Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)
Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ САМОКОНТРОЛЮ ПІДЛІТКІВ У СПІЛКУВАННІ

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки
Шифр і назва галузі знань
Спеціальність - 053 Психологія
Шифр і назва спеціальності
Освітня програма - Психологія

Шифр _КДРМ
номер залікової книжки

Виконав(ла): студент(ка) ІІ курсу, група ППмз-20-1_____ Л. В. Квятковська
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент
науковий ступінь, вчене звання Підпис Ініціали, прізвище

Нормоконтролер

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор _____ Є. М. Потапчук
Підпис Ініціали, прізвище

_____ _____ 20__ р.

Хмельницький, 2021

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи «**ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ САМОКОНТРОЛЮ ПІДЛІТКІВ У СПІЛКУВАННІ»**

Студент: Квятковська Леся Володимирівна

Кваліфікаційна робота включає 89 сторінок, 1 таблиця, 7 рисунків, перелік джерел посилання складає 56 найменування та додатки.

***Ключові слова**: спілкування, підлітковий вік, навички самоконтролю, соціально-психологічний тренінг*

Об'єкт дослідження – психологічна корекція самоконтролю підлітків.

Предмет дослідження – психологічна корекція самоконтролю підлітків в процесі спілкування методом соціально-психологічного тренінгу.

За результатами дослідження був розроблений соціально-психологічний тренінг як корекція комунікативних якостей у дітей підліткового віку. Метою тренінгу є сформувати у підлітків навички спілкування, усвідомлення і вираження своїх почуттів, навчити їх розуміти і приймати почуття оточуючих людей, активізувати механізми самопізнання і самовираження, виробити навички самоконтролю, сформувати конструктивні життєві навички та стратегії поведінки.

Одержані результати можуть бути використані психологами у процесі вирішення конфліктних ситуацій в спілкуванні підлітків. Отримані результати будуть корисні у розробці тренінгових програм, спрямованих на розвиток здатності до самоуправління в спілкуванні, а також можуть використовуватися у фаховій підготовці та професійній діяльності психологів.

ВСТУП

Сучасний світ неможливо уявити без комунікації. Саме вона відіграє величезну роль в житті і діяльності людини. Спілкування це головна умова для розвитку особистості. Воно виступає незаперечною умовою формування особистості людини, її психічних процесів, властивостей, а також функцій.

Перехід до підліткового віку характеризується глибокими змінами, зокрема у комунікативній сфері, що впливають на особистісний розвиток дитини[1]. Вони стосуються відносин, які складаються у підлітків з дорослими людьми та однолітками. Еталони міжособистісного сприймання, якими користуються підлітки, оцінюючи оточуючих людей, стають все більш узагальненими і співвідносяться з ідеалами, цінностями і нормами[6]. В процесі спілкування відбувається перехід від одного рівня життя до іншого. Спілкуючись, підліток проявляє себе індивідом та намагається реалізувати своє прагнення бути особистістю.

Актуальність даної роботи полягає в тому, що вивчення специфіки й особливостей спілкування підлітків дуже важливе в сучасному суспільстві. А за умов перенасиченості життя стресовими ситуаціями, які вимагають від підлітка уміння спокійно і доброзичливо вирішувати поточні проблеми, великого значення набуває така особистісна властивість, як комунікативний самоконтроль. Сформованість комунікативного самоконтролю виступає однією з передумов успішного спілкування, порозуміння людей, дотримання ними соціальних норм. Важливу роль спілкування відіграє в підлітковому віці, оскільки належить до основних факторів, які впливають на розвиток властивостей особистості, її пізнавальної діяльності, емоційно-вольової сфери, індивідуально-типологічних якостей. Разом з тим, через не сформованість самосвідомості та механізмів вольової саморегуляції, а також – бурхливий процес гормональної перебудови, підлітки нерідко виявляють імпульсивність, неврівноваженість, нетерплячість, що призводить до порушень спілкування з дорослими та однолітками.

Проблему психології спілкування досліджували видатні наші психологи Л. С. Виготський, В. Н. М'ясищев, Б. Г. Ананьєв, а також зарубіжні психологи Зігмунд Фрейд, Джордж Хоуманс, Джорджем, Герберт Мід, Гарольд Гарфінкель. Питаннями формування комунікативного самоконтролю займалися такі психологи, як М. І. Боришевський, Г.С. Нікіфоров, М. Д. Снайдер, О. Ф. Бондаренко, В. А. Іванникова та ін.

Важливою науково-практичною проблемою виступає формування навичок самоконтролю підлітків в процесі спілкування, та їх врахування у ефективній педагогічній та психологічній роботі з даною віковою категорією. Саме це і зумовило вибір **теми дослідження** «Психологічна корекція самоконтролю підлітків у спілкуванні».

Об'єктом дослідження є психологічна корекція самоконтролю підлітків.

Предмет дослідження — психологічна корекція самоконтролю підлітків в процесі спілкування методом соціально-психологічного тренінгу.

Мета дослідження — емпіричне дослідження рівнів самоконтролю підлітків у процесі спілкування та теоретичне обґрунтування соціально-психологічного тренінгу як методу психологічної корекції самоконтролю підлітків.

У відповідності з поставленою метою були визначені наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз наукових джерел з проблеми психологічної корекції самоконтролю підлітків.

2. Обґрунтувати соціально- психологічний тренінг як метод психологічної корекції самоконтролю підлітків в процесі спілкування.

3. Дослідити рівні прояву самоконтролю підлітків в процесі спілкування.

4. Розробити авторський соціально-психологічний тренінг як метод корекції самоконтролю підлітків в процесі спілкування.

Гіпотеза: Результативність комунікативного процесу в підлітків значно покращиться за умов врахування рівнів прояву самоконтролю підлітків у спілкуванні.

Для розв'язання поставлених мети і завдань застосовувався комплекс теоретичних та емпіричних **методів дослідження**:

- *теоретичні*: вивчення та аналіз психолого-педагогічної, науково-методичної літератури, що забезпечило розгляд загальних теоретичних питань з проблеми дослідження; вивчення, аналіз і узагальнення психолого-педагогічного досвіду;
- *емпіричні*: діагностичні (письмове опитування) з метою визначення рівня сформованості в учнів навичок самоконтролю були використані методики − діагностика потреби у спілкуванні (за Ю.Л. Орловим), методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, діагностика комунікативного контролю (М. Шнайдер), методика на визначення здатності до самоуправління в спілкуванні, «Вивчення здібностей до самоконтролю у спілкуванні» (за Н.П. Фетискіним).

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання результатів, отриманих теоретичним та емпіричним шляхом, психологами у процесі вирішення конфліктних ситуацій в спілкуванні підлітків. Отримані результати будуть корисні у розробці тренінгових програм, спрямованих на розвиток здатності до самоуправління в спілкуванні, а також можуть використовуватися у фаховій підготовці та професійній діяльності психологів.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилась на базі НВК 2 м. Хмельницького. Дослідженням було охоплено 33 учні 9-10 класів.

