление в подростковом возрасте не одна из функций в ряду других, а ключ для всех остальных функций и процессов. Под влиянием мышления закладываются основы личности и мировоззрения подростка.

2. Негативизм. Иногда эту фазу так и называют фазой второго негативизма по аналогии с кризисом 3 лет. Ребенок как бы отталкивается от среды, враждебен, склонен к ссорам, нарушениям дисциплины. Одновременно испытывает внутреннее беспокойство, недовольство, стремление к одиночеству, к самоизоляции.

Во время критических периодов ребенок за очень короткий срок меняется весь в целом, в основных чертах личности. Это революционное, бурное, стремительное течение событий, как по темпу, так и по смыслу совершающихся перемен.

Из выше сказанного следует, что подростковый возраст – трудный период полового созревания и психологического взросления. Отмечается бурный физический рост организма, который выражается в увеличении роста и веса. Появляются вторичные половые признаки. Изменения происходят и на психологическом уровне: появляется чувство взрослости, формируется образ физического «Я», самосознание, самоутверждение, самооценка, определяющая социальную адаптацию личности.

1.3. Социально-психологический тренинг как средство коррекции личностных свойств.

Понятие «тренинг» достаточно давно вошло в научный оборот и происходит от английского «тренировать, тренироваться».

В работах отечественных и зарубежных ученых тренинг чаще всего рассматривается как многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека [1].

Первым, кто разработал и применил технику тренинга, был Курт Левин. Им и его учениками были созданы первые тренинговые группы, названные впоследствии «Т-группами». Они организовывались на принципах добровольности, постоянности, взаимной активности и заинтересованности в перспективном использовании приобретенных знаний и умений. В центре внимания находились сущность и специфика отношений, возникающих между участниками Т-группы. Основной целью встреч являлось сосредоточение на системе межличностных отношений, ее преобразование и усовершенствование на основе понимания, принятия и профессиональной идентификации. В основе организации этих встреч лежала мысль К. Левина о том, что «большинство эффективных изменений в установках и поведении людей происходит в процессе групповой деятельности. Для того, чтобы обнаружить и изменить свои установки, выработать новые формы поведения, человеку необходимо научиться видеть себя так, как его видят другие» [1].

Успешность этой нового психологического метода привела к созданию в США Национальной лаборатории тренинга, где проходило обучение эффективному межличностному взаимодействию, умению руководить, разрешать конфликты, укреплять групповую сплоченность. Позже были созданы группы, направленные на определение жизненных целей, ориентаций и ценностей личности – группы сензитивности. Затем традиция ведения

тренингов была продолжена психологом-гуманистом Карлом Роджерсом и его последователями [1].

В современной психологии под тренинговыми группами понимаются специально созданные малые группы, участники которых при содействии ведущего включаются в опыт интенсивного общения и взаимодействия, ориентированный на решение разнообразных психологических проблем участников, их самосовершенствование, а также на развитие группы и решения общегрупповых проблем [1].

В 70-е гг. Д. Маккеем было введено понятие социально-психологического тренинга, который был предназначен для выработки коммуникативных качеств посредством групповой дискуссии и ролевой игры [1].

В отечественной психологии под социально-психологическим тренингом, или тренингом общения, понимаются те виды тренинга, объектом воздействия в которых являются качества, свойства, умения, способности и установки, проявляющиеся в общении [1].

Социально-психологический тренинг является прикладным разделом социальной психологии, представляющим собой совокупность групповых методов формирования умений и навыков самопознания, общения и взаимодействия людей в группе [1].

Многие отечественные психологи рассматривают социально-психологический тренинг как активный метод обучения, вводя понятие «обучающая лаборатория», опираясь на специфику тренингового метода, связанную с его дидактическим потенциалом и возможностями самостоятельного получения знаний, а также уточнения и проверки теоретических знаний или предыдущего опыта на практике [1].

Обучение в рамках тренинга происходит через реализацию следующих механизмов:

- Самопрезентация как раскрытие себя – обеспечивает эффективность понимания друг друга, желание раскрыться определяет уровень безопасности и доверия.
- Обратная связь – обеспечивается через эмоциональные, вербальные, поведенческие ответные реакции на слова, эмоции, поступки других членов группы. эффективная обратная связь дается непосредственно и незамедлительно, раскрывая отношение человека к поведению без критики и оценки самой личности.
- Экспериментирование – практическая отработка, испытание новых способов и стратегий поведения [].

В ряде исследований тренинг определяется как особая форма обучения, опирающаяся на реальное знание и дающей возможность пережить на собственном опыте то, о чем другие формы обучения дают лишь теоретические представления[].

Непосредственно переживаемый опыт обеспечивает внимание и вовлеченность в происходящее и переживаемое в данный момент. Поэтому в сочетании с обучением многие авторы выделяют понятие «опыт». Так, И.В. Вачков называет тренинговую форму «ядром обучающего опыта», отмечая широкие возможности для анализа и переоценки ограничивающих личность установок и убеждений [].

Некоторые психологи относят групповой психологический тренинг к психологическим методам воздействия и определяют его через понятие развития.

Однако правильнее было бы, вслед за В. Ромеком, назвать социально-психологический тренинг методом преднамеренных изменений человека, направленных на его личностное и профессиональное развитие через приобретение, анализ и переоценку им собственного жизненного опыта в процессе группового взаимодействия [].

Социально-психологический тренинг применяется как в целях формирования общей компетентности, так и для выработки специфических коммуникативных навыков у представителей профессий, для которых коммуникативная готовность является обязательной составляющей профессионализма. В тренинге создается возможность незамедлительного соотнесения полученной информации и деятельности, что позволяет объединить теоретические знания и практические навыки в стройную систему профессионального знания. Эмоциональное проживание новых моделей поведения и получение непосредственной обратной позволяют обнаружить возможные дефициты умений или навыков, недостатки в теоретических знаниях, неадекватность установок, стереотипов и выработать более эффективную стратегию профессиональной деятельности [].

В настоящее время выделяется четыре основных категории групп, различающихся между собой целями, которые ставят перед собой их участники:

1. Группа организационного развития, или группа решения проблем.
2. Группа обучения руководителей и развития навыков межличностного общения.
3. Группа личностного развития.
4. Терапевтическая группа [45].

Руководитель тренинговой группы (тренер) является основной фигурой тренинга. Он служит для членов группы своего рода экраном, на который они проецируют свои личностные особенности. В целом же руководитель является эталонным участником группы, поведению которого подражают другие. Активность руководителя в группе может варьировать от очень высокой и постоянной (например, в поведенческих тренингах) до малозаметной, эпизодической (в группах встреч). Функции руководителя группы:

- Побуждение членов группы к активности, обсуждению проблем, предоставлению обратной связи другим участникам.

- Создание в группе атмосферы взаимного доверия, доброжелательности, психологической безопасности, содействующих реализации целей тренинга, личностному росту и изменению поведения участников группы.
- Структурирование хода занятий и их интерпретацию, прояснение для участников целей и содержания каждого занятия.
- Сбор психологической информации о членах группы, отслеживание индивидуальных изменений, поддержку личностного роста участников.

В обязанности руководителя входит непосредственная организация работы группы и обеспечение места проведения занятий, отвечающего требованию конфиденциальности. Кроме того, руководитель разрабатывает программу тренинга в целом и каждого конкретного занятия в отдельности, планирует и контролирует ход занятий. Поскольку руководитель является центральной и значимой фигурой тренинга, по отношению к нему можно наблюдать групповые психологические эффекты. Для начального этапа развития группы характерны поиск помощи и поддержки со стороны руководителя, стремление понравиться ему и добиться его одобрения, и даже восхищение руководителем. Затем, на втором этапе развития группы, начинается борьба с руководителем, противодействие ему, отстаивание участниками своей независимости. Далее между членами группы и ее руководителем постепенно складываются гармоничные партнерские отношения сотрудничества и уважения.

Однако независимо от конкретных стоящих перед участниками группы задач, тренинг как психологическая практика или особая форма психологической помощи направлен на реализацию следующих целей:

- Эмоциональная поддержка и внимание к переживаниям участника.
- Расширение сознания и повышение психологической компетентности.
- Изменение отношения к проблеме, ее переформулировка.
- Повышение стрессовой и кризисной толерантности.
- Развитие реалистичности и плюрализма мировоззрения.

- Повышение ответственности участника перед самим собой и выработка у него готовности к творческому освоению мира [].

Достижение выше обозначенных целей осуществляется при помощи следующих видов деятельности:

- сопереживание, работа с переживаниями участников и со своими собственными переживаниями;
- активное психологическое обучение, направленное на формирование психологической компетентности;
- формирование новых стратегий поведения;
- культурное сораствление участников и ведущего [].

Выбор того или иного методического приема, а также конкретного средства в рамках этого приема определяется следующими факторами:

- содержанием тренинга;
- особенностями группы;
- особенностями ситуации;
- возможностями ведущего [].

Все тренинговые группы вырабатывают свои собственные правила и нормы поведения, причем в каждой конкретной группе они могут быть специфичны. Ведущий должен осознавать необходимость норм для эффективного развития группы и способствовать выработке и принятию участниками таких норм, которые соответствовали бы целям группы. Часто механический перенос в тренинговую группу норм, принятых в социальных общностях внешнего мира, является не только непродуктивным, но и прямо вредным. То же самое в большинстве случаев происходит и при попытках перенести нормы тренинговой группы в реальную жизнь.

Эффективность работы в рамках социально-психологического тренинга обеспечивается за счет построения занятий на основе специфических принципов, которые подразделяются на несколько основных групп:

1. Принципы создания тренинговой среды:

- принцип системной детерминации – предполагает учет влияния внешних обстоятельств (предыдущий опыт, особенности среды) на поведение участников. Прогностическое значение данного принципа связано с приобретением возможности реализации полученных навыков в широком социуме;
- принцип реалистичности – предполагает создание изоморфной среды тренинговых занятий;
- принцип избыточности – указывает на необходимость создания среды безопасной, но при этом сохраняющей уровень новизны и проблематичности. Среда должна постоянно сохранять возможность выбора для своих участников.

2. Принципы поведения участников тренинга:

- принцип активности, основанный на том, что лучше всего человек усваивает ту или иную информацию в процессе непосредственной деятельности, которая должна проявляться в специально разработанных для тренинга действиях - проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других по специальной схеме и т.д. Активность можно повысить путем установки на готовность включиться в совершаемые действия в любой момент времени. Наибольшая эффективность характерна для упражнений, в которых имеют возможность проявлять активность сразу все участники тренинга;
- принцип исследовательской творческой позиции, который заключается в том, что в ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, открывают идеи, психологические закономерности, свои личные ресурсы

и особенности. Задача ведущего – смоделировать ситуации, в которых могло бы произойти такое осознание, а также была бы возможность для формирования новых стратегий поведения. Поэтому тренинговая среда требует креативности, проблемности, неопределенности, принятия и безоценочности. Еще один аспект реализации данного принципа – это готовность участников и вне тренинга и после его завершения экспериментировать и относиться творчески к себе, к профессии и к миру;

- принцип объективации (осознания) поведения, который характеризуется переводом поведения участников группы с импульсивного на осознанный уровень, что достигается благодаря наличию обратной связи или видеозаписи в качестве дополнительного средства;
- принцип субъект-субъектного общения, который заключается в учитывании интересов, чувств, эмоций, переживаний партнеров по общению. Принцип реализуется через взаимовлияние и взаимоответственность в общении с учетом признания личности других участников тренинга, что создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок;
- принцип искренности, согласно которому каждый участник сам определяет для себя меру раскрытия;
- принцип «здесь и теперь», обеспечивающий отвлечение от постоянной тенденции убегать от настоящего.

3. Организационные принципы:

- физическая активность, постоянный состав, обязательное посещение;
- комплектование групп в сочетании гомогенности и гетерогенности (гомогенность – для профессии, должности, возраста, гетерогенность – для пола и психологических особенностей);

- пространственно-временная организация, которая исключает затягивание занятий, но при этом обеспечивает предоставление каждому участнику времени для индивидуальной активности.

4. Этические принципы:

- принцип конфиденциальности, обеспечивающий обязательное соблюдение в тайне происходящего на тренинге;
- принцип соответствия заявленной цели его содержанию, позволяющий сохранять содержательную направленность и отказаться переключения с обсуждаемой темы;
- принцип ненанесения ущерба, соблюдение которого гарантирует профессионализм ведущего.

Это основные принципы тренинговой организации, которые обеспечивают успешность достижения участников группы. Они дополняют друг друга и переходят друг в друга, определяя специфику тренингового метода [45].

Несмотря на то, что методика групповой работы зависит от исходной теоретической ориентации, вида тренинга, существуют определенные общие этапы, выделяемые внутри каждого тренингового занятия (таблица 1). Задания и упражнения, которые используются в различных направлениях тренинга, должны отвечать требованиям простоты выполнения, создания доброжелательного настроения в группе, поддержания мотивации и активизации участников.

Таблица №1

Этапы тренингового занятия в группе (И.В. Вачков)

Этап занятия	Содержание	Задания и упражнения	Продолжительность
1. Разминка,	Включение участ-	Ритуал встречи.	10-20 мин

разогрев	ников группы в атмосфере тренинга	Упражнения на групповое сплочение, создание ценностно-ориентационного единства группы	
2. Основная часть	Обсуждение проблем, отработка коммуникативных умений согласно программе тренинга	Задания и техники, специфичные для проводимого тренинга	От 40 мин до 1,5 ч
3. Заключительный	Подведение итогов, обмен мнениями, анализ занятия, домашнее задание	Ритуал прощания	10—15 мин

Одним из важных моментов является ролевая характеристика тренинга. Многие социальные психологи описывают групповую динамику в тренинге прежде всего как смену ролей участниками и скрытую борьбу за то, чтобы занять те или иные «ролевые ниши». Основная задача ведущего в этом ключе трактуется как сознательное (иногда откровенно провокационное) «расшатывание» сложившихся ролевых взаимоотношений и изменение ролей, задающее энергетику групповым процессам. При этом следует разделять понятия «социальная роль» и «игровая роль». При этом социальная роль – единица анализа связей и отношений, навязываемых людям частной ситуацией взаимодействия. Игровая роль – единица анализа свободных, но временных общностей. Самым важным критерием, различающим социальную и игровую роль, является несвободность выбора. В процессе своей жизнедеятельности люди вынуждены встраиваться в ту систему социальных ролей, которая и

структурирует тот или иной человеческий конгломерат. Чтобы адаптироваться в социальной среде, человек, следуя ожиданиям окружающих, надевает маску той социальной роли, которая ему задается извне, «добропорядочного гражданина», «примерного семьянина», «лидера» или «отверженного». На первых этапах развития тренинговой группы функционирование участников задается стереотипными внутренними установками на исполнение той или иной социальной роли, привычной им во внешнем мире. Заметим, что ситуация психологического тренинга такова, что необходима гибкость поведения участников. То есть, важным является умение, способность отказаться от шаблонных ролей и принять новые, порой нестандартные игровые роли. Достаточно часто роли участников в группе служат предметом общего обсуждения или репрезентируются в обратной связи. Такие процедуры способствуют развитию самосознания и самооценки [].