Апробація результатів дослідження здійснювалась шляхом публікації статті в монографії «Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження», Хмельницький, 2021.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (70 найменувань) та одного додатку. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи роботи складає 83 сторінки машинописного тексту, а основна частина – 51 сторінка.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ САМОКОНТРОЛЮ ПІДЛІТКІВ У СПІЛКУВАННІ

1.1 Поняття спілкування у науковій літературі

Життя людини в групі і суспільстві неможливо уявити без спілкування. Проблему психології спілкування розробляли видатні наші психологи Л.С. Виготський, В.Н. Мясищев, Б.Г. Ананьев та інші[6,с.150]. Так, з погляду Виготського, одного з основоположників радянської психології, в процесі індивідуального розвитку первинні такі форми людського спілкування, як взаємодія двох індивідів, відносини діалогу.

Такы вчені як, К. О Колупаєвої, Б. С. Волкова, Н. В. Волкова, Л. О. Глушко [37] вважають що спілкування можна віднести до найважливіших, оскільки саме завдяки спілкуванню відбувається обмін інформацією між учасниками, сприймання людьми один одного, а також процеси згуртування у колективі, симпатія, конфлікти та ін., що забезпечує краще пізнання світу та більш ефективній організації діяльності.

Спілкування відіграє Важливу роль у формуванні міжособистісних стосунків, які є основою соціального життя особистості, а також сприяють утворенню спільності настроїв і поглядів, взаєморозумінню та узгодженості дій. Спілкування – важлива умова формування особистості, тому вивчення комунікативної властивостей є важливим аспектом вивчення їх розвитку.

Я зазначено у філософському словнику спілкування визначається як процес, в якому взаємодіють суспільні суб’єкти (класи, групи, особистості) і під час якого відбувається обмін досвідом, інформацією, діяльністю, здібностями, уміннями, навичками, а також результатами діяльності. З цього випливає що, спілкування є необхідною умовою розвитку суспільства і

особистості, оскільки воно відображає необхідність індивідів ділитись один з одним потребами, цінностями та ін. [58, с. 174-177; 178].

Існують різні теорії спілкування і серед них - теорія спілкування Зігмунда Фрейда, заснована на переконанні, що в процесі взаємодії людей відтворюється їх дитячий досвід. Згідно Фрейду, в різних життєвих ситуаціях ми застосовуємо поняття, засвоєні в ранньому дитинстві [63,с.400]. Ми схильні з повагою відноситись до людини, що вдягнулася владою, наприклад до начальника - нам він нагадує когось з батьків.

Джордж Хоуманс вважає, що люди спілкуються один з одним на основі свого досвіду, зважуючи можливі винагороди і витрати. Ця теорія обміну проливає деяке світло на те, чому люди поводяться з іншими так чи інакше, але цим не вичерпується весь процес міжособового спілкування. Інша теорія запропонована Джорджем Гербертом Мідом [29,с.126]. Він вважав, що ми реагуємо не тільки на вчинки інших людей, але і на їх наміри. Коли знайомий підморгує, цікавить, що він має на увазі: прагне позалицятися, разом посміятися над жартом, не виключено, що він просто страждає нервовим тиком. Ми розгадуємо наміри інших людей, аналізуючи їх вчинки і спираючись на свій минулий досвід. Такий процес складний, але він виявляється майже у всіх взаєминах з іншими людьми. Ми здатні на це, тому що з дитинства привчені надавати значення предметам, діям і подіям.

Коли ми надаємо значення чомусь, воно стає символом. У суспільстві кільце не просто коштовність, воно символ прагнення двох молодих людей одружитися. Витягнута рука може символізувати вітання, благання про допомогу або напад. Лише надавши жесту значення, ми можемо на нього реагувати - потиснути руку іншій людині, міцно схопити її або віддалитися. На нас впливає не тільки дія, але і намір.

Гарольд Гарфінкель вважає, що спілкування регулюється правилами взаємодії між людьми [34,с.90]. Ці правила визначають, коли доречно щось сказати або промовчати, пожартувати або відхилитися від насмішки, делікатно припинити розмову т.д. Певні стереотипи впливають на людей

незалежно від того, яке значення вони їм додають. Підлеглий і начальник можуть домовитися про правила, регулюючі їх взаємодію; можливо, іноді підлеглий може вказати начальникові, що слід робити. Але існує певна межа: це той момент, коли підлеглий прагне помінятися місцями зі своїм начальником.

В психологічній науці спілкування розглядається як взаємодія двох і більше людей, під час якої відбувається обмін інформацією пізнавального та афективно-ціннісного характеру [58, с. 174-177; 173]. Свою особливу потребу в контакті з іншими людьми людина задовольняє завдяки спілкуванню, яке іноді може бути одним з провідних мотивів, спонукаючи особистість до активної діяльності.

Безліч теорій обумовлюються різноманіттям людського спілкування і різноманіттям підходів до проблеми психології спілкування.

Люди, як правило, входять до складу різних соціальних груп. Людина одночасно може займатися певною роботою, бути членом спортивного клубу, виконувати суспільні функції, брати участь в політичному житті і ще виконувати при цьому обов'язки матері або батька сімейства. У кожній з груп, куди входить людина, він займає певне соціальне положення, відповідне тій ролі, якій, по розрахунках інших членів групи, він дотримуватиметься і яка дозволяє їм чекати від нього певної поведінки.

Такі вчені як Л. А. Мацко та М. Д. Прищак визначають наступні функції спілкування:

1) Перцептивна функція – спілкування виступає як можливість партнерів краще пізнати один одного та досягти кращого взаєморозуміння.

2) Інформаційно-комунікативна функція – це форми та засоби передавання інформації, завдяки яким сторони збагачуються досвідом, отримають необхідні знання та сприяють взаєморозумінню між людьми. Під час спілкування відбувається психологічний вплив учасників один на одного, тому важливо щоб процес спілкування відбувався «однією мовою».

3) Емоційно-комунікативна функція – належить до емоційної сфери людини. Під час спілкування виникає і виявляється розмаїття людськи емоцій та почуттів

4) Регулятивно-комунікативна (інтерактивна) функція – передбачає не лише обмін інформацією, пізнання суб'єктами комунікації один одного, а й взаємодію між ними, регуляцію поведінки суб'єктів та їхньої спільної діяльності. Це відбувається через переконання, навіювання, наслідування, обмін діями та ін. [10, с. 97-98; 136].

Американський психолог Е. Т. Шостором вважає, що існує 2 основних рівні (типи) спілкування – маніпуляція і актуалізація [38,с.98].

Маніпуляція – це відношення і поводження з людьми, як з речами.

Актуалізація – це визнання незалежності іншого і його права бути іншим, природність, повнота емоційного життя у дану конкретну мить спілкування.

Російський дослідник В. М. Сагатовський визначає чотири таких рівні:

1) маніпуляція;

2) "рефлексивна гра" – взаємовідносини, коли людина прагне "обіграти" партнера, показати неспроможність його планів;

3)правове спілкування. Тут головним є узгодження "проектів поведінки", визнання норм і правил на основі справедливості;

4) моральне спілкування на основі єдності внутрішніх, духовних начал.

Американський психолог Е. Ю. Бьорн вважає, що є шість основних рівнів (або способів) спілкування [38,с.110].

Перший – це так би мовити "нуль спілкування" – "заглиблення в себе" (наприклад, мовчазна черга перед кабінетом лікаря або пасажири одного вагона метро). Тут слід зауважити: якщо це і "нуль", то не "абсолютний". За власним досвідом кожен знає, що навіть, коли не висловлено жодного слова, люди все одно придивляються один о одного, виникають гіпотези і оцінки про того чи іншого, складається "орієнтовна основа" спілкування, хоча ми про неї і забудемо, коли вийдемо з черги

Другий рівень – це ритуали – формалізовані варіанти спілкування, що визначаються прийнятими суспільством нормами (привітання, прощання, подяка за послуги).

Третій рівень – робота. Тут не треба особливих пояснень, бо кожен знає, що таке плідне, конструктивне робоче спілкування.

Четвертий – розваги. Є певні правила, тон, доречний для спілкування у різних за характером і складом компаніях, товариствах.

П'ятий рівень – "ігри" в концепції Е. Бьорна одне з центральних понять. Ця книга, що одержала всесвітнє визнання так і називається: "Ігри, в які грають люди". Що ж таке гра? Це – спілкування на двох рівнях, коли людина зображує одне, а насправді має на увазі зовсім інше. Будь-яка гра має свого роду пастку, яка спрацьовує при наявності у противника слабкого місця (сентиментальність, дратівливість), на якому можна зіграти.

Результат "гри" завжди двоякий і полягає у почуттях, інформації. Багато чого загадкового у людських стосунках зумовлено саме іграми. Беручи на себе певну "роль", попадаючи в неї, людина зв'язується нею, у спілкуванні відбувається своєрідний психологічний біг на місці… Ось достатньо типова ситуація: дитина одержала двійку і від неї вимагають запевнень, що надалі вона "старатиметься", або "добре вчитиметься".

Нарешті запевнення в цьому одержане, але як воно власне, виконуватиметься, що для цього потрібно – лишається за рамками, "гра закінчена". Для мами її можна було назвати "я так для неї стараюся!", а для дитини – "Не засмучуй маму!". Наступного разу гра почнеться з дебюту "Тобі не можна вірити!", а відповідь буде "Я забув…" або "До мене чіпляються!". У фіналі такої гри обох учасників чекає розрив, відчуження, гіркота, взаємна образа, втілені у формулах: "Це безнадійна дитина…" і "Я ні на що не здатний…".

І останній і найвищий рівень спілкування близькість. Тут людина відверта, щира, безкорислива, коли вона звернена до іншої всіма силами

душі. Однак близькість у спілкуванні може проявлятися тільки з одного боку від однієї людини.

Звернувшись до робіт таких вчених як Л. А. Мацко та М. Д. Прищак, ми можемо помітити такі рівні спілкування:

- конкуренція – цей рівень сприяє мотивації на досягненню результатів між людьми та випередженню один одного в певному виді діяльності;

- співробітництво – процес взаємодії між людьми, під час якого реалізуються гуманістичні установки, підвищується культурний рівень співрозмовників;

- маніпулювання – такий вид спілкування зазвичай має неприємний характер та проявляється в грубій поведінці співрозмовників один до одного [10, с. 97-98; 136].

Співставляючи ці й інші існуючі класифікації, можна все звести до трьох основних рівнів спілкування, або “ліній спілкування”:

1) маніпулювання;

2) конкуренція, змагання, суперництво;

3) співробітництво.

Якщо розглядати спілкування як інформаційний аспект, то можна стверджувати що, спілкування відбувається в двох напрямках взаємодії між партнерами: сприйняття і розуміння змісту отриманого повідомлення та сприйняття особистості партнера. Ці процеси відбуваються в складних міжособистісних взаєминах [21]. З цього випливає, що спілкування – це процес взаємодії між людьми, внаслідок якого відбуваються обмін інформацією різного характеру для задоволення тих чи інших потреб.

1.2 Теоретичне дослідження особливостей самоконтролю підлітків у процесі спілкування

Кожен вік хороший по-своєму. І в той же час, в кожному віці є свої особливості, є свої складності. Не виключенням є і підлітковий вік.

Підлітковий вік розуміють як особливий період онтогенетичного розвитку людини, своєрідність якого полягає в його проміжному положенні між дитинством і зрілістю[2]. Він охоплює період життя досить тривалий. Його початок припадає на 11-12 років, а закінчується по-різному: від 15 до 17-18 років[5].

Межі підліткового віку не встановлюються чітко, у кожного підлітка вони індивідуальні. Нарівні з поняттям «підлітковий вік» використовується поняття «перехідний вік». У цей період підліток проходить великий шлях у своєму розвитку: через внутрішні конфлікти з самим собою і з іншими, через зовнішні зриви і сходження він може знайти почуття особистості. В даному віковому періоді у дитини закладаються основи свідомої поведінки, вимальовується загальна спрямованість у формуванні моральних уявлень і соціальних установок[1].

Психологічно цей вік вкрай суперечливий, він характеризується максимальними диспропорціями в рівні і темпах розвитку. Найважливіша психологічна особливість цього віку в тому, що зароджується почуття дорослості. Воно виражається в тому, що рівень домагань підлітка передбачає майбутнє його положення, якого він фактично ще не досяг, набагато перевищує його можливості[14]. Саме тому у підлітка виникають типові конфлікти з батьками, педагогами і з самим собою. В цілому це період завершення дитинства і початку «виростання» з нього[5].

Старшокласники значну частину часу проводять у спілкуванні з однолітками. Відомий відомий психолог Л. Божович відзначає, що якщо в молодшому шкільному віці основою для об’єднання дітей є спільна діяльність, то в підлітків, навпаки, привабливість занять та інтереси визначаються в основному можливістю широкого спілкування з однолітками[14]. Підліток у спілкуванні набуває досвід комунікативності. Він стає все більш впевненим в собі, успішним. І тоді в нього знижується тривожність, з’являються відчуття комфортності, позитивні емоції[6]. Іде активне соціально становлення підлітка, змінюється характер

взаємостосунків між учнями, з'являється доброзичливість, дружелюбність[7]. Ці ефекти призводить до формування фізично та духовно здорової особистості, здатної в подальшому вдосконалюватись і розвиватись .

Підлітковий період є сенситивним до розширення та збагачення стосунків з ровесниками. Це виражається у налагодженні довірливого особистісного спілкування підлітка з однолітками як провідної діяльності даного віку. Спілкування з однолітками у підлітковому періоді реалізовує всі важливі, для цього віку функції[13].

Формування провідних потреб підлітків відбувається на основі їхніх вікових особливостей[18]. Тому, аналізуючи спілкування підлітків, слід враховувати їхні психофізіологічні особливості, зокрема фізіологічні зміни віку, потребу в руховій активності, яка часто сприймається дорослими як свідоме порушення дисципліни, що ускладнює взаємостосунки з батьками, вихователями, провокує одних підлітків на протест, інших – на замкнутість, скритність[3]. Дорослі мають сприяти особистісному самоствердженню, самовизначенню, яке є центральним соціально-психологічним новоутворенням підліткового віку, що стимулює розвиток самосвідомості й самооцінки[23].

Спілкуючись з ровесниками, підлітки не лише одержують підтримку й можливість самовираження, але й намагаються отримати визнання своєї соціальної значущості[16].

Ровесники можуть дати поштовх до виникнення в нього цікавості в тій сфері, яка раніше не привертала його уваги. Проте спілкування з однолітками може нести за собою і руйнівний характер, тобто, гасити будь – який інтерес до того, що раніше приваблювало, захоплювало[8]. Часом підліток може потрапити в колектив, в якому можуть не визнати його поглядів. В такому колективі підліток не здатний буде задовольняти свою потребу у спілкуванні, знайти друзів для обміну цінностями. Це можливо стане причиною його пасивності, замкнутості тощо[25].