Социально-психологический тренинг позволяет работать с трудно поддающимися коррекции личностными структурами, в том числе и самооценкой, часто недоступными воздействию с помощью других методов. При этом важной особенностью тренинга является то, что личность, реагируя на создаваемые ведущим ситуации, самостоятельно осознает и изменяет свое поведение и мироощущение. То есть, в результате тренинга личность способна к адекватной самооценке и как следствие этого, оптимальной жизнедеятельности.

Основными тренинговыми процедурами являются:

- описывание поведения – представляет собой констатацию факта, процесс максимально объективного, нейтрального, не критичного описания слов, поступков, событий, связанных с активностью участников группы;
- передавание чувств – точная регистрация своего внутреннего состояния и сообщения о нем;

- активное слушание – представляет собой ответственное осмысленное восприятие того, что говорится к другими;
- эмпатическое понимание – сочетание наблюдаемых форм поведения и ощущение понятности и доступности эмоционального состояния собеседника [].

По мнению ряда исследователей, важной положительной чертой социально-психологического тренинга является то, что он не просто позволяет выработать и проанализировать новый опыт, но и он ориентирует человека на осознание самого себя, помогает актуализировать подсознательную информацию о том, что нравится, а что нет, что хочется в настоящий момент, а что нежелательно, что приятно, а что не очень.

Таким образом, социально-психологический тренинг активизирует стремление участников к самопознанию, адекватному самооцениванию и самосовершенствованию, позволяет каждому из них осознать и принять личную ответственность за то, кто он есть, и за свою жизнь в целом.

Выводы по главе:

1. Застенчивость можно охарактеризовать как черту характера, проявляющаяся в смущении, тревожности, нерешительности, затруднениях в общении, вызванных мыслями о своей неполноценности и отрицательном отношении к себе собеседников.
2. Подростковый возраст – трудный период полового созревания и психологического взросления. Отмечается бурный физический рост организма, который выражается в увеличении роста и веса. Появляются вторичные половые признаки. Изменения происходят и на психологическом уровне: появляется чувство взрослости, формируется образ физического «Я», самосознание, самоутверждение. Формируется самооценка, определяющая социальную адаптацию личности.
3. Социально-психологический тренинг является методом преднамеренных изменений человека, направленных на его личностное и профессиональное развитие через приобретение, анализ и переоценку им собственного жизненного опыта в процессе группового взаимодействия. Он активизирует стремление участников к самопознанию, адекватному самооцениванию и самосовершенствованию, позволяет каждому из них осознать и принять личную ответственность за то, кто он есть, и за свою жизнь в целом.

Глава 2. Экспериментальное исследование эффективности влияния социально-психологического тренинга на снижение уровня застенчивости подростков

2.1. Организация и методы исследования

Экспериментальное исследование проводилось в МОУ «Средняя общеобразовательная школа №41» города Бийска. Экспериментальную выборку составили учащиеся 6-8-ых классов, в количестве 60 человек.

Опытно-экспериментальная работа была направлена на решение следующих задач:

- Определить особенности застенчивости подростков.
- Составить и внедрить в практику работы трениговую программу, направленную на коррекцию застенчивости у подростков.
- Экспериментально проверить эффективность трениговой программы, направленной на коррекцию застенчивости у подростков

Для организации и проведения экспериментального исследования были использованы следующие методы:

- изучение литературы;
- тестирование (Шкала тревожности Спилбергера – Ханина, 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла (фактор Н).
- методы качественного анализа (описание и сравнение данных).

1. Шкала тревожности Спилбергера – Ханина

Состоит из двух частей по 20 заданий в каждой. Первая шкала (STAI:X-1) предназначена для определения того, как человек чувствует себя сейчас, в данный момент, то есть для диагностики актуального состояния, а задания второй шкалы (STAI:X-2) направлены на выяснение того, как субъект чувствует себя обычно, то есть диагностируется тревожность как свойство личности.

Каждая из частей шкалы снабжена собственной инструкцией, заполнение бланка ответов несложно, продолжительность обследования составляет

примерно 5-8 мин. Каждое высказывание, включенное в опросник, оценивается респондентами по 4-балльной шкале. Вербальная интерпретация позиций оценочной шкалы в первой и второй частях опросника различна. Для STAI:X-1: «совершенно верно» (4 балла), «верно» (3 балла), «пожалуй, верно» (2 балла), «совершенно неверно» (1 балл). Для STAI:X-2: «почти никогда» (1 балл), «иногда» (2 балла), «часто» (3 балла), «почти всегда» (4 балла).

Получил широкое распространение русскоязычный вариант STAI, который известен как шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина (1976, 1978). Ю. Л. Ханин адаптировал, модифицировал и стандартизировал методику, а также получил ориентировочные нормативы по уровневой выраженности тревожности: от 20 до 34 баллов - низкий уровень тревожности, от 35 до 44 баллов - средний уровень тревожности и выше 46 баллов - высокий уровень тревожности. Опросник широко распространен в прикладных исследованиях, особенно в области клинической психодиагностики, и высоко оценивается за компактность и достоверные диагностические данные.

2. Подростковый вариант теста Кеттелла

Тест предназначен для оценки индивидуально-психологических особенностей личности. Фактор Н характеризует проявления застенчивости (Н-) или авантюризма (Н+).

Подсчитываются баллы за 12 ответов, делается вывод о высоком, среднем или низком уровне по фактору Н, дается интерпретация.

После проведения тестирования данные были подвержены количественной и качественной обработке.

Далее, респонденты участвовали в работе социально-психологического тренинга. Тренинг состоял из специально подобранных упражнений, направленных на коррекцию застенчивости подростков и проходил в течении 2,5 месяцев. Тренинг включал в себя десять занятий (по одному занятию в

неделю). Тренинговая программа предназначена для групповой работы с респондентами подросткового возраста.

Цель программы: снижение уровня застенчивости и формирование адекватной самооценки у подростков.

Задачи тренинговой программы:

- снижение эмоционального напряжения;
- воспитание уверенности в себе;
- сплочение группы;
- позитивация «образа Я».

Длительность проведения: 10 занятий, по 1-му занятию в неделю.

Структура занятия: организационный этап (приветствие); основной этап (развивающие упражнения); заключительный этап (подведение итогов, прощание).

Принципы построения коррекционно-развивающей программы:

- Приобретение внешне выражаемых приемов и навыков общения (в парном взаимодействии, в составе группы, при вступлении в контакт, при активном слушании и т.д., то есть, обогащение техники и тактики общения).
- Коррекция коммуникативных установок, выработка собственной стратегии общения.
- Адекватное восприятие себя и других в ситуации общения.
- Развитие и коррекция личности и личностных проблем.

Таблица 2

Тематический план тренинговых занятий

№ ЗАНЯТИЯ	ЦЕЛЬ	УПРАЖНЕНИЕ
Занятие 1	знакомство с коллективом;	Новые имена Одеяло «Кто я?»
Занятие 2	создание условий для установления благоприятных отношений внутри группы.	Оценка настроения. Приветствие: «Я РАД ТЕБЯ ВИДЕТЬ ПОТОМУ, ЧТО ТЫ...» Пианино «Мне нравится в тебе...» Счёт в кругу Рефлексия эмоционального состояния.
Занятие 3	создание условий для эмоционального раскрытия участников	Приветствие Оценка настроения Любое число Ассоциация Театр миниатюр Рефлексия
Занятие 4	создание условий для эмоциональной включенности членов группы	Приветствие Бег ритма Улови взгляд Картина Розовый слон Рефлексия
Занятие 5	создание условий для снятия эмоциональной напряженности	Приветствие Комплимент Волшебный стул Большая семейная

		<p>фотография</p> <p>ПОТЕРПЕВШИЕ</p> <p>КОРАБЛЕКРУШЕНИЕ</p> <p>Рефлексия</p>
Занятие 6	создание условий для эмоционального раскрытия участников группы	<p>Приветствие</p> <p>Оценка настроения</p> <p>Правда или ложь?</p> <p>Рефлексия эмоционального состояния</p>
Занятие 7	создание условий для преобладания благоприятной атмосферы в группе	<p>Приветствие</p> <p>Поздороваться без слов</p> <p>Создание рисунка по кругу</p> <p>Передача по кругу воображаемого предмета</p> <p>Сделать хуже</p> <p>Рефлексия эмоционального состояния</p>
Занятие 8	создание условий для сплочения коллектива	<p>Приветствие</p> <p>Комплимент, пожелание, вопрос с мячом</p> <p>Физзарядка</p> <p>Восковая палочка</p> <p>Конверты с именами</p> <p>Провожаем друзей</p>
Занятие 9	создание условий для эмоционального раскрепощения участников группы	<p>Приветствие</p> <p>Посудомоечная машина</p> <p>Свисток</p> <p>Рисуем газету</p> <p>Рефлексия</p>
Занятие 10	Создание условий для самопознания и самопринятия	<p>«Кто я?»</p> <p>Рефлексия</p>

В ходе реализации тренинговой программы можно отметить некоторую скованность респондентов, возникшую на первых этапах занятий. Однако, использование упражнений, направленных на снятие напряжения, ее удалось преодолеть. Следует отметить выраженное желание подростков посещать и участвовать в тренинговых занятиях. На завершающих занятиях между ними установились теплые и дружеские взаимоотношения.

После внедрения тренинговой программы, с целью выявления ее эффективности, осуществлялась повторная диагностика особенностей застенчивости респондентов с помощью таких диагностических методик, как шкала тревожности Спилбергера – Ханина и 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла (фактор Н).

Обработка и интерпретация результатов осуществлялась таким же образом, как и на первом (констатирующем) этапе.

2.2. Анализ и описание результатов исследования

Особенности застенчивости подростков выявлялись посредством применения таких диагностических методик, как шкала тревожности Спилбергера – Ханина и 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла (фактор Н) с последующим применением качественной и количественной обработки результатов. Полученные экспериментальные данные представлены графически.

Таблица 3 содержит результаты, полученные по шкале тревожности Спилбергера – Ханина.

Данные таблицы наглядно свидетельствуют о том, что у большинства респондентов доминирует высокий уровень как реактивной, так и личностной тревожности соответственно 59% (35 человек) и 67% (41 человек) всей выборки. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как

эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Таблица 3

Особенности тревожности подростков согласно шкале тревожности Спилбергера – Ханина на констатирующем этапе эксперимента (в %)

(N = 60)

	Уровень тревожности		
	Высокий	Средний	Низкий
Реактивная тревожность	59	32	7
Личностная тревожность	67	24	8

Кроме того, 41 респондент имеет устойчивую индивидуальную характеристику – личностную тревожность, отражающую предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающую наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией.

Средний уровень реактивной и личностной тревожности у 32% и 24% испытуемых (20 и 13 человек соответственно) и лишь у 7% респондентов (5 человек) обнаружился низкий уровень ситуативной и у 8% (6 человек) – низкий уровень личностной тревожности.

Заметим, что личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если имеется выраженная тенденция к высокому показателю личностной тревожности у испытуемого, то это дает основание предполагать у

него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

В таблице 4 представлены количественные результаты, полученные в ходе проведения методики «16-ти факторный личностный опросник Кеттелла» (фактор Н).

Таблица 4

Робость, застенчивость - смелость, авантюризм подростков согласно «16-ти факторному личностному опроснику Кеттелла» (фактор Н) на констатирующем этапе эксперимента (в %)

(N = 60)

Уровень фактора Н		
Высокий	Средний	Низкий
15	24	61

Согласно полученным данным, высокие оценки по фактору Н получили 15 % респондентов (9 человек). Это свидетельствует о том, что они склонны к авантюризму, социально смелы, непосредственны в эмоциональных реакциях. Часто такие люди небрежно относятся к деталям, много времени тратят на разговоры, живые в общении.

Средний уровень отмечен у 24 % испытуемых (15 человек). Характеризуется адекватностью реакции на стимулы окружающей среды, умеренностью в общении, социальной включенностью. Склонны принимать самостоятельные решения.

Респонденты, имеющие низкий уровень по фактору Н, преобладают в данной выборке, они составляют 61% (36 человек). Их основные характеристики: застенчивы, сдержаны, боязливы, уклончивы, держатся в тени.

Проявляются подсознательное чувство вины, собственной неполноценности. Не склонны поддерживать отношения со всеми, кто их окружает. С трудом включается в общие мероприятия. Избегает яркого своего появления на людях, самовыражения. Предпочитает иметь 1-2 близких друзей, не склонен вникать во все, что происходит вокруг него.

Полученные в ходе проведения диагностических процедур экспериментальные данные соотносились с результатами наблюдения и беседы с классными руководителями и педагогами-предметниками. На основе полученных результатов было выделено три группы подростков с разным уровнем застенчивости.

Первую группу респондентов составили подростки, имеющие «низкий» уровень застенчивости. Согласно информации, полученной в ходе беседы, эти подростки из семей, имеющих достаточно высокое материальное положение. Они достаточно ярко и модно одеты, имеют все необходимые для данного возраста атрибуты (дорогой сотовый телефон, МП 3 –плеер, стильную сумку и т.д.). Они предприимчивы, активны, готовы к сотрудничеству с незнакомыми людьми в незнакомых обстоятельствах. Рассматривая статусное положение данных респондентов в классе, можно констатировать, что они являются лидерами, однако не в силу своих личностных качеств.

Во вторую группу вошли респонденты, имеющие «средний» уровень застенчивости. По результатам наблюдения у данных респондентов высоко развиты такие личностные качества как: общительность, открытость, целеустремленность, то есть, те качества, которые импонируют подросткам. Если рассматривать статусное положение, то эти респонденты могут быть «предпочитаемыми». Так, они занимают достаточно высокий уровень в структуре класса, склонны принимать самостоятельные решения. Они достаточно успешны в обучении и как правило, имеют увлечения привлекающие к себе внимание сверстников (спортивные и танцевальные секции).

В третью группу («высокий уровень» застенчивости) вошли респонденты, имеющие в семьях трудности материального характера, высокий уровень самокритичности (недовольство своей внешностью), проблемы со здоровьем, негативные личностные характеристики (замкнутость, не дружелюбность и т.д.). Часто проявляется робость, застенчивость, эмоциональная сдержанность, осторожность, социальная пассивность, деликатность. Рассматривая статусы в классах, этих респондентов можно отнести к категории «пренебрегаемые».

Таким образом, качественный и количественный анализ экспериментальных данных подтверждает необходимость коррекционно-развивающей работы, направленной на нивелирование застенчивости подростков. С этой целью была составлена и внедрена в практику работы тренинговая программа, представленная в предыдущем параграфе.

После проведения программы, направленной на коррекцию застенчивости подростков, осуществлялась повторная диагностика посредством методик «шкала тревожности Спилбергера – Ханина» и «16-ти факторный личностный опросник Кеттелла» (фактор Н).

Полученные экспериментальные данные были подвергнуты количественной и качественной обработке, результаты которой представлены в таблицах 5 и 6.

Таблица 5

Особенности тревожности подростков согласно шкале тревожности Спилбергера – Ханина на контрольном этапе эксперимента (в %)

(N = 60)

	Уровень тревожности		
	Высокий	Средний	Низкий
Реактивная тревожность	22	55	23
Личностная тревожность	16	52	32

Таблица 6

Робость, застенчивость - смелость, авантюризм подростков согласно «16-ти факторному личностному опроснику Кеттелла» (фактор Н) на контрольном этапе эксперимента (в %)

(N = 60)

Уровень фактора Н		
Высокий	Средний	Низкий
35	39	26

Итак, целью повторной диагностической процедуры являлось выявление эффективности тренинговой программы. Результаты, представленные в таблицах, наглядно свидетельствуют о том, что уровни застенчивости респондентов на констатирующем и контрольном этапах имеют существенные отличия.

У респондентов после участия в тренинговой программе «средний» преобладает средний уровень застенчивости. Так, по данным шкалы тревожности Спилбергера – Ханина, высокий уровень реактивной тревожности на контрольном этапе составил 22% (13 человек), средний уровень - 55% (33 человека), низкий уровень выявлен у 23% респондентов (14 человек). Что касается личностной тревожности, то у 16% она находится на высоком уровне (10 человек), у 52% испытуемых (31 человек) - на среднем уровне, у 32% (19 человек) – на низком.

По данным «16-ти факторного личностного опросника Кеттелла» высокий уровень фактора Н выражен у 35% испытуемых (20 человек), средний – у 39% (24 человека), низкий - у 26% испытуемых (16 человек) после проведения тренинговых мероприятий.

Кроме того, сравнивая результаты диагностики, проведенной на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования, можно проследить динамику коррекции застенчивости в сторону ее оптимизации (табл.7,8,9; рисунок 1,2,3):

Таблица 7

Сравнение особенностей реактивной тревожности подростков согласно шкале тревожности Спилбергера – Ханина на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (в %)

(N = 60)

Уровень реактивной тревожности					
На констатирующем этапе			На контрольном этапе		
Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
59	32	7	22	55	23

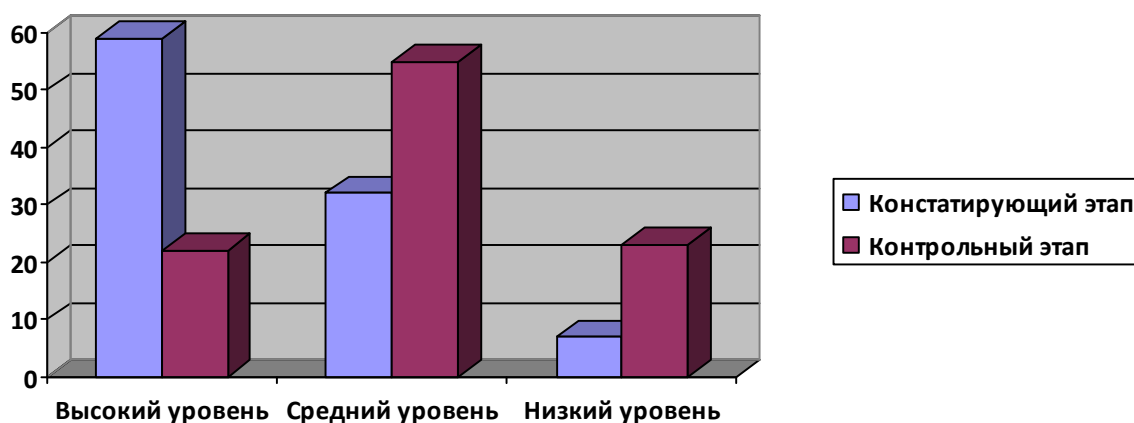


Рисунок 1. Сравнительная характеристика особенностей реактивной тревожности подростков согласно шкале тревожности Спилбергера – Ханина на констатирующем и контрольном этапах эксперимента(N = 60)

Таблица 8

Сравнение особенностей личностной тревожности подростков согласно шкале тревожности Спилбергера – Ханина на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (в %)

(N = 60)

Уровень личностной тревожности					
На констатирующем этапе			На контрольном этапе		
Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
67	24	8	16	52	32

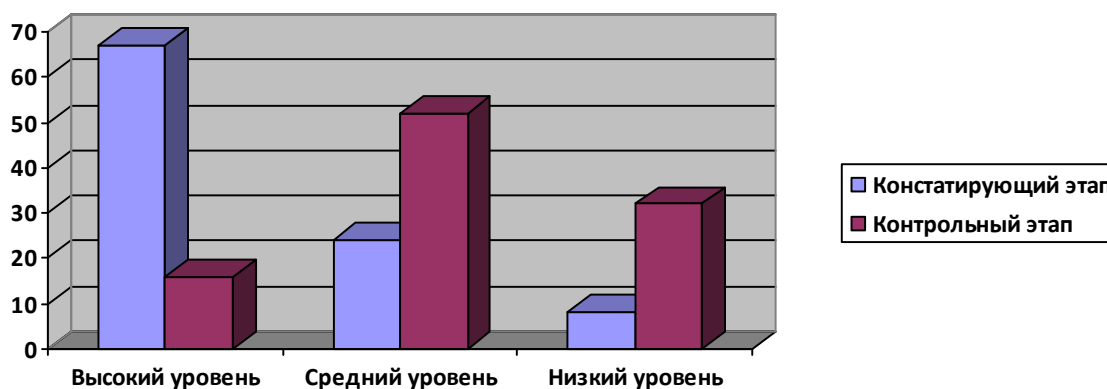


Рисунок 2. Сравнительная характеристика личностной тревожности подростков согласно шкале тревожности Спилбергера – Ханина на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (N = 60)

Таблица 9

Сравнение особенностей подростков по фактору Н согласно «16-ти факторному личностному опроснику Кеттелла» (робость, застенчивость - смелость, авантюризм) на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (в %)

(N = 60)

Уровень фактора Н					
На констатирующем этапе			На контрольном этапе		
Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
15	24	61	35	39	26

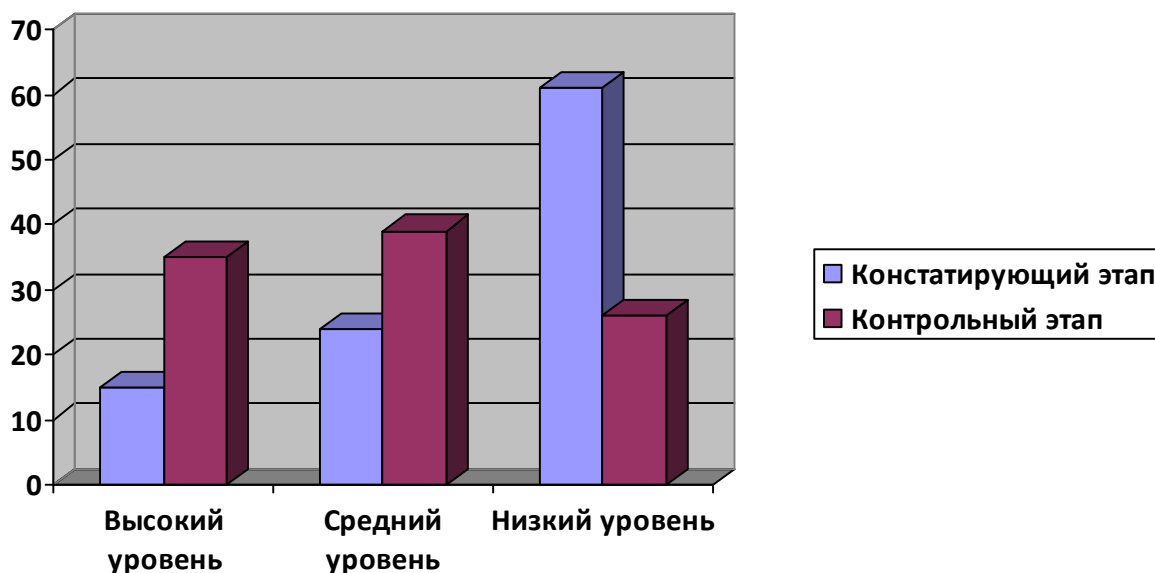


Рисунок 3. Сравнительная характеристика личностных особенностей подростков по фактору Н согласно «16-ти факторному личностному опроснику Кеттелла» (робость, застенчивость - смелость, авантюризм) на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (N = 60)

Проанализировав данные таблиц 7,8,9 и рисунков 1, 2, 3 можно сделать вывод о том, что в результате проведения тренинга на коррекцию застенчивости у подростков число респондентов с адекватным и низким уровнем застенчивости значительно увеличилось.

Таким образом, можно считать, что гипотеза исследования о том, что специально подобранные тренинговые упражнения являются эффективным средством коррекции застенчивости подростков, получила подтверждение в результате проведения опытно-экспериментальной работы.

Выводы по второй главе:

1. Количественный анализ экспериментальных данных позволил констатировать в обеих выборках наличие респондентов с «высоким», «средним» и «низким» уровнем тревожности и застенчивости.

2. Анализ результатов констатирующего этапа экспериментального исследования позволил констатировать выраженность высокого уровня как реактивной (59%), так и личностной тревожности (67%) соответственно.

Средний уровень фактора Н отмечен у 24 % испытуемых (15 человек).

3. Анализ результатов контрольного этапа экспериментального исследования позволил констатировать выраженность «среднего» уровня застенчивости подростков:

- шкала тревожности Спилберга – Ханина: средний уровень ситуативной тревожности выявлен у 55% (33 человека), средний уровень личностной тревожности - у 52% испытуемых (31 человек).

- «16-ти факторный личностный опросник Кеттелла» (фактор Н): средний уровень выявлен у 39% (24 человека).

4. Специально подобранные тренинговые упражнения являются эффективным средством коррекции застенчивости подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ теоретических источников и опыта практической деятельности позволяет сделать вывод о многообразии исследований, связанных с психологией подростка.

Подростковый возраст является, безусловно, трудным, так как идёт перестройка всего организма человека. Изменения происходят как на физиологическом, так и на психическом уровне. Поэтому вдвойне важно создать подростку благоприятные условия развития, учитывая все возрастные особенности, чтобы выйдя из этого возрастного периода, он мог преодолевать трудности юношества, не оглядываясь назад. Именно в этом возрасте ребенок начинает осознавать себя как личность, обладающую определенными психическими качествами, включенными в определенную систему социальных отношений. Адекватная самооценка позволяет правильно выбрать юноше те личные качества, которые следует развивать в себе, воспитывать. Он правильно будет оценивать свои умственные и физические способности, не занижая их и в то же время не завышая.

Вместе с тем, некоторые личностные проявления являются мощным сдерживающим фактором в развитии личности подростка. Наиболее ярким из них является застенчивость. Застенчивость можно охарактеризовать как черту характера, проявляющаяся в смущении, тревожности, нерешительности, затруднениях в общении, вызванных мыслями о своей неполноценности и отрицательном отношении к себе собеседников. Застенчивость, как психологический феномен, неоднократно выступала предметом специального исследования в работах отечественных и зарубежных психологов. Однако, часть вопросов остаются открытыми до настоящего времени. В частности, в теории и практике недостаточно освещены вопросы, касающиеся условий и способов нивелирования данного феномена.

В связи с этим, в результате изучения и анализа психолого-педагогической литературы по проблеме исследования была выдвинута гипотеза о том, что специально подобранные тренинговые упражнения являются эффективным средством коррекции застенчивости подростков. Подобран диагностический инструментарий, составлена и внедрена в практику коррекционно-развивающая программа.

Результаты экспериментального исследования выглядят следующим образом:

1. Количественный анализ экспериментальных данных позволил констатировать в обеих выборках наличие респондентов с «высоким», «средним» и «низким» уровнем тревожности и застенчивости.

2. Анализ результатов констатирующего этапа экспериментального исследования позволил констатировать выраженность высокого уровня как реактивной (59%), так и личностной тревожности (67%) соответственно.

Средний уровень фактора Н отмечен у 24 % испытуемых (15 человек).

3. Анализ результатов контрольного этапа экспериментального исследования позволил констатировать выраженность «среднего» уровня застенчивости подростков:

- шкала тревожности Спилбергера – Ханина: средний уровень ситуативной тревожности выявлен у 55% (33 человека), средний уровень личностной тревожности - у 52% испытуемых (31 человек).
- «16-ти факторный личностный опросник Кеттелла» (фактор Н): средний уровень выявлен у 39% (24 человека).

Таким образом, специально подобранные тренинговые упражнения являются эффективным средством коррекции застенчивости подростков. Гипотеза исследования подтвердилась, цель достигнута, задачи решены.

Список литературы

1. *Абульханова-Славская, К.А.* Типология активности личности в социальной психологии [Текст] / К.А. Абульханова-Славская // Психология личности и образ жизни. – М., 1987. – С.10 – 14.
2. *Андреева Г. М.* Социальная психология [Текст] / Г.М. Андреева. - Москва: Просвещение, 1998. - 47 - 53с.
3. *Берис Р.* Развитие Я - концепции и воспитание [Текст] / Р. Бернс. - Москва: Просвещение, 1986. - 12-328с.
4. *Божович Л.И.* Этапы формирования личности в онтогенезе [Текст] / Л.И. Божович // Вопросы психологии. - 1979. - №2. - 12-20с.
5. *Вачков И. В.* Основы технологии группового тренинга [Текст] / И.В. Вачков. – М: Ось - 89, 1999. – 176 с.
6. *Веренинина, И.М.* Учебная деятельность подростка [Текст] / И.М. Веренинина // Советская педагогика. – 1990. - №3. – С. 29 – 33.
7. *Вульффов, К.* Ребячий лидер – кто он? [Текст] / К. Вульффов // Воспитание школьников. – 1991. - №1. – С. 32 – 34.
8. *Выготский, Л.С.* Педагогическая психология [Текст]: учеб. пособие / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика – Пресс, 1999. – 536 с. – 30000 экз. – ISBN 5-7155-0747-2.
9. *Гомезо М.В.* Возрастная психология [Текст] / М.В. Гомезо, В.С. Герасимова, Г.Г. Горелова, Л.М. Орлова. - Москва: Просвещение, 1999. - С.345.
10. *Даль, В.* Толковый словарь живого русского языка [Текст] / В. Даль. – М., 1981. – Т. 2.
11. *Десятникова, Ю.М.* Психологическое состояние подростка при изменении социального окружения [Текст] / Ю.М. Десятникова // Вопросы психологии. – 1995. -№5. – С. 18 – 20.