Дослідження вітчизняних педагогів та психологів свідчать, що для підлітків характерним є прагнення бути визнаними в колі ровесників і досягти авторитету [27]. Слід мати на увазі, що для підлітків важливо не просто бути разом з однолітками; вони прагнуть зайняти в їхньому середовищі таке становище, яке б відповідало певним домаганням. Спілкування з однолітками дедалі більше виходить за межі шкільного життя і навчальної діяльності, охоплюючи нові інтереси, види діяльності, стосунки, виділяючись в окрему, самостійну й надзвичайно важливу для підлітка сферу життя [24].

Спілкування з ровесниками в цьому віці набуває такої цінності, що нерідко відсуває на другий план навчання і стосунки з рідними[25]. Так, серед причин зниження успішності та порушень поведінки, різних афектних переживань провідне місце займає невдоволеність підлітків своїми стосунками з однолітками [20]. Саме потреба бути значущим серед товаришів у багатьох підлітків спричиняє найважчі негативні переживання. Змінюються також критерії оцінювання однолітків, розвивається уміння орієнтуватися на вимоги товаришів, враховувати їх[7].

Важливо акцентувати увагу на тому, що у підлітковому віці характерна висока збудливість, бурхлива активність, ініціативність, тобто відсутність самоконтролю у процесі спілкування. Проте, якщо всю цю енергію спрямувати у відповідне русло, то наслідки будуть очевидні [33].

Багато вчених акцентують свою увагу на проблему формування та розвитку контролю та самоконтролю, яка розглядається з позицій нейрофізіології, нейропсихології, психології, педагогіки. Міждисциплінарний підхід до вивчення контролю та самоконтролю обумовлений тим, що вони є інструментом осмисленої саморегуляції дитини в різних видах діяльності[22].

Пропонуємо ознайомитись, що ж таке самоконтроль, щоб краще зрозуміти з чим потрібно працювати в ході дослідження.

Цілеспрямована діяльність індивіда до самоспостереження, до контролю за власними вчинками, до усвідомлення власної поведінки, діяльності та їх результатів засобами порівняння із заданою програмою та поставленою метою розглядають як самоконтроль[22].

Самоконтроль як вольова риса особистості, характеризується досить високим рівнем розвитку самосвідомості і пов'язана з контролем не тільки своєї поведінки, але й емоцій, думок[31]. Оскільки в підлітків самосвідомість ще сформована не в повній мірі, то і самоконтроль не завжди здійснюється не тільки у внутрішньому плані, але і в зовнішній поведінці [4].

Самоконтроль - це свідома, цілеспрямована діяльність індивіда до самоспостереження, до контролю за власними вчинками, до усвідомлення власної поведінки, діяльності та їх результатів засобами порівняння із заданою програмою та поставленою метою[22]. Реалізація процесу самоконтролю можлива тоді, коли функціонують його інформаційні та структурні елементи, тобто в наявності результат діяльності (те, що контролюється) та еталон (те, за допомогою чого здійснюється самоконтроль)[20].

Ступінь співпадання між щойно згаданими складовими дозволяє виділити такі рівні розвитку самоконтролю:

1) високий (повне співпадання);

2) достатній (часткове співпадання);

3) низький (повне неспівпадання) [22].

До основних механізмів самоконтролю належать:

1) канали прямого зв’язку (канали, за допомогою яких до аналізуючого центру надходить інформація про еталон);

2) канали зворотнього зв’язку (канали, що сприяють надходженню інформації про складову, яка контролюється);

3) операції звірки, що відбуваються за допомогою розумових процесів [22].

У віці шести-семи років у зв’язку із початком навчальної діяльності розпочинається новий етап розвитку самосвідомості, важливість якого важко переоцінити[4]. Так, у період молодшого шкільного віку накопичуються психологічні резерви, що підведуть самосвідомість до найважливішої її генетичної форми в підлітковому віці [12].

Підлітки характеризуються неврівноваженістю, домінуванням процесу збудження, безконтрольністю. Така форма поведінки може закріпитись і дати в подальшому негативні наслідки [28].

Особливий вплив на розвиток самосвідомості підлітка, його самоконтролю здійснює спілкування з дорослими та однолітками, в процесі якого важливо сформувати механізми саморегуляції та самоконтролю поведінки, емоцій, думок підлітків, допомогти привести в порядок свою психічну діяльність, збалансувати процеси збудження та гальмування, розвинути стриманість, витримку, самоконтроль, врівноваженість, щоб думки передували формам поведінки, обмірковування вчинків, послідовність дій, слів, які підліток хоче висловити тощо[29].

Так, дослідження М. Й. Боришевського, О. Ф. Бондаренка, В. А. Іванникова, Г. С. Нікіфорова показують, що самоконтроль, як вольова риса особистості поступово самовдосконалюється в поведінці і діяльності при наявності адекватної самооцінки, низької тривожності, але підлітку необхідно допомогти сформувати в собі механізми самоконтролю, витримки. Претензії підлітка на своє виняткове становище серед інших заважають розвиватись механізмам самоконтролю [22].

Серед чинників формування самоконтролю в поведінковій діяльності підлітка В.С. Мухіна називає особливості їх самооцінки, зокрема акцентуючи увагу на негативному впливі неадекватної самооцінки[23]. Підліток із заниженою самооцінкою недооцінює власні можливості, намагається виконувати лише найпростіші завдання, що перешкоджає його повноцінному розвитку. Результатом завищеної самооцінка стає те, що дитина переоцінює власні можливості, намагається виконувати такі завдання,

з якими вона не може справитись, що теж несприятливо впливає на її особистісний розвиток [13].

Таким чином, для розвитку механізмів самоконтролю необхідно привести самооцінку підлітка в адекватне положення, знизити його особистісну тривожність і тим самим сприяти розвитку контрольних механізмів в поведінці і в діяльності, зокрема в процесах спілкування з іншими людьми[11].

Дослідження процесів спілкування показали, що в онтогенезі, як відмічали вчені, існують чотири форми спілкування, які змінюються протягом життя:

- ситуативно-особистісне спілкування;
- ситуативно-ділове спілкування;
- позаситуативно-пізнавальне спілкування;
- позаситуативно-особистісне спілкування[29].

Так як в підлітковому віці з'являється прагнення до незалежності, самостійності, намагання відсторонитись від контролю і впливу дорослих, то поведінка і діяльність підлітка можуть бути не передбачувані. Однією з особливостей спілкування в підлітковому віці є те, що підлітки більше спілкуються з ровесниками, ніж з дорослими чи батьками [30].

Так, за даними вказаних авторів спілкування з матір'ю - 31%, з батьком лише 9% опитуваних[19]. Це свідчить про те, що поза ситуативно-особистісне спілкування є найбільш важливим і характерним для підлітків і в ньому вони почувають себе невимушено і розкуто, але необхідно формувати і інші форми спілкування, оскільки вони важливі для особистісного розвитку пізнавальної сфери, вміння діяти в соціумі [19].

Визначено, що у підлітків присутні певні неврівноваженість, надмірна імпульсивність, збудження у процесі спілкування, відповідно ці якості потребують корекції[12]. Підлітку необхідно допомогти сформувати в собі механізми самоконтролю, витримки. У наступному підрозділі представлено особливості психологічної корекції самоконтролю у підлітків.