12. *Дубровина, И.В.* Психология [Текст]: учебник для сред. пед. учеб. заведений / И.В. Дубровина. – М.: Академия, 2001. – 464 с. – 5000 экз.
13. *Дусавицкий, А.К.* Развитие личности в учебной деятельности [Текст]: учеб. пособие / А.К. Дусавицкий. – М.: Дом педагогики, 1996. – 208 с. – 5000 экз. – ISBN 5-89149-003-X.
14. *Казнова Г.В.* Взаимосвязь общественно полезной деятельности и общения подростков [Текст] // Вопросы психологии. -1983.- № 3.-С.40-45
15. *Кон, И.С.* Психология подростка [Текст]: учеб. пособие / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1982. – 207 с. – 300000 экз.
16. *Кондратьев М. Ю.* Подросток в замкнутом круге общения [Текст] / М.Ю. Кондратьев. - Москва: Просвещение, 1997. - 90 – 96 с.
17. *Королев, Ф.Ф.* Системный подход и возможности его применения в педагогических исследованиях [Текст] / Ф.Ф. Королев // Сов. Педагогика, 1970. – №8. – С. 1 – 3.
18. *Краковский, А.П.* О подростках [Текст]: учеб. пособие / А.П. Краковский. – М.: Педагогика, 1970. – 272 с. – 155000 экз.
19. *Кричевский Р. Л.* О функции и идентификации во внутригрупповом межличностном общении [Текст]: материалы книги / Р.Л. Кричевский. - Психология межличностного познания // Под ред. А.А.Бодалёва. - Москва: Просвещение, 1981. - 37 – 42с.
20. *Кузнецова Г.И., Харченко В.Д.* Психологические особенности недисциплинированности подростков [Текст]. - Вопросы психологии, 1981, № 6, 138-144 с.
21. *Куракин, А.Т.* Школьный ученический коллектив: проблемы, упражнения [Текст] / А.Т. Куракин, Л.И. Новикова. – М.: Знание, 1982. – 126 с.
22. *Липкина А.И.* Критичность и самооценка в учебной деятельности [Текст] / А.И.Липкина, Л.А. Рыбак. - Москва: Просвещение, 1968. - 23 – 28 с.
23. *Липкина А.И.* Самооценка школьника [Текст] / А.И. Липкина. - Москва: Просвещение, 1976. - 10 -93 с.

24. *Лозоцева В.Н.* Роль учителя в преодолении конфликтов между подростками-одноклассниками [Текст]. - Вопросы психологии, 1986, № 1, с. 79-87
25. *Матвеев В.Ф., Лебедев А.В.* Особенности отношения дезадаптированных подростков к личностным качествам людей [Текст] // Вопросы психологии. -1984.-№ 3.-С.73-78
26. *Михайлова, Е.И.* Социально-психологическая типология ответственности старших подростков и юношей [Текст] / Е.И. Михайлова // Мир психологии. – 1996. – №3. – С.121.
27. *Мотков, А.А.* Изучение личности подростков в учебной деятельности [Текст] / А.А. Мотков // Психологическая наука и образование. – 2003. - №1. – С. 8 – 14.
28. *Мухина В.С.* Возрастная психология [Текст] / В.С. Мухина. - Москва: Просвещение, 1997. - 43 –49 с.
29. *Петровская Л.А.* Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга [Текст]. - М.: Изд-во МГУ, 1982 - 168с.
30. Психогимнастика в тренинге /Под ред. Н.Ю.Хрящёвой. –СПб.: Речь, Институт тренинга, 2002
31. Психологический словарь. – М.: Педагогика, 1996. – 444 с. – 400000 экз. – ISBN 5-250-00364-8.
32. Психология подростка [Текст] / Под ред. А.А. Реана. – СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2003. – 432 с. – 5000 экз. – ISBN 5-93878-087-Х.
33. *Резниченко М.А.* Особенности самооценки старших школьников при овладении способами учебной работы [Текст]. - Вопросы психологии, 1986, № 3, с. 35-44
34. *Ромек В.* Тренинг уверенности в межличностных отношениях [Текст].- СПб.: Речь, 2003

35. *Рубинштейн С.Л.* Проблемы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1973. – 424 с.
36. *Савонько Е.И.* Оценка и самооценка как мотивы поведения школьников разного возраста [Текст] / Е.И. Савонько // Вопросы психологии. - 1969. - № 4. - 38 – 134 с.
37. *Сафин В.С.* Устойчивость самооценки и механизм её сохранения [Текст] / В.С. Сафин // Вопросы психологии. - 1975. - № 3. - 34 – 40 с.
38. *Сачкова, М.Е.* Среднестатусный подросток в системе межличностных отношений школьного коллектива [Текст]: учеб – метод. пособие / М.Е. Сачкова. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2002. – 128 с. – 5000 экз. – ISBN 5-89502-374-6.
39. *Ситников, А. П.* Акмеологический тренинг: Теория. Методика. Психологии. [Текст] / А.П. Ситников. - М.: Технологическая школа бизнеса, 1996. – 428 с.
40. *Смит М.Дж.* Тренинг уверенности в себе [Текст] . С-П, 1999
41. *Снегирева Т.В.* Восприятие сверстников и взрослых подростками и старшеклассниками [Текст]. - Вопросы психологии, 1985, № 5, с. 61-71
42. *Соколова Е.Т., Чеснова И.Г.* Зависимость самооценки подростка от отношения к нему родителей [Текст]. - Вопросы психологии, 1986, № 2, с. 110-117
43. *Степанов С.Ю., Костенчук И.А.* О рефлексивной организации тренинга развития коммуникативной компетенции педагогов // Модели рефлексии [Текст].- Новосибирск. 1995. С.117-135.
44. *Столяренко, Л.Д.* Педагогическая психология [Текст]: учеб. пособие / Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 544 с. – 5000 экз. – ISBN 5-222-02731-7.
45. *Торн К, Маккей Д.* Тренинг. Настольная Книга Тренера./Пер. С А.Маслов. – Спб.: Питер, 2002

46. *Фельдштейн Д.И.* Психология воспитания подростка [Текст] / Д.И. Фельдштейн. – М.: Знание, 1978. – 47 с.
47. *Фельдштейн Д.И.* Психологические аспекты изучения современного подростка [Текст] // Вопросы психологии. – 1983. – №1. – С.17–28.
48. *Философский словарь* [Текст] / Под. ред. М.М. Розенталя. – М.: Политиздат, 1975. Изд. 3-е. – 496с.
49. *Шахова И.П.* Развитие интересов в старшем подростковом возрасте [Текст]. - Вопросы психологии, 1986, № 6, с. 23-28
50. *Шеффер, Д.* Дети и подростки: Психология развития [Текст]: учеб. пособие / Д. Шеффер. – СПб.: Питер, 2003. – 976 с. – 3000 экз. – ISBN 5-94723-082-8.
51. *Шумилин Е.А.* Психологическая характеристика личности подростка [Текст] //Вопросы психологии.-1982.-№ 5.-С.72-79

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Подростковый вариант теста Кеттелла 12-18 лет

1. Ты полностью понял инструкцию?
а) да б) нет в) не уверен
2. Если бы волшебник превратил тебя в дерево, ты предпочел бы быть:
а) одинокой, величественной сосной на вершине утеса;
б) яблоней во фруктовом саду;
в) не уверен.
3. У тебя больше друзей, чем у некоторых твоих одноклассников?
а) да б)нет в) может быть.
4. Когда ты работаешь, то ты обычно:
а) с трудом заставляешь себя начинать;
б) садишься без и промедления сразу берешься за дело;
в) трудно сказать.
5. Перед экзаменом /или другим волнующим событием/ твой аппетит не хуже, чем обычно?
а) да, не хуже;
б) нет, аппетит хуже;
в) среднее между а) и б)
6. Разговаривая иногда с неприятными тебе людьми, ты взвешиваешь свои слова?
а) да б) нет; в) может быть.
7. Твои родители говорят, что ты обычно:
а) спишь спокойно;
б) ворочаешься или разговариваешь во сне;
в) среднее между а) и б)
8. Тебе кажется, что примерно 10-15 твоих одноклассников после школы устроятся лучше, чем ты:
а) да б) нет в) среднее.
9. Ты согласен, когда тебя выбирают вожаком в какой-нибудь игре?
а) да б)нет в)среднее.
10. Ты обычно считаешь себя:
а) человеком, которому свойственно придумывать что-то новое /например, новые правила игры/;
б) человеком, который постоянно и строго соблюдает установленные правила;
в) трудно сказать.
11. Предпочел бы ты потратить полчаса на чтение книги:
а) про путешествия и открытия;
б) смешной и веселой;
в) трудно сказать.
12. Бывало так, что перед сном тебе в темноте иногда мерещились человеческие лица и фигуры?
а) да б) нет в) не уверен.
13. Такие предметы, как математика / или естественные науки/ нравятся тебе больше, чем литература / или гуманитарные науки/?
а) да б) нет в) не уверен.
14. За что тебе делают замечания?
а) за твою излишнюю активность и общительность;
б) за оторванность от общих дел и необщительность;

в) трудно сказать.

15. Ты испытываешь неловкость, если тебе приходится просить друзей о помощи, в которой ты действительно нуждаешься?

а) да б) нет в) может быть.

16. Ты обычно:

а) в одном и том же устойчивом настроении;

б) то полон сил, то чувствуешь себя измученным;

в) трудно сказать.

17. Чтобы получить удовольствие от спортивного состязания тебе, как правило, нужно болеть за какую-нибудь команду или достаточно с интересом наблюдать за общей игрой?

а) да, обязательно болеть;

б) нет, достаточно наблюдать;

в) трудно сказать.

18. Предпочел бы ты пойти:

а) в музей, где можно увидеть что-то интересное;

б) в многолюдную компанию;

в) трудно сказать.

19. Ты часто меняешь одно увлечение другим?

а) да б) нет в) среднее

20. Когда старшие тебя в чем-либо поправляют ты можешь слушать их замечания, не перебивая?

а) да б) нет в) среднее.

21. Когда другие вмешиваются в твою работу, бываешь ли ты иногда настолько рассержен, что мог бы оттолкнуть их?

а) да б) нет в) может быть.

22. Если кто-нибудь пользуется вещами без разрешения, то ты обычно:

а) говоришь, что не возражаешь;

б) очень сердисься;

в) трудно сказать.

23. Ты когда-нибудь так, что тебе доверили тайну, а ты по каким-то причинам не смог ее охватить?

а) да б) нет в) может быть.

24. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?

а) да б) нет в) может быть.

25. Если обстоятельства очень тревожные, а тебе во что бы то ни стало необходимо сохранить спокойствие, тебе каждый раз удается это?

а) да б) нет в) может быть.

26. У тебя возникает иногда желание стать другим человеком, не таким какой ты есть?

а) да б) нет в) может быть.

27. Когда тебе объявляют что-то трудное и интересное, то ты:

а) замечаешь, что отвлекаешься и думаешь о чем-то;

б) просто скучаешь и ждешь конца объяснения;

в) среднее между а) и б)

28. Если у тебя /когда-нибудь/ что-то не получается, то ты:

а) ищешь кого-нибудь, кто бы мог тебе помочь;

б) стараешься любой ценой справиться сам;

в) трудно сказать.

29. Ты уверен, что действительно взвешиваешь свои слова, а не говоришь поспешно и необдуманно, как некоторые?

а) да б) нет в) может быть.

30. Какие люди больше тебе нравятся:
а) те, которые до некоторой степени веселые и очень несдержанные;
б) рассудительные, сдержанные, замкнутые;
в) среднее между а) и б)
31. Ты согласишься подойти к новому ученику, чтобы познакомиться с ним и познакомить его с другими?
а) да б) нет в) может быть.
32. Как, по-твоему, твоя жизнь веселее, чем жизнь других членов твоей семьи и твоих друзей?
а) да б) нет в) может быть.
33. Бывает, что ты нередко испытываешь тревогу, оглядываясь на прошлый день?
а) да б) нет в) может быть.
34. Невзирая на опасность, ты хотел бы поохотиться на тигра?
а) да б) нет в) может быть.
35. Если ты взялся за книгу, которую тебе обязательно нужно прочитать, обнаружишь, что она скучная, то ты обычно:
а) редко дочитываешь ее до конца;
б) обычно все-таки дочитываешь ее до конца;
в) трудно сказать.
36. Ты расстраиваешься из-за того, что люди называют тебя беспечным или невнимательным?
а) да б) нет в) иногда.
37. Как тебе кажется, многие ли из твоих одноклассников считают тебя своим близким другом?
а) да б) нет в) не уверен.
38. При оживленном споре с друзьями ты часто не высказываешь свое мнение, если даже считаешь, что оно лучше мнения других.
а) да б) нет в) может быть.
39. Принимая решения, ты стараешься учесть все до мельчайшей детали:
а) да б) нет в) может быть.
40. Ты можешь работать не отрываясь, даже когда кругом шум и суета?
а) да б) нет в) может быть.
41. Тебе часто хочется делать противоположное тому, что от тебя требуют:
а) да б) нет в) может быть.
42. Ты обижаешься на друзей, если они посмеиваются над твоими маленькими странностями или непохожестью на других, особенно если дело касается твоей одежды:
а) да б) нет в) иногда.
43. Ты все ешь, что тебе дают:
а) да б) нет в) трудно сказать.
44. Ты иногда любишь похвастаться:
а) да б) нет в) может быть.
45. Если ты строишь какие-то планы, ты всегда совершенно уверен, что все, что ты задумал, пройдет удачно:
а) да б) нет в) может быть.
46. Если кто-то сердится и кричит на тебя по пустяку, то ты:
а) обычно остаешься спокойным;
б) нередко выходишь из себя и отвечаешь ему тем же;
в) трудно сказать.

47. Перед каким-то волнующим событием ты:
- а) заранее переживаешь это событие, напряжен и очень нервничаешь;
 - б) остаешься обычно спокойным;
 - в) среднее между а) и б)
48. Если все у тебя складывается как нельзя лучше, то есть удачно, то ты:
- а) чувствуешь себя счастливым, но внешне остаешься спокойным;
 - б) готов буквально кричать от радости;
 - в) среднее между а) и б)
49. Ты предпочитаешь провести вечер:
- а) в шумной компании;
 - б) остаться одному, чтобы заняться каким-нибудь своим любимым делом;
 - в) среднее между а) и б)
50. Тебе нравятся совершать отчаянные поступки и удивлять ими людей?
- а) да б) нет в) иногда.
51. Ты обычно терпелив в общении с людьми, которые говорят очень быстро или очень медленно:
- а) да б) нет в) иногда.
52. Если бы тебе все-таки пришлось работать в школе, ты предпочел бы быть:
- а) библиотекарем, ответственным за выдачу книг;
 - б) преподавателем физкультуры;
 - в) трудно сказать.
53. Кем бы ты восхищался больше:
- а) великим поэтом или писателем, который считается современным в кругу твоих сверстников;
 - б) летчиком-космонавтом;
 - в) трудно сказать.
54. Бывает, что новые мысли и идеи постоянно переполняют тебя, что просто необходимо рассказать об этом всем:
- а) редко б) достаточно часто в) иногда.
55. Предпочел бы ты провести две недели летних каникул:
- а) наблюдая за жизнью птиц и гуляя по деревенским местам с одним или двумя друзьями;
 - б) в качестве вожатого в турпоходе всего класса;
 - в) трудно сказать.
56. Обычно ты бываешь:
- а) в очень хорошем настроении;
 - б) несколько грустноват;
 - в) не уверен.
57. Если бы твое неудачное школьное сочинение выставили бы на всеобщее обозрение, то ты:
- а) предпочел бы спрятаться;
 - б) не возражал бы;
 - в) трудно сказать.
58. Ты можешь дурачиться и болтаться с группой друзей на людной улице:
- а) да б) нет в) иногда
59. Если родители осуждают тебя за что-то, ты втайне все-таки думаешь, что прав:
- а) да, как правило;
 - б) нет, почти никогда;
 - в) может быть.
60. Если люди пытаются тебя поучать и командовать, ты обычно:
- а) спокойно продолжаешь делать по-своему;
 - б) споришь и ставишь их на место;

в) трудно сказать.

61. Ты предпочел бы охотнее послушать:

а) духовой оркестр, играющий танцевальную музыку;

б) выступление лектора по очень интересной для тебя теме,

в) трудно сказать.

62. В спорах с одноклассниками высказываешь ли ты человеку совершенно свободно то, что думаешь?

а) да б) нет в) может быть.

63. Ты шумишь иногда в классе, если там нет учителя?

а) да б) нет в) может быть.

64. Ты всегда выполняешь то, что тебе говорят старшие?

а) да б) нет в) может быть.

65. Бывало когда-нибудь так, чтобы ты почти жалел, что появился на свет?

а) да б) нет в) может быть

66. Ты испытываешь чувство неприятного раздражения, когда люди не обращают внимания, даже если ты понимаешь, что они это делают не специально?

а) никогда не испытываю;

б) как правило, испытываю;

в) может быть.

67. Если люди болтают во время музыки, то ты:

а) чувствуешь, что музыка для тебя испорчена;

б) так слушаешь музыку, что не замечаешь этой болтовни;

в) среднее между а) и б)

68. Отвечаешь ли ты вежливо, даже если тебе задают нескромные вопросы, которые на твой взгляд и задавать не следовало бы?

а) да б) нет в) может быть.

69. Друзья считают тебя тихим, спокойным человеком?

а) да б) нет в) может быть.

70. Если люди говорят, что так делать неправильно и вредно, всегда ли это вызывает у тебя желание все-таки испытать это самому?

а) да б) нет в) не уверен.

71. Какие предметы тебе нравятся больше?

а) те, которые не требуют от тебя совсем никаких усилий;

б) те, которые требуют от тебя полной отдачи своих сил и в которых ты можешь проявить свои способности;

в) трудно сказать.

72. Тебе легко выражать словами свои мысли?

а) да, как правило, легко;

б) нет, обычно трудно;

в) среднее между а) и б)

73. Если бы ты имел возможность побывать в далеких странах, то что ты хотел бы увидеть:

а) жителей этих стран, чтобы узнать обычаи и особенности жизни;

б) технику этих стран и знаменитые достопримечательности;

в) трудно сказать.

74. Ты согласен с тем, что обычно не стоит плакать над грустным кинофильмом или над грустной книгой?

а) да б) нет в) не уверен.

75. Если ты знаешь, что какой-то человек был к тебе несправедлив, можешь ли ты тем не менее забыть об этом?

а) да б) нет в) может быть.

76. Ты можешь легко и свободно обсуждать со своими учителями волнующие тебя в школе вопросы?

а) да б) нет в) может быть.

77. Бывает, что ты иногда устаешь из-за собственных переживаний?

а) да б) нет в) может быть.

78. Избегаешь ли ты участвовать в коллективных мероприятиях, которые требуют от тебя много времени?

а) да б) нет в) может быть.

79. Бывает ли так, что нередко ты затрачиваешь на приготовление домашних заданий больше времени, чем требуется?

а) да б) нет в) может быть.

80. Ты получил бы большее удовольствие от спортивного состязания /например, от бокса или футбольного матча/:

а) если бы поспорил с кем-то о том "кто победит";

б) если бы не спорил, а просто следил за матчем;

в) не уверен.

81. Если тебе кажется, что ты надоел окружающим, то ты:

а) остаешься как ни в чем ни бывало в их обществе;

б) всегда покидаешь их общество, очень сердитшься, недоволен;

в) трудно сказать.

82. Когда ты рассказываешь своим друзьям о чем-то увлекательном, то тебе обычно трудно бывает заинтересовать их?

а) да б) нет в) возможно.

83. Ты всегда выполняешь все так, как тебе говорят?

а) да б) нет в) возможно.

84. Бываешь ли ты очень сердитым, раздражительным?

а) да б) нет в) не уверен.

85. Если на тебя смотрят, ты можешь так же работать быстро и не делать ошибок?

а) да б) нет в) не уверен.

86. Если бы на классном собрании кто-то предложил тебя выбрать старостой класса, а при голосовании выбрали другого:

а) это меня совершенно не затронуло бы;

б) было бы несколько неприятно;

в) трудно сказать.

87. Бывает ли так, что во сне ты теряешь близких, друзей, родственников?

а) да б) нет в) не уверен.

88. Тебе легко удастся скрыть свое отношение от других к кому-либо?

а) да б) нет в) может быть.

89. Тебе больше нравится:

а) когда твоя одежда имеет обычный вид;

б) когда твоя одежда яркая, сшитая по моде, очень красивая;

в) среднее между а) и б)

90. В музее ты любишь:

а) осматривать то, что тебя привлекло, а заканчивать как только устанешь;

б) присоединяться к группе, где есть экскурсовод, который рассказывает, и узнаешь то, что не удастся узнать самостоятельно;

в) трудно сказать.

91. Как ты думаешь, те, кто хорошо тебя знают, считают тебя человеком, который работает очень настойчиво, что работа тебя очень интересует?
а) да б) нет в) трудно сказать.
92. Если кто-нибудь просит тебя доказать мысль, которую ты высказал, то ты:
а) начинаешь волноваться при этом и с трудом подбираешь нужные слова;
б) всегда имеешь готовый ответ;
в) среднее между а) и б)
93. Тебе нравится бывать в компаниях, где примерно половина незнакомых среди друзей:
а) да б) нет в) не уверен.
94. Если ты кого-нибудь обидел, то ты думаешь про себя:
а) ничего, скоро все позабудет;
б) переживаешь, когда думаешь об этом;
в) среднее между а) и б)
95. Что тебе больше нравится:
а) присматривать за меньшими детьми;
б) слушать того, кто разбирается в деле хуже, чем ты;
в) трудно сказать.
96. Ты иногда можешь сохранять спокойствие и оставаться в хорошем настроении, если начинают критиковать и осуждать тебя за что-то:
а) да б) нет в) может быть.
97. Когда ты работаешь быстро и тщательно, то ты видишь, что твои друзья:
а) некоторые все равно обгоняют тебя;
б) очень многие отстают и работают не так уверенно;
в) трудно сказать.
98. Если ты решил летом поработать, предпочел бы стать:
а) членом спасательной команды на пляже;
б) лесником;
в) трудно сказать.
99. Тебе говорили когда-нибудь, что ты делаешь вещи, которых нельзя ожидать от такого человека, как ты?
а) да б) нет в) не уверен.
100. Если ты должен сделать какую-то работу, то ты обычно:
а) работаешь без остановки, пока не закончишь;
б) некоторое время напряженно работаешь, потом отдыхаешь и снова работаешь;
в) среднее между а) и б)
101. Если тот, кого ты ждешь, долго не приходит, ты нервничаешь и предпочитаешь лучше уйти, чем остаться:
а) да, почти всегда уйду;
б) почти никогда не уйду;
в) трудно сказать.
102. Имея возможность выбирать, ты предпочел бы жить:
а) в уединенном доме в сельской местности;
б) в городской многолюдной квартире;
в) трудно решить.
103. Когда в класс приходит новичок / юноше или девушка/, то, как правило, знакомится ли она /он/ с тобой также быстро, как и со всеми остальными?
а) да б) нет в) между а) и б)
104. Случилось бы говорить тебе о ком-либо плохо?
а) да б) нет в) не уверен.

105. Когда ты счастлив, может ли какая-либо мелочь испортить тебе настроение?
а) да б) нет в) может быть.
106. Если твои товарищи отправляются куда-то, вдруг не пригласив тебя, то ты:
а) считаешь, что забыли;
б) начинаешь очень беспокоиться и сердиться;
в) трудно сказать.
107. Придя в новую компанию, ты:
а) общаешься дружески со всеми;
б) некоторое время смотришь и решаешь, с кем действительно стоит познакомиться;
в) среднее между а) и б)
108. Кажется ли тебе, что большинство твоих сверстников более ребячливы и менее взрослые, чем ты?
а) да б) нет в) может быть.
109. Ты предпочитаешь иметь:
а) одного друга;
б) много друзей, хотя и менее близких;
в) трудно сказать.
110. В процессе работы ты контролируешь себя, что выполняешь ее правильно:
а) редко б) часто в) может быть
111. Хотел бы ты учиться в школе, где надо ходить не на все уроки, а только на те, которые тебе кажутся наиболее легкими?
а) да б) нет в) может быть.
112. Ты чувствуешь испуг при мысли, что забыл сделать то, что должен был сделать:
а) часто б) редко в) может быть.
113. Если ты приглашен в компанию, ты всегда рад туда пойти и достаточно уверен, что поведешь себя так, как следует:
а) да б) нет в) может быть.
114. Оказавшись в Испании XIX века, как следует:
а) пойти на концерт старинной гитары и слушать веселые испанские песни;
б) посмотреть бой воинов, который нередко заканчивался человеческими жертвами;
в) не уверен.
115. Если бы одного из твоих одноклассников наказали строже, чем он заслужил, ты всегда бы вступился бы за него:
а) да б) нет в) может быть.
116. Считаешь, что большинство людей настолько неразумны, что даже не знают, что для них хорошо, а что плохо?
а) да б) нет в) не уверен.
117. Тебе легко заводить новых друзей?
а) да б) нет в) не уверен.
118. Если тебе показать новую игру, ты ждешь:
а) пока не увидишь, как в нее играют другие;
б) помощи со стороны других;
в) среднее между а) и б)
119. Как ты думаешь, тебя считают человеком, который в любых обстоятельствах остается хладнокровным и сохраняет самообладание?
а) да б) нет в) не уверен.
120. Часто ли бывает так, что ты делал то, что не следовало бы делать?
а) да б) нет в) не уверен.

121. Как по-твоему, родители /воспитатели/ имеют право сурово наказывать детей, если те грубят им?
а) да б) нет в) может быть.
122. Если бы ты проводил лето на берегу моря, что бы тебе больше понравилось:
а) собирать морские раковины;
б) заниматься в секции водных лыж;
в) трудно сказать.
123. Если группе друзей нужно, чтобы кто-то один высказался за всех, это обычно делаешь ты:
а) да б) нет в) иногда.
124. Ты когда-нибудь говорил неправду?
а) да б) нет в) не уверен.
125. Если тебе в спешке приходится принимать решение, то остаешься ли ты довольным этим решением?
а) как правило, да;
б) очень редко;
в) иногда.
126. Если ты занимаешься, например, дописываешь контрольную работу, а вокруг стоит шум:
а) ты раздражаешься;
б) просто продолжаешь работать;
в) среднее между а) и б)
127. Если бы ты был журналистом, ты бы предпочел писать?
а) о новых спектаклях;
б) о каких-нибудь важных политических событиях;
в) среднее между а) и б)
128. Ты обычно:
а) никому никогда не говоришь о своих планах и намерениях;
б) не против того, если о них будут знать те, кто ими заинтересуется;
в) среднее между а) и б)
129. Тебе больше нравятся ребята:
а) задумчивые, спокойные, рассудительные;
б) всегда шумные, живые, беспокойные;
в) трудно сказать.
130. Ты считаешь, что неразумно брать на себя лишние хлопоты только ради того, чтобы быть вежливым:
а) да б) нет в) трудно сказать.
131. Если ты начал какое-то дело, то каждый знает, что ты его доведешь до конца?
а) да б) нет в) может быть
132. Бывает так, что когда ты собираешься выступить перед классом, у тебя начинают дрожать немного руки и колотиться сердце?
а) да б) нет в) может быть.
133. Если ты на глазах у людей совершаешь какую-то глупость, можешь ли ты отделаться шуткой и вести себя как ни в чем ни бывало?
а) да б) нет в) может быть.
134. Ты предпочел бы получить в подарок:
а) книгу стихов и пьес;
б) книгу о спортсменах / по гимнастике или хоккее/;
в) не могу сказать.
135. Если ребята разыгрывают кого-то, то ты:
а) часто присоединяешься, чтобы повеселиться с ними;

- б) считаешь это ребячеством, плохим поступком;
 в) может среднее а) и б)
136. Думал / думаешь/ ли ты, что случится, если ты потеряешься во время путешествия или в походе?
 а) да б) нет в) трудно сказать.
137. Тебя иногда беспокоят никчемные мысли, от которых не можешь отвлечься?
 а) да б) нет в) среднее между а) и б)
138. Если у тебя есть несколько свободных минут, ты бы предпочел:
 а) побеседовать с другом;
 б) почитать что-нибудь интересное;
 в) трудно сказать.
139. Ты считаешь, что глупо всегда следовать моде:
 а) да б) нет в) не уверен.
140. Читая о великих подвигах или героях, испытываешь:
 а) как правило, желание самому совершать их;
 б) нередко считаешь, что такие дела не для тебя;
 в) может быть.
141. Ты бываешь иногда настолько нервным и возбужденным, что тебя раздражают внезапные звуки:
 а) да б) нет в) может быть.
142. Ты уверен, что ответил на все вопросы?
 а) да б) нет в) может быть.

Обработка результатов

1. Подсчитывается количество совпадений ответов испытуемого с ключом. За каждое совпадение начисляется 2 балла. Исключение составляет фактор В, где за каждое совпадение ответа с ключом дается 1 балл, а также за ответ "в" начисляется 1 балл.
2. Полученная сумма баллов сравнивается с нормативными данными по таблице и относительно этих данных результат интерпретируется как низкая или высокая оценка.