1.3 Особливості психологічної корекції самоконтролю підлітків у спілкуванні методом соціально-психологічного тренінгу

У підлітковому віці на дитину чекає чимало небезпек і спокус, і якщо вона вчасно не навчиться контролювати свої дії, думки і емоції, то може накоїти таких дурниць, за які потім доведеться розплачуватися все своє життя.

Підлітки (звичайно, не всі) відрізняються підвищеною емоційністю, імпульсивністю, агресивністю, схильністю до бунтарства і протиставлення світу дорослих [11]. Відсутність самоконтролю в цьому віці може призвести до непередбачуваних і згубних наслідків.

Підлітки набагато більше часу проводять зі своїми однолітками, ніж з батьками, і більше надані собі, ніж дошкільнята та молодші школярі, і не володіючи належними навиками самодисципліни, можуть легко піддатися на найавантюрніші пропозиції однокласників[22].

Розвивати у дитини почуття самоконтролю потрібно задовго до настання підліткового віку, тому що потім знайти спільну мову з підлітком буде дуже важко, і він не буде прислухатися до батьківських порад[25]. Це важливо не тільки для запобігання кримінальних ситуацій. Уміння володіти собою, здатність контролювати негативні емоції і перетворювати їх на щось позитивне і продуктивне - це один з найважливіших навичок, який необхідно освоїти будь-кому, хто хоче стати успішною людиною [31].

Більшість вчених вважають що найефективнішим методом навчити підлітка навичкам ефективної комунікації є тренінг, як форма групових занять. Основна перевага даного методу навчання полягає в тому, що під час занять людина почуває себе прийнятою та активно сприймає інших. В правильно зорганізованій групі створюються умови, коли кожний член групи знаходиться у колі уваги та духовного тепла, він має можливість відверто

піклуватися про інших учасників тренінгу, допомагати їм у випадку необхідності та має право розраховувати на їх допомогу та підтримку.

Термін «тренінг» сьогодні використовують для визначення широкого кола методик, які базуються на різноманітних теоретичних принципах. Єдиної класифікації тренінгів не існує. Виділяють тренінги, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, комунікативні тренінги, тренінгові підходи, що стимулюють особистісне зростання, навчальні тренінги [6, 17].

Групу тренінгів саморегуляції складають аутогенне тренування в різних варіантах, тренінг біологічного зворотного зв'язку (в основі цього методу лежить принцип доцільного саморегулювання мимовільних функцій з використанням систем зовнішнього зворотного зв'язку). Вони спрямовані на управління фізіологічними функціями та на розвиток здатності контролю, на оптимізацію емоційного стану і зниження психологічної напруги.

Під комунікативними тренінгами, чи тренінгами комунікативних умінь, розуміють групові варіанти поведінкового і соціально-психологічного тренінгу. Їх мета – формування і вдосконалення загальної комунікативної готовності особистості.

До ще однієї групи відносять поведінкові тренінги, які відображають терапевтичну спрямованість комунікативної корекції.

Основну групу тренінгів складають соціально-психологічні тренінги, що мають на меті формування або розвиток комунікативних навичок.

Отже, комунікативний тренінг відрізняється від соціально-психологічного тим, що є ширшим за сферою впливу. Комунікативний тренінг сприяє покращенню взаємодії людини з іншими людьми, виправленню її поведінки, підвищенню розуміння оточуючих тощо. А соціально-психологічний тренінг сприяє лише розвитку або формуванню комунікативних навичок.

О.А. Ліщинська [46, с.5-7] визначає соціально-психологічний тренінг як активний метод групової психологічної допомоги, який дозволяє сформувати чи розвинути певні навички людини.

Саме у роботі з дітьми підліткового віку групова форма психологічного впливу є особливо ефективною і важливою. Адже підліток не завжди здатен самостійно проаналізувати, а тим більше – усунути причини своїх комунікативних труднощів. Тому ефективною допомогою у цьому напрямку є група соціально-психологічного тренінгу (Т-група) разом з психологом, під керівництвом якого проходять заняття (тренером). Заняття соціально-психологічного тренінгу організовані таким чином, що підліток бачить, що і у інших людей бувають такі ж проблеми, як і у нього, що інші члени групи вважають їх наявність цілком природним явищем, яке не варто приховувати від оточуючих.

Та сама дослідниця, О.А. Ліщинська [46, с.8-10], в розвитку групового процесу виділяє два етапи: діагностичний і корекційний. Діагностичний етап тренінгу забезпечує перш за все самопізнання учасників. В процесі проведення кожен учасник тренінгу зобов’язаний задуматись над своїми індивідуально-психологічними особливостями, оцінити їх, визначити своє ставлення до них. Це забезпечується використанням різноманітних ігор, в процесі яких їх учасники отримують від своїх партнерів відповідний «зворотний зв'язок», навіть більш інтенсивний і концентрований, ніж у звичайному житті.

В процесі роботи групи відбувається «зовнішня» діагностика у поєднанні з самодіагностикою, і суть цього полягає у пізнанні тренером індивідуально-психологічних особливостей учасників гри. Цей бік тренінгу є необхідною передумовою здійснення корекційного етапу.

На корекційному етапі групова робота спрямована на виправлення недоліків, виявлених на діагностичному етапі. Корекційний ефект досягається за рахунок отримання і усвідомлення особистістю нових знань як про себе, так і про інших членів групи.

Щоб вирішити два завдання, які постали перед тренером, психодіагностичного і корекційного, необхідно організувати життя групи за визначеними правилами, що базуються на взаєморозумінні, бажанні

допомогти і зрозуміти один одного, емоційній підтримці, створенні клімату довіри.

Психологічна корекція як цілісна і специфічна система методів допомоги передбачає доцільно обраний і делікатно здійснюваний психологічний вплив у конкретній ситуації.

Основні принципи впровадження психокорекційної програми відповідають теоретичним та методологічним положенням, які лежать в основі гуманістичного напрямку психотерапії та розкривають психологічні механізми, що сприяють розвитку і корекції особистості й виступають основними правилами проведення тренінгу. Можна виділити такі принципи:

- Принцип гуманістичного ставлення до особистості, який виражається в ставленні один до одного з повагою, в прийнятті людей такими, якими вони є. Принцип гуманності передбачає психологічну захищеність особистості, її впевненість у тому, що особистісно-конфіденційна інформація не стане предметом обговорення поза групою.
- Принцип саморозкриття та самоусвідомлення. Розкриття свого «Я» перед іншими членами групи є ознакою сильної, здорової особистості.
- Принцип «тут і тепер». Учасники групи аналізують не те, що було раніше, а ті події, які є особистісно значущими для людини в даний момент. Це один із центральних принципів групової психотерапії, який сприяє вивільненню негативних переживань, розвиває психологічну чутливість, підвищує усвідомлення самого себе, розвиває більш позитивну «Я-концепцію», допомагає здобути віру в себе.
- Принцип «зворотнього зв’язку». Тобто інформувати один одного про вплив їхньої поведінки на діяльність групи, допомагає більш адекватно сприймати і розуміти отриману інформацію, більш успішно контролювати неадекватну поведінку.

Один з найбільш популярних та ефективних методів корекції – це соціально-психологічний тренінг. Цей метод можна назвати універсальним,

так як тренінг можна розробити відповідно до різних проблем, які виникають в ході роботи з певними віковими категоріями[28].