Ключ:

- 1. А (шизотимия-аффектотимия)**
2б, 3а, 22а, 42б, 62а, 82а, 102б, 103а, 122б, 123а
- 2. Ложь**
23б, 24б, 43а, 44б, 63б, 64а, 83а, 84б, 104б, 124б
- 3. С (степень эмоциональной устойчивости)**
4б, 5а, 6б, 25а, 26б, 45а, 65б, 85а, 105б, 125а
- 4. D (флегматичность-возбудимость)**
7б, 27а, 46б, 47а, 66б, 67а, 86б, 87а, 106б, 126а
- 5. Е (подчиненность-доминирование)**
8б, 9а, 28б, 48а, 68б, 88а, 107б, 108а, 127б, 128а
- 6. F (осторожность-легкомыслие)**
10а, 29б, 30а, 49а, 50а, 69б, 70а, 89б, 109а, 129б
- 7. G (степень принятия моральных норм)**
11а, 31а, 51а, 71б, 90б, 91а, 110б, 111б, 130б, 131а
- 8. H (застенчивость-авантюризм)**
12б, 32а, 52б, 72а, 92б, 93а, 112б, 113а, 132б, 133а
- 9. I (реализм-сензитивность)**
13б, 33а, 34б, 53а, 54б, 73а, 74б, 94б, 114а, 134а
- 10. J (неврастения, фактор Гамлета)**
14б, 15а, 35б, 55а, 75б, 95а, 115б, 116а, 135б, 136а

11. О (самоуверенность-склонность к чувству вины)

166, 36а, 566, 57а, 766, 77а, 966, 97а, 1176, 137а

12. Q2 (степень групповой зависимости)

176, 18а, 376, 38а, 586, 78а, 986, 118а, 1386, 139а

13. Q3 (степень самоконтроля)

196, 39а, 596, 79а, 806, 99а, 1006, 119а, 1206, 140а

14. Q4 (степень внутреннего напряжения)

206, 21а, 406, 41а, 606, 61а, 816, 101а, 1216, 141а

Нормативы к подростковому варианту теста Кеттелла**Мальчики**

фактор	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
A	12,9	11,1	12,6	12,9	12,3	13,6	12,9
B	5,3	4,2	4,4	4,8	4,2	4,2	4,2
C	13,5	12,4	12,9	14,9	11,4	13,6	12,6
D	12,0	13,3	13,5	13,6	11,9	10,9	12,3
E	14,1	13,7	13,6	15,2	14,9	14,0	12,9
F	12,7	13,5	14,1	13,6	13,0	14,6	15,4
G	15,0	13,4	13,8	14,7	13,2	14,4	14,1
H	14,8	15,2	14,7	14,7	12,3	13,6	15,2
I	9,6	10,8	11,3	11,2	4,2	4,2	11,2
J	12,5	13,1	12,6	13,3	11,4	13,6	10,2
O	12,6	14,6	14,8	14,7	11,9	10,9	14,3
Q2	13,2	13,3	13,9	14,8	14,9	14,0	13,1
Q3	14,5	14,5	13,9	15,4	13,0	14,6	13,8
Q4	12,2	13,4	12,8	13,2	13,2	14,4	13,5

Девочки

фактор	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
A	13,1	13,0	14,2	13,8	12,7	12,7	13,3
B	6,7	5,5	4,9	3,8	3,2	4,5	5,4
C	13,0	11,1	12,1	10,4	10,2	10,2	9,2
D	12,4	13,1	14,2	14,5	14,3	13,4	15,4
E	13,6	13,4	14,4	13,5	13,2	14,3	12,7
F	13,1	13,2	14,7	14,2	15,6	14,7	14,4
G	15,2	14,7	14,8	12,8	12,3	14,6	14,9
H	13,0	12,3	13,6	12,4	12,7	12,7	11,9
I	14,1	15,1	14,6	16,0	3,2	4,5	15,7
J	12,6	12,2	12,7	11,4	10,2	10,2	12,2
O	15,3	15,0	15,5	15,6	14,3	13,4	16,5
Q2	13,6	13,9	13,9	13,2	13,2	14,3	13,2
Q3	14,8	14,5	14,6	13,1	15,6	14,7	13,6
Q4	12,2	13,6	14,2	15,4	12,3	14,3	14,0

Интерпретация результатов.

Фактор А /шизотемия-аффектомия/

Низкие оценки: сдержанный, обособленный, критичный, холодный, склонен к ригидности, скептицизму, отчужденности. Вещи и идеи привлекают больше, чем люди. Предпочитаем работать в одиночку. Избегает компромиссов. Тверд, несгибаем, жесток. Точность и ригидность проявляются в действиях и установках. Показатель несколько коррелирует шизоидностью.

Высокие оценки: человек обращен вовне. Легкий в общении, доброжелательный, эмоционально богат. Склонен к сотрудничеству, внимателен к людям, мягкосердечен. Хорошо приспосабливается, присущи гибкие установки, которые легко меняются. Хорошо развито чувство соперничества. В мышлении присущи реалистичные тенденции. В деятельности предпочитает социально значимые ситуации, которые связаны с людьми. Легко включается в активные группы. В личных отношениях щедр, открыт, не боится критики.

Фактор С /степень эмоциональной устойчивости/

Низкие оценки: чувствительный, эмоционально менее устойчив. Легко расстраивается. Изменчив в поведении, в эмоциях. Избегает требований окружающей действительности. Раздражителен, эмоционально возбудимый, невротически утомленный. Активно реагирует на удовлетворение или неудовлетворение своих потребностей. Требуется немедленного решения проблем, удовлетворения потребностей.

Высокие оценки: эмоционально устойчив. Зрелый тип. Реалистическое отношение к жизни. Невозмутим. Развита способность к соблюдению групповых моральных норм. Может проявляться покорность перед нерешенными проблемами /без отрицательных эмоций от неудовлетворенности/. Гибкое поведение в стрессовых ситуациях. Способен выбирать оптимальный вариант поведения. Не ригиден.

Фактор D /флегматичность-возбудимость/

Низкие оценки: сдержанный, инертный, осторожный, благодушный, стоический, неторопливый. Не склонен к резкости. Легко смущается. Склонен к самоунижению. Спокойный. Очень постоянен в своих интересах, привязанностях. Упорен в достижении цели.

Высокие оценки: возбудимый, нетерпеливый, требовательный, сверхактивный, несдержанный. Привлекающий внимание, позирующий, склонный к ревности. Самоуверенный, эгоцентричный. Легко отвлекается и проявляет много нервных симптомов /беспокойно спит, легко обижается, сердится в возбужденном состоянии в ситуации ограничения/.

Фактор E /пассивность-доминантность/

Низкие оценки: уступчив, навязчив в поведении. Зависит от других. Стремится исповедоваться, раскрыться другим. В поведении корректен. Низкие оценки часто встречаются у невротиков.

Высокие оценки: по отношению к другим выступает как руководитель. Но это не коррелирует с истинным лидерством и реальными способностями. Могут быть временными лидерами в экстремальных ситуациях или в неформальных группах. Демократичны. Высокое упорство в борьбе против норм, установок в группе /если что-то не устраивает/. Склонны к самоутверждению. Придерживаются своих взглядов, установок. Властны, авторитарны, ожидают самостоятельности от других.

Фактор F /осторожность-легкомыслие/

Низкие оценки: трезвый, осторожный, молчаливый, неторопливый. Осторожность иногда выступает в комплексе с мрачностью и пессимизмом. Впечатлителен, склонен к субдепрессиям. На них можно положиться, но не эффективны как организаторы. На второстепенных ролях функционируют очень хорошо.

Высокие оценки: безалаберны, импульсивны, живые, веселые, полны энтузиазма, активны, разговорчивы. Часто бывают душой общества. Легко переключаются с одной деятельности

на другую. Склонны к частой перемене мест. Оперативны, свойственна высокая производительность труда. Присущи хорошие организаторские способности. деятельность может не иметь реального эффекта. Высокий показатель по этому фактору коррелирует с низким показателем по фактору "Степени принятия моральных норм".

Фактор G /степень принятия моральных норм/

Низкие оценки: неустойчивость в достижении цели, поверхностность. Избегает правил, мало чувствует обязанности. Не прилагает усилий при решении групповых задач, выполнении социально-культурных требований. Эгоисты, работают для себя и на себя. Обычно высокое честолюбие. Свободен от влияния группы. Отказ от подчинения правилам группы может коррелировать с низким уровнем соматических заболеваний /меньше болеют/. Большая устойчивость при стрессах.

Высокие оценки: сознательны, настойчивы, на них можно положиться. Степенны в поведении, требовательны к себе. Обязательны, настойчивы, руководствуются чувством долга, ответственны, полны планов. Не легки в общении. Педантичны. Могут возникать конфликты при попадании в другую культуру, в другое общество. Исполнительны. Не любят перемен мест работы. Избегают помощи со стороны окружающих. Довольствуются ресурсами собственной личности. Хорошие руководители. Копаются в мелочах и чувствительны к нарушениям морально-этических норм.

Фактор H /робость, застенчивость - смелость, авантюризм/

Низкие оценки: застенчивы, сдержаны, боязливы, уклончивы, держатся в тени. Проявляются подсознательное чувство вины, собственной неполноценности. Речь замедленна, затрудняется в высказываниях. Избегает профессий с личными контактами. Не склонны поддерживать отношения со всеми, кто их окружает. С трудом включается в общие мероприятия. Избегает яркого своего появления на людях, самовыражения.

Высокие оценки: авантюристичны, социально смелы, не заторможены. Очень живые и непосредственны в эмоциональных реакциях. Может небрежно относиться к деталям. Не реагирует на сигналы опасности. Пробивные. Тенденция заинтересованности к противоположному полу. Фактор коррелирует положительно с лидерством. Обычно академическая успеваемость невысокая. Охотно испытывает новые эмоции, с восторгом бросается в них. В деятельности много времени тратит на разговоры.

Фактор I /реализм - сензитивность/

Низкие оценки: практичны, самодовольны. Способствуют сплочению интеграции группы, реалистичны, мужественны, независимы. Проявляют скептицизм к культурным, социальным аспектам жизни, ко всему, что субъективно. Иногда могут быть безжалостны и жестоки. В группе ориентируются на реальную деятельность, а не на субъективные взаимоотношения. В основном полагаются на себя. Не терпят бессмысленной работы.

Высокие оценки: высокая эмоциональная чувствительность. Обычно не проявляют альтруизма. Выражена тенденция к избеганию ответственности в работе и личных отношениях. Свойственная беспричинная тревога. Фактор коррелирует со шкалой тревожности. Продуктивны в творческой деятельности, обладают артистическими способностями, тонкостью чувств. В жизни - нетерпеливы, непрактичны, слабы, легко поддаются влиянию других, недостаточно самостоятельны, зависимы, капризны, требовательны к вниманию других. Требуют и ждут помощи. Плохо переносят грубость и грубые работы. Замедляют деятельность группы.

Фактор J /неврастения, фактор Гамлета/

Низкие оценки: предприимчивы, предпочитают групповые действия. Любят внимание, энергичны. Принимающие общие нормы и оценки. Для них важна сосокупность людей.

Высокие оценки: индивидуалисты, внутренне сдержанны, интроспективны. В общем деле очень эффективны, так как очень привередливы. В своих оценках очень холодны. Обычно, имеют свое мнение /его не навязывают и часто не сообщают другим/. Узкий круг друзей. Не

забывают несправедливости. Интеллектуально развиты, думают над своими ошибками, стараясь избежать новых. Холодные неврастеники.

Фактор О /самоуверенность - склонность к чувству вины/

Низкие оценки: безмятежны, доверчивы, преобладает спокойное настроение, невозмутимы. Зрелая уверенность в себе и своих близких. Отсутствует чувство угрозы до такой степени, что в личных отношениях или в групповой деятельности может не заметить изменений.

Самоуверены, зачастую вызывают явную неприязнь окружающих.

Высокие оценки: депрессивны, преобладает плохое настроение. Свойственны мрачные предчувствия, размышления, беспокойство, тревожность в трудных ситуациях, субъективное чувство, что его не принимает группа. Неэффективные ораторы.

Фактор Q2 /степень групповой зависимости/

Низкие оценки: зависимые, ведомые, идущие на зов, присоединяющиеся. Предпочитают принимать решения вместе с другими людьми. Любят процесс общения. Любят, когда ими восхищаются. Не хватает решительности. Необходима поддержка группы. Близки к конформизму. Проявляется стадное чувство.

Высокие оценки: независимы, склонны идти своим путем, принимать собственные решения, действовать самостоятельно. Не считаются с общественным мнением. Не всегда доминируют. Нельзя сказать, что у них негативное отношение к другим людям, им просто не нужно их одобрение, поддержка. Предпочитают собственное мнение и решение. Плохо работают в группе, говоря, что при работе в группе теряют много времени.

Фактор Q3 /степень самоконтроля/

Низкие оценки: низкий волевой контроль. В своем поведении не руководствуется волевым контролем. Не обращает внимания на социальные требования. Низкая интегрированность. Не обращает внимания на социальные требования. Низкая интеррированность. Нет цельной личности. Не слишком

чувствительны, но импульсивны в своем поведении и, следовательно, подвержены ошибкам. Часто чувствуют себя неприспособленными к жизни.

Высокие оценки: высокий контроль поведения, поведение социально точное, соответствующее образу своего Я. Социально очень чувствительны. Характерно самоуважение, забота о собственной репутации. Устойчивые интересы, формы поведения. Склонны к упрямству. Нечувствительны в области чувств, необидчивы. Образ Я строят сами, но он почти совпадает с требованиями общества. Волевые, уверены в себе, в группе работают хорошо. Достаточно объективны к окружающим. Часто обладают хорошими ораторскими способностями. Уравновешены, надежны.

Фактор Q4 /степень внутреннего напряжения/

Низкие оценки: склонны к удовлетворенности. Расслабленность может привести к лени, к низким достижениям. Обычно снижена мотивация деятельности. Легко адаптируются. Если работа или жизнь требуют высокого напряжения - их деятельность низко эффективна. Идеальное условие для работы - это постоянный ритм.

Высокие оценки: сверхактивны, возбудимы, беспокойны, нетерпеливы. При групповой работе не очень приятны. Обычно недовольны порядком, руководством. Тип фрустрированный. В эмоциональном плане - взрывчаты. Очень высоко мотивированы. Низкий порог фрустрации, который связан с высокой возбудимостью. Фактор хорошо коррелирует с высокой успеваемостью.

Шкала тревожности Спилбергера – Ханина. Шкала создана Ч. Д. Спилбергером, которая состоит из двух частей по 20 заданий в каждой. Первая шкала (STAI:X-1) предназначена для определения того, как человек чувствует себя сейчас, в данный момент, то есть для диагностики актуального состояния, а задания второй шкалы (STAI:X-2) направлены на выяснение того, как субъект чувствует себя обычно, то есть диагностируется тревожность как свойство личности.

Каждая из частей шкалы снабжена собственной инструкцией, заполнение бланка ответов несложно, продолжительность обследования составляет примерно 5-8 мин. Каждое высказывание, включенное в опросник, оценивается респондентами по 4-балльной шкале. Вербальная интерпретация позиций оценочной шкалы в первой и второй частях опросника различна. Для STAI:X-1: «совершенно верно» (4 балла), «верно» (3 балла), «пожалуй, верно» (2 балла), «совершенно неверно» (1 балл). Для STAI:X-2: «почти никогда» (1 балл), «иногда» (2 балла), «часто» (3 балла), «почти всегда» (4 балла).

Получил широкое распространение русскоязычный вариант STAI, который известен как шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина (1976, 1978). Ю. Л. Ханин адаптировал, модифицировал и стандартизировал методику, а также получил ориентировочные нормативы по уровневой выраженности тревожности: от 20 до 34 баллов - низкий уровень тревожности, от 35 до 44 баллов - средний уровень тревожности и выше 46 баллов - высокий уровень тревожности. Опросник широко распространен в прикладных исследованиях, особенно в области клинической психодиагностики, и высоко оценивается за компактность и достоверные диагностические данные.

Методика изучения тревожности как свойства личности (Спилбергера-Ханина)

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и оцените, насколько каждое из них соответствует вашему обычному состоянию. При этом напротив порядкового номера рассматриваемого предложения ставьте плюс в одной из следующих граф:

- 1 – «вовсе нет»
- 2 – «пожалуй так»
- 3 – «верно»
- 4 – «совершенно верно»

Образец протокола

Ф.И. _____

Год рождения _____

N п/п	Число баллов			
	1	2	3	4
	Вовсе нет	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1				
2				
3				
4				

5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Как вы себя чувствуете обычно?

1. Я испытываю удовольствие.
2. Я обычно устаю.
3. Я легко могу заплакать.
4. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
5. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение.
6. Я чувствую себя обычно бодрым.
7. Я спокоен, хладнокровен, собран.
8. Ожидаемые трудности обычно меня очень тревожат.
9. Я слишком переживаю из-за пустяков.
10. Я вполне счастлив.
11. Мне не хватает уверенности в себе
12. Я принимаю все слишком близко к сердцу.
13. Обычно я чувствую себя в безопасности.
14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей.
15. У меня бывает хандра.
16. Я доволен.
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.
18. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть.
19. Я – уравновешенный человек.
20. Меня охватывает сильное беспокойство, когда думаю о своих делах и заботах.

Как вы себя чувствуете в данный момент?

1. Я спокоен.
2. Мне ничего не угрожает.
3. Я нахожусь в напряжении.
4. Я испытываю сожаление.
5. Я чувствую себя свободно.
6. Я расстроен.
7. Меня волнуют возможные неудачи.
8. Я чувствую себя отдохнувшим.
9. Я встревожен.
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.

11. Я уверен в себе.
12. Я нервничаю.
13. Я не нахожу себе места.
14. Я взвинчен.
15. Я не чувствую скованности.
16. Я доволен.
17. Я озабочен.
18. Я слишком возбужден, мне не по себе.
19. Мне радостно.
20. Мне приятно.

Обработка результатов.

1. Личностная тревожность (черта характера) – Л.Т.

Прямые вопросы: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20.

Обратные – остальные. Л.Т.= сумма баллов прямых вопросов минус сумма баллов обратных вопросов+35.

2. Реактивная тревожность – Р.Т. (тревожность как состояние личности в данный момент).

Прямые вопросы: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18.

Обратные – остальные. Р.Т.= сумма баллов прямых вопросов минус сумма баллов обратных вопросов +50.

Общий показатель по каждой шкале от 20 до 80 баллов. Чем выше показатель, тем выше уровень тревожности.

До 30 баллов и ниже – низкотревожные.

От 31 до 45 баллов – умеренно тревожные.

От 46 и выше – высокотревожные.

**Развивающая программа, направленная на формирование коррекцию самооценки
подростков**

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: Знакомство с тренинговой группой.

Первое знакомство с респондентами. Знакомство происходит в виде беседы. Каждый рассказывает о себе то, что хочет сам и некоторые факты, которые интересуют группу, по желанию участник беседы может не отвечать на некоторые вопросы.

Участникам предлагается образовать круг. Обсуждаются правила тренинга.

Участникам раздаются бэйджики, каждому участнику предлагается написать себе новое имя (прозвище) на все 10 занятий.

Проведение игры-тестирования «Кто я?»:

Из предлагаемых ниже вариантов ответов выберите тот, который подходит вам больше всего:

1. Ваши сны:

- А) драматичны, страшны;
- Б) туманны, неясны;
- В) приятны;
- Г) эротичны.

2. О чем вы думаете утром, только что проснувшись:

- А) какая будет погода;
- Б) о делах, которыми вы любите заниматься;
- В) о делах, которыми вы не любите заниматься;
- Г) о друге, любимом человеке;
- Д) о человеке, который вам неприятен.

3. Как вы обычно завтракаете:

- А) выделяете необходимое время, сервируете стол;
- Б) во время завтрака ворчите, что не выспались;
- В) любите поговорить;
- Г) часто опаздываете и потому спешите.

4. Когда вы читаете газету, то на чем, прежде всего останавливаете внимание:

- А) на политических и экономических новостях;
- Б) на сообщениях о происшествиях и преступлениях;
- В) на материалах о спорте и культуре;
- Г) вообще не читаю газет.

5. Как вы реагируете, узнав о каком-либо ЧП, преступлении, скандале:

- А) вам безразлично;
- Б) беспокоитесь, чтобы такое же не случилось с вами;
- В) возмущаетесь, что правоохранительные органы не могут навести порядок;
- Г) понимаете, что в жизни может быть всякое.

6. Как вы ведете себя при первой встрече с незнакомым человеком:

- А) сразу же доверяетесь ему;
- Б) ждете, когда он о чем-то спросит вас;
- В) с интересом наблюдаете за ним;
- Г) следите за ним, но не делаете никаких выводов.

7. Что вы делаете, если замечаете, что кто-то разглядывает вас:

- А) прежде всего вам кажется, что у вас не в порядке одежда, прическа;
Б) начинаете думать, что в вас есть что-то смешное;
В) смотрите на себя в какую-нибудь витрину;
Г) вам это даже приятно;
Д) не обращаете внимания, вам все равно.
8. Вы ищите какое-то место в чужом городе, зная только адрес:
А) предпочтете взять такси;
Б) будете расспрашивать прохожих;
В) предварительно выясните у знакомых, как лучше всего добраться;
Г) попытаетесь найти сами;
Д) все время будете бояться, что не сможете найти.
9. С какими мыслями вы начинаете учебный день, идете в школу:
А) надеетесь, что день будет успешным;
Б) ждете, чтобы уроки скорее кончились;
В) в школе всегда приятно поболтать с приятелями;
Г) надеетесь, что в этот день вас не подстерегают какие-то проблемы, неприятности.
10. Вы проигрываете в какую-нибудь игру:
А) это вас расстраивает, вы думаете: “Видимо, для меня это плохой день”;
Б) будете играть и дальше, пока не начнете выигрывать;
В) считаете, что игра - есть игра - кто-то ведь должен проигрывать, почему не вы;
Г) пытаетесь придумать способ выиграть.
11. Когда вы сидите за столом и вам подают небольшую порцию чего-то особенно вкусного:
А) набрасываетесь на нее с аппетитом;
Б) боитесь, как бы не поправиться;
В) съедаете все, но с угрызением совести;
Г) боитесь, что даст сбой ваш желудок.
12. Когда вы ссоритесь с кем-то, кто вам симпатичен, то:
А) боитесь, как бы не поругаться с ним окончательно;
Б) относитесь к этому спокойно: во всем есть свой смысл;
В) считаете, что наверняка быстро помиритесь и все будет в порядке;
Г) слишком гладкие отношения скучны.
13. Когда в ванной смотрите на свою фигуру, вы думаете:
А) «в общем, впечатление хорошее, хотя для совершенства нет пределов»;
Б) «надо сбросить лишний вес, но для этого надо столько трудиться»;
В) «неплохо бы накачать мускулы, но это требует слишком много усилий»;
Г) «фигура как фигура, как у всех, ничего особенного»;
Д) сразу же решаете, что надо заняться гимнастикой.
14. Когда вы влюблены:
А) полностью отдаетесь увлечению, даже кратковременному;
Б) ловите себя на мысли, приятно ли проявление ваших чувств партнеру;
В) вас все время что-то угнетает, вы постоянно настороже, встревожены, обеспокоены;
Г) все время думаете об отсутствии взаимности;
Д) ни о чем не беспокоитесь, чувствуете себя хорошо.
15. Вы прошли медицинский осмотр и пока ждете результатов:
А) боитесь, как бы у вас не нашли чего-то серьезного;
Б) знаете, что врач вам все равно не скажет правду;
В) думаете, что раз у вас ничего нет, то чего же вам бояться;
Г) думаете, что каждому лучше вовремя узнать всю правду.
16. Каждый день, общаясь с людьми, вы:
А) держитесь приветливо или прохладно - в зависимости от обстоятельств;

- Б) часто чувствуете себя неловко, не знаете, как себя вести с незнакомыми людьми;
- В) внимательно следите за тем, как вас оценят, что скажут о вас, о вашем поведении другие;
- Г) нередко вам кажется, что вы лучше других;
- Д) зачастую вы думаете, что хуже других.

17. Вам предстоит длительное путешествие, как вы готовитесь к нему:

- А) тщательно планируете;
- Б) не сомневаетесь, что наверняка произойдет какой-нибудь сбой, что-нибудь обязательно будет не так;
- В) считаете, что все утрясется как-то само собой, поэтому к поездке особенно не готовитесь;
- Г) до самого отъезда находитесь в сильном возбуждении и только потом успокаиваетесь;

18. Какой из перечисленных цветов вы предпочитаете:

- А) красный;
- Б) серый;
- В) зеленый;
- Г) синий.

19. Когда вы принимаете решение, на что рассчитываете:

- А) уповаете на везение, счастье, удачу;
- Б) только на самого себя;
- В) вы в состоянии объективно оценить свои шансы;
- Г) обращаете внимание на приметы и предзнаменования;
- Д) считаете, что у каждого своя судьба.

20. У вас есть возможность выбора, что вы предпочтете:

- А) получить небольшое наследство;
- Б) достичь устойчивых успехов в профессии;
- В) создать что-то значительное в науке, искусстве;
- Г) встретить большую любовь;
- Д) занять хорошего, настоящего друга.

Подсчитывание баллов:

Номер вопроса	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
А 1	2	5	2	3	5	1	2	5	2	5	1	5	3	2	5	2	3	2	3
Б 1	5	2	1	1	1	1	5	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	5	1
В 4	2	3	4	2	3	2	4	3	5	3	5	2	1	4	3	4	2	3	5
Г 3	4	1	2	4	3	5	3	2	3	1	4	3	1	3	4	2	4	1	4
Д 5	1				4	1					2	5		1			2	4	

Результаты игры-теста:

24-35 - пессимист.

36-47 - Хотя время от времени и появляются какие-то проблески оптимизма, пессимизм чаще всего берет верх.

48-60 - Очень трезвый взгляд на мир, но человек не может отказаться от пессимистических настроений.

61-75 - Четкие, реалистические взгляды на жизнь, обычно в любой ситуации сохраняет оптимизм.

76-90 - Оптимист от рождения.

91-100 - Это уже не оптимизм, а необузданное легкомыслие.

Упражнение «Одеяло».

Упражнение направлено на развитие умения действовать согласованно.

Задание: Тренер делит группу на подгруппы по четыре человека, располагая их в пространстве таким образом, чтобы у каждой из команд было приблизительно по четыре квадратных метра площади. Тренер предупреждает группы о том, что разговаривать нельзя и участники должны понимать друг друга без слов. Для того чтобы настроить участников на работу, тренер зачитывает следующую историю: «Прекрасным летним днем вы все вместе собрались на морском берегу. Вы расстилаете на песке шерстяное одеяло, потом садитесь на него и наслаждаетесь солнцем, свежим воздухом и плеском волн. Вдруг собирается гроза. Вы уходите с побережья, но прежде все вместе вы должны сложить шерстяное одеяло». После этой истории все команды и все члены команд совместными усилиями должны сложить воображаемое шерстяное одеяло. На операцию по складыванию одеяла отводится две минуты.

Вопросы для обратной связи: Что помогает команде успешно справиться с заданием? Что затрудняет решение задачи? Что предпринимают отдельные игроки, чтобы преодолеть препятствия?

ЗАНЯТИЕ 2

Цель: создание условий для установления благоприятных отношений внутри группы, осознание каждым участником ценности своей личности и личности другого человека.

Оценка настроения.

Каждому участнику по очереди предлагается оценить свое настроение на данный момент по 10-ти бальной шкале.

Приветствие:

Участники сидят по кругу и по очереди говорят своему соседу слева «Я РАД ТЕБЯ ВИДЕТЬ ПОТОМУ, ЧТО ТЫ...»

Вопросы для обратной связи: В чем заключалась его сложность для вас?

Упражнение «Пианино».

Упражнение для концентрации внимания, командного взаимодействия (сплоченности).

Задание: Участникам предлагается сесть в круг, максимально близко друг к другу. При этом правую руку необходимо положить на колено к соседу слева, а левую, соответственно, на колено к соседу справа. Затем тренер начинает передавать импульс в левую сторону. Импульс передается таким образом, чтобы соблюдался порядок и очередность рук. При ошибке участник убирает руку. После прохождения каждого круга скорость увеличивается.

Вопросы для обратной связи: Как вы справились с заданием? В чем заключалась его сложность для вас?

Упражнение «Мне нравится в тебе...»

Упражнение направлено на то, чтобы каждый участник почувствовал свою значимость в коллективе.

Задание: Участники усаживаются в круг. Затем, поочередно каждый участник называет ту часть тела своего соседа справа, которая ему более симпатична (Мне нравится в тебе твой носик). После того как круг завершен, участники должны поцеловать своего соседа в названную ими часть тела.

Вопросы для обратной связи: Что было самым сложным? Что помогло выполнить упражнение? Как остальные участники группы помогли вам выполнить упражнение (если помогали)? Что (кто) помешало выполнить?

Упражнение «Счёт в кругу»

Упражнение направлено на выявление лидера и командного взаимодействия.

Задание: участникам предлагается, сидя в кругу, досчитать до пятнадцати. При этом один участник начинает счет, а любой другой может назвать следующую цифру. При совпадении голосов (одновременном назывании одного и того же числа) счет начинается заново.

Вопросы для обратной связи: Было ли для вас это упражнение сложным? Какие именно сложности возникали? Почему?

Рефлексия эмоционального состояния.

Каждому участнику по очереди предлагается оценить свое настроение после проведения тренинга по 10-ти бальной шкале.

ЗАНЯТИЕ 3

Цель: создание условий для эмоционального раскрытия участников, установления эмоционального контакта, развития самоуважения и уважения других людей.

Приветствие:

Задание: Участникам предлагается образовать круг и разделить на три равные части: "европейцев", "японцев" и "африканцев". Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми "своим способом": "европейцы" пожимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трутся носами. Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

Вопросы: Какие эмоции у вас вызвало это упражнение? Что было трудным? Что помогло справиться с упражнением?

Оценка настроения

Упражнение «Любое число»

на выявление уровня сплочённости группы

Задание: Ведущий называет по имени любого из игроков. Тот мгновенно должен назвать какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников группы. Ведущий командует: "Три-четыре!". Одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть. Интересно, что в классической группе из двенадцати-пятнадцати человек обычно ошибка не превышает одного человека. Кто-нибудь из участников быстро соображает, что существуют беспроигрышные варианты: нужно назвать либо "один" и вскочить самому, либо назвать число членов группы, и тогда встанут все. Ведущему лучше прекратить игру после одной-двух удачных попыток: участники остаются с ощущением возросшей групповой сплоченности.