Активною формою соціально-психологічного навчання є тренінг, являє собою цілісну психолого-педагогічну систему, здатну допомагати людині у глибинному пізнанні нею як іншої людини, так і самої себе, своїх умінь спілкуватись і впливати на інших. Кожний хто навчається, має можливість побачити відбиток себе в очах різних людей та отримати інформацію про те, як сприймається його поведінка в тій чи іншій ситуації, зрозуміти обмеженість власних способів і засобів спілкування, їх недосконалість, а також позитивні сторони своєї особистості завдяки багаторівневому зворотному зв’язку. На відміну від традиційних методів навчання, соціально-психологічний тренінг спрямований передусім на: розвиток особистості; формування ефективних комунікативних умінь; засвоєння навичок як ділового спілкування, так і неформального; формування впевненості в собі та зниження тривожності у спілкуванні; стійку мотивацію до саморозвитку.

Зворотній зв'язок у тренінгу має описовий, а не оцінювальний характер, його не віддаленість, реальність як відправника, так і того, хто отримує, реалізація його в контексті групи. Вчитель отримує зворотній зв'язок через анкети, які учасники тренінгу заповнюють на кожному занятті. Вони дають можливість простежити динаміку в балах таких показників, як: думка про тренінг; самопочуття учасника; задоволеність його своєю поведінкою під час роботи; бажання займатись тренінгом тощо [41, 94].

Соціально-психологічний тренінг - це форма спеціально організованого спілкування, психологічний вплив якого базується на активних методах групової роботи [2]. Він проводиться у групах із 8-12 осіб. Як правило, цикл занять розрахований на 30-50 годин, однак тривалість можна змінювати залежно від завдань, які необхідно вирішувати. Тривалість занять, менша від 20-24 годин, не дає змоги певною мірою реалізувати оптимальну програму соціально-психологічної підготовки. Заняття можна проводити з інтервалом 1-3 дні по три години, але найефективнішою формою організації роботи є

«марафон» (чотири дні до 9-10-ти годин). Утома як наслідок дає додатковий позитивний ефект, оскільки знижується самоконтроль, а це, у свою чергу, сприяє саморозкриттю особистості. Використання відеозапису суттєво впливає на підвищення ефективності всієї роботи, бо поряд із зворотним зв'язком з іншими членами групи відеозапис допомагає кожному учаснику оцінити себе, побачити різні нюанси своєї поведінки, її негативні та позитивні сторони. Як підсумок - через зіставлення оцінки інших та своєї власної (з урахуванням, за необхідності, й думки тренера) можна сформувати врешті-решт до певної міри об'єктивний образ своєї особистості саме в контексті спілкування.

У широкому змісті соціально-психологічний тренінг – це [3]:

- пізнання себе і навколишнього світу;
- зміна свого «Я» через спілкування;
- спілкування у довірчій атмосфері і неформальній обстановці;
- ефективна форма роботи для засвоєння знань;
- інструмент для формування вмінь і навичок.

Тренінг орієнтований не настільки на кінцевий результат, стільки на динаміку процесу саморозвитку. Вона повинна стати для учасників подією яка дала можливість змінити їх світосприйняття і розширити життєві можливості

Метою є оволодіння навичками самоконтролю власного емоційного стану, а також розвиток навичок саморегуляції у спілкуванні з однолітками та дорослими.

Основні завдання тренінгу:

1. Розглянути психологічні характеристики комунікативної сторони спілкування.

2. Формування в учнів психологічної готовності до прийняття протилежних поглядів.

3. Розширення можливостей школярів, формування в них необхідних знань, умінь і навичок для підвищення результативності шкільної діяльності та підвищення рівня комунікативності.

4. Формування адекватної самооцінки в школярів.

5. Розглянути навички встановлення та підтримання взаємин

6. Навчити організувати власну діяльність та працювати в групі.

Основними методами соціально-психологічного тренінгу є групова дискусія і рольова гра в їх різноманітних модифікаціях [33, 12-13].

Тренінгової групи під час групової дискусії дають можливість учасникам виразити свою думку з проблеми, яка обговорюється. Також вони навчаються формулювати свої думки, аргументувати свою точку зору, конструктивно критикувати думки інших, не переходячи на «особистості».

Рольова гра як основний метод тренінгу передбачає підбір тренером проблемної ситуації, актуальну для всіх учасників гри. Проте ця ситуація не обговорюється, а розігрується за ролями. Кожен учасник гри виконує свою роль у відповідності зі своїми творчими можливостями, характером, соціальними установками, розумінням даної ролі.

Основним по закінченню гри є обговорення. Учасники розповідають про свої враження, про те як вони себе почували в тій чи іншій ролі, мотивують свої вчинки. Це розвиває психологічну спостережливість в учасників, навчає пояснювати поведінку інших людей, дивитись на міжособистісну ситуацію очима партнера.

М.І. Станкін [41, 21] виділяє такі етапи тренінгу: перший етап – аналіз психологом проблемних ситуацій; другий етап – підбір вправ на розвиток вмінь контактувати з людьми; третій етап – виконання вправ на розвиток вмінь спілкування.

С.А. Левашова вважає що ефективним засобом розвитку комунікативних навичок виступає тренінг спілкування [16, с.41-42]. Вона визначає мету тренінгу спілкування як підвищення комунікативної

компетентності, тобто здатності встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми.

Існує безліч видів тренінгу спілкування [11, 42]. Їх класифікують таким чином: за формою проведення, за видом спілкування, за спрямованістю впливу, за ступенем теоретичного осмислення.

Основними видами тренінгу, у вітчизняній психології, позначають ті види тренінгу, об'єктом впливу в які є якості, властивості, уміння, здатності й установки, що проявляються в спілкуванні, соціально-психологічним тренінгом. Це поняття узвичаїв М.В. Форверг. За формою проведення вони поділяються на рольову гру; Т-групи і групи зустрічей; індивідуальний тренінг; спеціальні прийоми, що підвищують сенситивність.

Перші тренінгові групи, спрямовані на підвищення компетентності в спілкуванні, були проведені учнями Ц.К. Левіна в Бетелі (США) і одержали назву Т-груп. У їхній основі лежала наступна ідея: більшість людей живуть і працюють у групах, але найчастіше вони не віддають собі звіту в тім, як вони в них беруть участь, якими їх бачать інші люди, які реакції, які викликає їхнє поводження в інших людей.. Левін Ц.К. стверджував, що більшість ефективних змін в установках і поведінці людей відбувається в груповому, а не в індивідуальному контексті, тому, щоб виявити й змінити свої установки, виробити нові форми поведінки, людина повинна перебороти свою автентичність і навчитися бачити себе так, як її бачать інші.

В літературі можна знайти і таку класифікацію тренінгів, як: за видом спілкування, на яке спрямований тренінг, виділяють діловий, міжособистісний, дискусійний тренінг. За спрямованістю впливу вирізняють формування умінь і навичок, розвиток особистості. За ступенем теоретичного осмислення виокремлюють тренінг, що базується на теорії та тренінг, орієнтований на практику.