Вопросы для обратной связи: Что было самым сложным? Что помогло выполнить упражнение?

Упражнение «Ассоциации».

Задание: Один из участников загадывает любого человека из группы. Остальные задают ему вопросы типа: «С каким цветком ассоциируется?», «Какое время года напоминает?», «На какой предмет мебели похож?» и т.д. Он отвечает на все эти вопросы, стараясь как можно реже смотреть на загаданного им человека, группа, в свою очередь, должна этого человека узнать.

Вопросы: По какому критерию вы выбирали человека? Какие трудности возникали? Почему?

Упражнение «Театр миниатюр»

Задание: Вся группа делится на две равные части. Одна подгруппа загадывает какое-то действие (например, веселая девушка возвращается с работы домой), выбирает любого участника из противоположной команды, озвучивает ему это действие. Этот человек без слов должен показать своей команде данное действие, команда, в свою очередь, это действие отгадать. Затем команды меняются ролями.

Вопросы для обратной связи: Возникали ли у вас сложности? Что было сложнее: загадывать действие, изображать его или отгадывать? Почему?

Рефлексия

ЗАНЯТИЕ 4

Цель: создание условий для эмоциональной включенности членов группы, развитие активности каждого.

Приветствие, оценка настроения

Упражнение «Бег ритма».

Задание: Участники встают в круг и, начиная с ведущего, отбивают ритм хлопком в ладоши: та-та, та-та, та-та-та-та-та, та-та. Каждый играющий делает только ОДИН хлопок (11 человек-11 хлопков). Должен сохраниться общий рисунок ритма. Кто сбился, с того начинают снова отбивать ритм. Упражнение повторяется до тех пор, пока не наладится чёткий рисунок ритма. **Анализ:** вырабатывается чувство ритма, чувство единства, сплочённость группы, способность к слаженному, совместному действию.

Развиваются способности: принимать во внимание чужое поведение и отвечать на едва заметные перемены в чужом поведении. Переходить из одной ситуации в другую, взаимодействуя с другими участниками.

Упражнение «Улови взгляд».

Задание: Группа рассаживается по кругу таким образом, чтобы каждый участник видел друг друга. Ведущий одному из игроков “передает” взгляд. После того, как игрок-“приёмник” почувствовал, что взгляд адресован ему, “передает” этот взгляд другому игроку на выбор. Таким образом, став “передатчиком”, третий игрок “передает” взгляд другому. И так до тех пор, пока взгляд “затеряется”. Остальные игроки должны внимательно следить за переходом взгляда. После того, как взгляд “затерялся”, ведущий начинает расследование – кто кому передал взгляд и где он затерялся. После этого подсчитывается количество “передатчиков” - “приёмников”. Упражнение повторяется 2-3 раза.

Анализ: Определяется степень внимательности группы; развивается у каждого участника наблюдательность; возрастает некоторая доверительность друг к другу; развивается умение чувствовать другого человека.

Упражнение «Картина».

Задание: Группа выстраивается в линию. Первый игрок приглашается к столу или к стене, на которой прикреплен большой лист бумаги. Рядом фломастеры. Ему предстоит начать рисовать “картину”. Ведущий сообщает ему, какой предмет необходимо изобразить (другие не слышат задания). Он рисует один из элементов рисунка. Приглашается второй игрок. Первый игрок объясняет второму мимикой, жестами, что ему нужно изобразить на листе бумаги и встаёт в конце линии, только после этого второй рисует. Приглашается третий игрок и так далее, пока все не примут участия в рисовании картины.

Упражнение «Розовый слон»

Задание: Одному желающему предлагается на некоторое время покинуть аудиторию. Там ему дается задание «Показать розового слона», абсолютно молча. В это время группе дается инструкция: «Сейчас вам Ваня будет показывать розового слона, вы должны говорить все что угодно, только не розовый слон». Упражнение проводится для поднятия общего настроения и выявления уровня терпимости одного из участников.

Вопросы: Было ли тебе сложно? Какие ощущения возникали? Что чувствуешь сейчас?

Рефлексия

ЗАНЯТИЕ 5

Цель: создание условий для снятия эмоциональной напряженности, развитие групповой сплоченности, самопринятия.

Приветствие, оценка настроения

Упражнение «Комплимент»

Каждый по кругу говорит соседу справа комплимент.

Упражнение «Волшебный стул»

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

Правило: Предварительно тренер должен узнать "историю" имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и "Волшебный стул" — он должен быть обязательно высоким. Тренер проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы, причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне

в

короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

Упражнение «Большая семейная фотография».

Задание: Предлагается, чтобы участники представили, что все они - большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать "фотографа". Он должен расположить всю семью для фотографирования! Первым из семьи выбирается "дедушка" он тоже может участвовать в расстановки членов "семьи". Более никаких установок для детей не дается, они должны сами решить, кому кем быть и где стоять. А вы постоите и понаблюдайте за этой занимательной картиной. Роль "фотографа" и "дедушек" обычно берутся исполнять стремящиеся к лидерству ребята. Но, однако, не исключены элементы руководства и других "членов семьи". Вам будет очень интересно понаблюдать за распределением ролей, активностью-пассивностью в выборе месторасположения. После распределения ролей и расстановки "членов семьи" "фотограф" считает до трёх. На счёт "три!" все дружно и очень громко кричат "сыр" и делают одновременный хлопок в ладоши.

Упражнение «Потерпевшие кораблекрушение»

(всем участникам тренинга раздается список).

Задание: Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии 1000 миль к юго-западу от ближайшей земли. Дан список 15 предметов, которые остались целыми и неповрежденными после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляет пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять однодолларовых банкнот. Ваша задача - классифицировать 15 ниже перечисленных предметов в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 - у второго по значению и так далее до 15, наименее важного для вас. Список:

- Зеркало для бритья.
- Пятигаллоновая канистра с водой.
- Противомоскитная сетка.
- 1 коробка с армейским рационом США.
- Карты Тихого океана.
- Подушка (плавательное средство, санкционированное береговой охраной).
- Двухгаллоновая канистра нефтегазовой смеси.
- Маленький транзисторный радиоприемник.
- Репелленты, отпугивающий акул.
- 20 кв. футов непрозрачного пластика.
- 1 л рома (80 градусов).
- 15 футов нейлонового каната.
- 2 коробки шоколада.
- Рыболовная снасть.

Рекомендации:

После выполнения задания в группах необходимо провести обсуждение процесса принятия решения: какие виды поведения мешали или помогали процессу достижения согласия; кто участвовал, а кто нет; кто оказывал большее влияние и почему; какова была атмосфера в группе во время дискуссии; оптимально ли использовались возможности группы; какие действия предпринимали участники группы для «протаскивания» своих мнений.

Приложение.

Согласно экспертам, основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, служащие для привлечения внимания, и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей. Навигационные средства имеют сравнительно небольшое значение: если даже маленький спасательный плот и в состоянии достичь земли, невозможно на нем запасти достаточно пищи и воды для жизни в течение этого периода. Значит, самыми важными являются зеркало для бритья и канистра нефтегазовой смеси. Эти предметы могут быть использованы для сигнализации воздушным и морским спасателям. Вторыми по значению являются такие вещи, как канистра с водой и коробка с армейским рационом.

1. Зеркало для бритья (средство сигнализации морским и воздушным спасателям).
2. Канистра нефтегазовой смеси (сигнализация - может быть зажжена долларовым банкнотом и спичкой вне плота и будет плыть по воде, привлекая спасателей)
3. Канистра с водой (утоление жажды).
4. Коробка с армейским рационом (основная пища).
5. 20 кв. футов непрозрачного пластика (сбор дождевой воды, обеспечение и защита от стихии).
6. 2 коробки шоколада (резервный запас пищи).
7. Рыболовная снасть (оценивается ниже, чем шоколад, так как нет уверенности, что вы поймаете рыбу).
8. Нейлоновый канат (можно использовать для связывания снаряжения, чтобы оно не упало за борт).
9. Плавательная подушка (это спас, средство за бортом).
10. Репелленты от акул (отпугивание).
11. Ром (содержит 80% алкоголя, что достаточно для использования в качестве возможного антисептика при любых травмах, использовать в других целях (в данном случае внутрь) вызывает обезвоживание).
12. Приемник (имеет малую ценность, так как нет передатчика).
13. Карты Тихого океана (бесполезны без доп. навигационных приборов, важнее знать, где вы находитесь, а где находятся спасатели).
14. Противомоскитная сетка (в Тихом океане москитов нет).

Основная причина более высокой оценки сигнальных средств по сравнению с предметами поддержания жизни (пища, вода) заключается в том, что без средств сигнализации почти нет шансов быть обнаруженными и спасенными. К тому же, в большинстве случаев спасатели приходят в первые 36 часов, а человек этот период может прожить без воды и пищи.

Рефлексия

ЗАНЯТИЕ 6

Цель: создание условий для эмоционального раскрытия участников группы, развития самопознания и самопонимания, развитие групповой сплоченности.

Приветствие, оценка настроения.

Упражнение «Правда или ложь?»

Игра усиливает групповую сплоченность и создает атмосферу открытости – 40 минут.

Задание: Члены группы садятся по кругу: у каждого должны быть наготове бумага и карандаш.

1. Предложите участникам написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна - нет.
2. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что - нет. При этом все мнения должны обосновываться.
3. Посоветуйте авторам фраз не спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадки разных игроков. Ведь это прекрасная возможность понять, как человек воспринимает со стороны.

Рефлексия эмоционального состояния

ЗАНЯТИЕ 7

Цель: создание условий для преобладания благоприятной атмосферы в группе, принятие чувства общности, развития активности каждого участника.

Приветствие, оценка настроения

Упражнение «Поздороваться без слов».

Задание: Каждый будет должен поздороваться с каждым, но не с помощью слов, а посредством каких-нибудь оригинальных, или необычных приветственных жестов, но без физического контакта.

Упражнение «Создание рисунка по кругу».

Задание: Все сидят в кругу. У каждого участника чистый лист бумаги и ручка. За одну минуту все что-то рисуют на своих листах. Далее передают свои листы соседу справа. Дорисовывают что-нибудь за одну минуту и передают соседу справа. Игра идет, пока лист не вернется к хозяину.

Упражнение «Передача по кругу воображаемого предмета».

Задание: Все сидят в кругу. Первый придумывает предмет, показывает его руками (не называет), что-то с ним так же не вербально делает, передает соседу. Тот должен взять что-то с этим предметом сделать, а затем передать дальше. Так все играют, пока предмет не передадут тому, кто начинал. Затем в обратном порядке все говорят, что они получили и что переделали. Повторять движения нельзя.

Упражнение «Сделать хуже».

Задание: Участникам предлагается некая острая ситуация, в которой каждый либо уже был в своей жизни, либо мог быть. «Ночь. Ушел последний автобус», «Разрыв с любимым», «Ссора с другом» и т.д.

Рефлексия эмоционального состояния

Участники по кругу говорят о своем самочувствии, настроении в данный момент. Обсуждают неудачи и успехи при выполнении тех или иных упражнений. Высказывают свое мнение, выражают свое эмоциональное состояние.

ЗАНЯТИЕ 8

Цель: создание условий для сплочения коллектива, принятие чувства принадлежности к группе, развитие индивидуальности каждого, осознание каждым участником личной необходимости в группе.

Приветствие, оценка настроения

Упражнение «Комплимент, пожелание, вопрос с мячом».

Задание: Все стоят или сидят в кругу. Тот, кто начинает, говорит какой-либо комплимент, пожелание или задает вопрос конкретно кому-нибудь из участников и бросает ему мяч. Поймавший так же должен кинуть кому-нибудь мяч, одновременно говоря комплимент или пожелание. Если был задан вопрос, то сначала надо ответить на вопрос, затем задать свой вопрос и кинуть мяч тому, кого спрашиваешь. Кидать мяч можно только тому, кто еще не участвовал.

Упражнение «Физзарядка».

Задание: Один участник показывает какое-нибудь движение, а все остальные повторяют его 4 раза. И каждый показывает движение, которое все опять повторяют. Можно делать это упражнение в движение по кругу.

Упражнение «Восковая палочка».

Задание: Группа стоит в плотном кругу. В центре в расслабленном состоянии стоит человек. Он начинает падать (не сгибая ног) в какую-то сторону. Группа ловит его и возвращает назад. Первый вариант: человек сам выбирает, куда падать. Второй вариант: Группа качает человека в каком-либо направлении.

Техника безопасности: Исходное положение у стоящих в кругу - правая нога вперед, левая сзади в упоре, руки вытянуты вперед. Человека ловят на ладони. От группы требуется большое внимание и аккуратность, иначе человеку можно сильно навредить. Если в группе есть совсем слабый человек, то можно, либо поставить его между двумя сильными, либо поставить сзади него более сильного человека, который просунет руки ему под плечи и будет его дублировать (при этом важно не обидеть самого этого человека).

Вопросы для обратной связи: Как остальные участники группы помогли вам выполнить упражнение (если помогали)?

Упражнение «Конверты с именами».

Задание: Тренер кладет где-нибудь конверты с именами участников. Каждый участник пишет пожелания остальным (обязательно каждому) и вкладывает в конверты. Тренер повторяет, чтобы количество пожеланий в конвертах совпало с числом участников, потом запечатывает их и вручает тому, кому они адресованы.

Упражнение «Провожаем друзей».

Задание: Каждый участник группы прощается с другими членами так, как будто бы его провожают на дальний путь. Обнимаются, говорят хорошие, добрые пожелания.

ЗАНЯТИЕ 9

Цель: Создание условий для эмоционального раскрепощения участников группы, для осознания собственной индивидуальности и индивидуальности других участников.

Приветствие, оценка настроения.

Упражнение «Посудомоечная машина»

Задание: Все участники делятся на две команды и встают друг напротив друга на очень близком расстоянии. В это время один из участников воображает себя каким-либо предметом, изображает его. Начинает двигаться между двумя колоннами людей, в это время все участники усиленно его «моют». Пройти должен каждый член группы.

Тренинг направлен на преодоление тактильного барьера.

Упражнение «Свисток».

Задание: Одному (трём) участникам предлагается на время покинуть аудиторию. В это время часть участников тренинга выстраиваются в линию. Они должны делать вид, что за спиной передают свисток, на самом деле, он прикреплен к спине ведущего. (Они периодически в него свистят). Участнику, который покинул аудиторию, предлагается этот свисток найти.

Упражнение «Рисуем газету»

Участникам тренинга предлагается вместе нарисовать газету, на тему «Наша группа».

Рефлексия.

ЗАНЯТИЕ 10

Цель: создание условий для снятия эмоциональной напряженности, развитие сплоченности группы, развития чувства принятия себя и других.

Приветствие, оценка настроения

Упражнение «Комплимент»

Каждый по кругу говорит соседу справа комплимент.

Повторное проведение игры «Кто я?».

Поводится методика, применяемая на первом занятии, сравниваются два результата (начальный и итоговый).

Рефлексия.

Подведение итогов тренинга, прощание.