М.Н. Корнєв сформулював мету групової роботи, як розвиток соціально-психологічної компетенції особистості, тобто здатності індивіда

ефективно взаємодіяти з оточуючими його людьми розглядаючи соціально-психологічний тренінг. [15, 286-289]

До основних завданнь тренінгу він відніс: оволодіння певними соціально-психологічними знаннями; корекція і формування соціально-психологічних умінь і навичок учасників; усвідомлення цілісності соціально-психологічного буття людей; розвиток здатності адекватно і повно пізнавати себе та інших; оволодіння прийомами декодування психологічних повідомлень, що надходять від оточуючих людей і груп; навчання індивідуалізованим прийомам міжособистісного спілкування; чуттєве пізнання групово-динамічних феноменів і усвідомлення своєї причетності до міжособистісних ситуацій, що виникають.

Соціально-психологічного тренінг містить такий провідний принцип організації, як принцип діалогізації взаємодії, тобто повноцінного міжособистісного спілкування, яке ґрунтується на повазі до чужої думки, довірі, звільненні учасників від взаємних підозр, нещирості, страху. Труднощі та суперечності, які об'єктивно роз'єднують людей, породжують атмосферу страху, викликають відчуття «самотності серед натовпу», невпевненості, безсилля. Але досвід, набутий у навчально-тренувальних групах, створює певний соціально-психологічний «імунітет», який допомагає розв'язувати складні проблеми, що виникають у міжособистісному і діловому спілкуванні практично у кожної людини. Допомагають ефективно долати труднощі, збагачувати міжособистісні стосунки вміння та навички, що формуються в штучно створеному соціально-психологічному середовищі.

Аналізуючи наукову літературу з даної проблеми можна стверджувати, що тренінгові прийоми корисні для тих людей, які потребують розвитку і вдосконалення навичок повноцінного спілкування.

Можна прослідкувати таку тенденцію, що за останні роки практика соціально-психологічного впливу на особистість швидко розповсюдилась в нашій країні. Метод соціально-психологічного тренінгу використовують в

системі підготовки спеціалістів різного профілю, в сфері подружніх стосунків, для корекції поведінки підлітків, в роботі зі студентами.

Програма комунікативного тренінгу, яку розробила Ф. Б. Бурнард [5, 49], спрямована на розвиток у підлітка ставлення до себе як до індивідуальності, сприйняття себе, розвиток уміння підлітка знаходити своє місце в групі в процесі спільної діяльності, що підвищує ефективність взаємодії з оточуючими.

Принцип взаємодії у стилі діалогу, який має за основу взаємну повагу учасників, повну довіру один до одного, готовність вислухати співрозмовника та визнати його право мати свою точку зору – є основним стрижнем тренінгу. З боку ведучого тренера, психолога потребує особливої делікатності діалог та одночасно наполегливості, з тим, щоб підлітки не тільки зрозуміли необхідність поважного стиля спілкування, але й відчували всі його переваги. Діалог передбачає рівноправне та повноцінне міжособистісне спілкування під час всіх занять групи. Таке спілкування має за основу взаємне розуміння учасників, їх прагнення бути максимально відвертими. Це можливо лише при повній рівноправній участі всіх членів групи як співрозмовників, так як у випадку домінування одного з них або кількох членів групи спілкування втрачає характер справжнього діалогу, що суперечить самій природі тренінгу [4, 94].

На тренінгових заняттях учасники навчаються краще висловлювати свою думку, регулювати свій емоційний стан, контролювати міміку, себе очима інших та змінювати завдяки цьому власну поведінку. Практичне застосування цієї форми навчання дає можливість стверджувати, що у процесі роботи у членів групи формуються навички не тільки глибокого самопізнання, пізнання інших людей, оволодіння інструментарієм проникнення у приховані мотиви, а й випробування прийомів конструктивного спілкування на підставі отриманої інформації. Така своєрідна психологічна лабораторія пізнання є чудовою школою дослідницького пошуку, оскільки збагачує учасників психологічними

знаннями, які вони здобувають у живих, емоційнонасичених ситуаціях спілкування на основі аналізу всього того, що суб'єкт бачить, чує, відчуває. Дуже важливим є те, що завдання нерідко не планують заздалегідь, а додаються у процесі заняття спільно всіма членами групи [9, 112].

До активних методів соціально-психологічного навчання належить не лише комунікативний (соціально-психологічний) тренінг, а й тренінг самоствердження, підвищення почуття впевненості в собі, асертивний, поведінковий тощо. Усі ці види активного навчання можуть бути застосовані в підготовці залежно від тих завдань, які необхідно вирішити на цей момент. Кожний тренінг має свою специфіку. Їх об'єднує спрямованість на підвищення психологічної культури спілкування, яка є необхідним компонентом у життєдіяльності підлітків.

Підсумовуючи вище сказане, можна стверджувати що тренінг – це форма групової роботи, що спрямована на розвиток навичок спілкування, саморегуляції, професійних умінь та ін. Групова дискусія і рольова гра є основними методами соціально-психологічного тренінгу в різноманітних модифікаціях. Тренінгова форма роботи сприяє усвідомленню, аналізу та усуненню підлітком причин своїх комунікативних труднощів.

Аналізуючи думки вчених з приводу ефективності тренінгової роботи, ми впевненні що комунікативний тренінг використовувався різними фахівцями з метою формування комунікативних навичок осіб різного віку. Тому дану форму психологічної допомоги було обрано для розвитку комунікативного самоконтролю підлітків.

Висновки до розділу

У першому розділі ми ознайомилися з теоретичними дослідженнями психологічних особливостей розвитку комунікативної сфери і, зокрема, самоконтролю у підлітковому віці. Визначено, що самоконтроль у спілкуванні – це свідома, цілеспрямована діяльність індивіда до

самоспостереження, до контролю за власними вчинками, до усвідомлення власної поведінки, діяльності та їх результатів[22].

Проаналізувавши даний матеріал, можемо підсумувати, що підлітку необхідно сформувати навички самоконтролю у спілкуванні: збалансувати процеси збудження та гальмування, розвинути стриманість, витримку, врівноваженість, щоб думки передували формам поведінки, обмірковування вчинків, послідовність дій, слів, які підліток хоче висловити тощо.

Ефективним методом психологічної корекції самоконтролю підлітків є соціально-психологічний тренінг. Це форма спеціально організованого спілкування, психологічний вплив якого базується на активних методах групової роботи.

Тренінгові прийоми корисні для тих людей, які потребують розвитку і вдосконалення навичок повноцінного спілкування.

За останні роки практика соціально-психологічного впливу на особистість швидко розповсюдилась в нашій країні. Метод соціально-психологічного тренінгу використовують в системі підготовки спеціалістів різного профілю, в сфері подружніх стосунків, для корекції поведінки підлітків, в роботі зі студентами.

Отже, можна зробити висновок, що тренінг, як форма роботи може бути ефективним при стимулюванні процесу розвитку комунікативного самоконтролю підлітків.

Аналіз психолого-педагогічної літератури виявив, що комунікативний самоконтроль - це свідоме контролювання своїх емоцій, думок та висловлювань. Люди з достатньо розвиненим комунікативним самоконтролем, за М. Снайдером, постійно стежать за собою, добре знають, де і як поводитися та вміють керувати вираженням своїх емоцій.

Проблема особливостей розвитку у комунікативній сфері дітей підліткового віку є актуальною і потребує емпіричного дослідження. Опис і результати такого дослідження представлені в наступному розділі нашої роботи.

РОЗДІЛ 2
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ ПІДЛІТКІВ У СПІЛКУВАННІ

2.1 Характеристика методичного інструментарію та хід дослідження

Дослідженням було охоплено 33 учні 9-10 класів. Кожному з досліджуваних були надані методики. Всі анкетування проводились в онлайн режимі через соціальну мережу Telegram у формі опитування.

Метою нашого емпіричного дослідження було дослідити особливості самоконтролю підлітків у процесі спілкування. Відповідно до мети та завдань нашого дослідження, були використані такі методики:

1. Потреба у спілкуванні (за Ю. Л. Орловим) [9];
2. Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі.
3. Діагностики рівня самоконтролю у спілкуванні (М. Шнайдер) [32];
4. Здатність до самоуправління в спілкуванні [21].
5. «Вивчення здібностей до самоконтролю у спілкуванні» (за Н. П. Фетискіним)

Потреба у спілкуванні (за Ю. Л. Орловим). Для дослідження потреби в спілкуванні використано методику «Потреба у спілкуванні» в процесі спілкування, яку розробили російські психологи Ю. М. Орлов, В. І. Шкуркін, Л. П. Орлов. Мета: виявити рівень потреби у спілкуванні. Тест містить твердження, які корелюють з ознаками двох протилежних груп: з високим і низьким рівнем потреби у спілкуванні. Методика включає в себе 33 питання, на які потрібно відповісти «так» або «ні» відповідно до себе. Чим більше балів – тим більша потреба у спілкуванні. Максимальні кількість балів – 33

Автори виділяють такі рівні потреби у спілкуванні: низький; нижчий від середнього; середній; вищий від середнього; високий.

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. Методика створена Т. Лірі, Р. Лефоржем, Р. Сазеком у 1954 р. і призначена для дослідження представлень суб'єкта про себе й ідеальне "Я", а також для вивчення взаємостосунків у малих групах. За допомогою даної методики виявляється переважаючий тип відносин до людей у самооцінці й взаємооцінці.

Автори вважаютьщо в міжособистісних відносинах найчастіше проявляються два чинники: домінування-підпорядкування ідружелюбність-агресивність. Саме ці чинники визначають загальне враження про людину в процесах міжособистісного сприйняття. Вони названі М. Аргайлом у числі головних компонентів при аналізі стилю міжособистісної поведінки і за змістом можуть бути співвіднесені з двома з трьох головних осей семантичного диференціала Ч. Б. Бейлз і його колеги вважають, що поведінка члена групи оцінюється за двома змінними, аналіз яких здійснюється в тривимірному просторі, утвореному трьома осями: домінування-підпорядкування, дружелюбність-недружелюбність, емоційність-аналітичність.

Т. Лірі розробив умовну схему для представлення основних соціальних орієнтації у вигляді круга, розділеного на сектори. У цьому крузі по горизонтальній і вертикальній осях позначені чотири орієнтації: домінування-підпорядкування, дружелюбність-ворожість. Ці сектори розділені на вісім – секторів. Для ще тоншого опису круг ділять на 16 секторів, але частіше використовуються октанти, певним чином орієнтовані відносно двох головних осей.

Схема Т. Лірі заснована на припущенні, що чим ближчі результати випробовуваного до центру кола, тим сильніше взаємозв'язок цих двох змінних. Сума балів кожної орієнтації переводиться в індекс, де домінують вертикальна (домінування-підпорядкування) і горизонтальна (дружелюбність-ворожість) осі. Відстань отриманих показників від центра

кола вказує на адаптивність або екстремальність інтерперсональної поведінки.

Методика побудована так, що думки, направлені на виявлення якого-небудь типу відносин, розташовані не підряд, а особливим чином: вони групуються по 4 і повторюються через рівну кількість визначень. При обробці підраховується кількість відносин кожного типу.

Дана методика була запропонована Т. Лірі використовувати для оцінки спостережуваної поведінки людей, тобто поведінки в оцінці оточуючих ("зі сторони"), для самооцінки, оцінки близьких людей, для опису ідеального "Я". Відповідно до цих рівнів діагностики міняється інструкція для відповіді.

Також за допомогою даної діагностики можна визначити тип особистості, і зіставляти дані по окремих аспектах. Наприклад, "соціальне "Я"", "реальне "Я"", "мої партнери" і т.д.

Підрахунок балів проводиться по кожній октанті за допомогою спеціального "ключа" до опитувальника. Отримані бали переносяться на дискограму, при цьому відстань від центру круга відповідає числу балів по даній октанті (від 0 до 16). Кінці векторів з'єднуються й утворюють особистісний профіль.

За спеціальними формулами визначаються показники за двома основними чинниками: домінування і дружелюбність.

Домінування = (I – V) + 0,7 ? (VIII + II – IV – VI)

Дружелюбність = (VII – III) + 0,7 ? (VIII – II – IV+VI)

Якісний аналіз отриманих даних проводиться шляхом порівняння дискограм, що демонструють відмінність між представленнями різних людей. С.В. Максимовим приведені індекси точності рефлексії, диференційованості сприйняття ступеня благополучності положення особистості в групі, ступені усвідомлення особистістю думки групи, значущості групи для особистості.

Комплексний підхід в інтерпритації дозволяє вивчати проблему психологічної сумісності і часто використовується в практиці сімейної консультації, групової психотерапії і соціально-психологічного тренінгу.

Методика «Здатність до самоуправління в спілкуванні» [21] спрямована на виявлення мобільності людини у спілкуванні, здатності мимовільно (за власною ініціативою) коректувати, змінювати вже складені форми спілкування. Методика складається із 25 питань, на які потрібно відповісти «так» або «ні».

Самоуправління — цілеспрямована зміна, і мету собі ставить людина, яка сама управляє своїми формами активності: спілкуванням, поведінкою, діяльністю та переживаннями. Самоуправління треба відрізняти від саморегуляції. Самоупрвління - процес творчий, він пов'язаний із створенням нового, зустріччю з незвичайною ситуацією або протиріччям, необхідністю постановки нових цілей, пошуком нових рішень та засобів досягнення цілей. Саморегуляція — це також зміни, але скоєні у межах наявних правил, норм, стереотипів. Функція саморегуляції інша — закріпити те, що придбано у процесі самоврядування. Таким чином, самоуправління та саморегуляція – не два різні процеси, а дві сторони активності особистості, діалектична єдність мінливої та стійкої у безперервному розвитку суб'єктивного світу людини.

Діагностики рівня самоконтролю у спілкуванні (М. Шнайдер). Для діагностики рівня самоконтролю у спілкуванні була використана методика, розроблена американським психологом М. Шнайдером [32], в якій визначались рівні комунікативного контролю. Як вважає дослідник люди з високим комунікативним контролем постійно стежать за собою, добре обізнані, де і як себе вести, управляють своїми емоційними проявами. Разом з тим вони відчувають значні труднощі в спонтанності самовираження, не люблять непрогнозованих ситуацій. Люди з низьким комунікативним контролем безпосередні і відкриті, але можуть сприйматися оточуючими як занадто прямолінійні і нав'язливі.

За даною методикою рівні комунікативного контролю поділяються за такими градаціями: низький рівень комунікативного контролю - особистість характеризується високим рівнем імпульсивності у спілкуванні і взаємодії з оточуючими, низькою диференціацією поведінки, що викликає розкутість у взаємодії з партнерами по спілкуванню; середній рівень комунікативного контролю - особистість характеризується стриманістю і низькою емоційністю в спілкуванні, щирістю і безпосередністю при взаємодії з оточуючими; високий рівень комунікативного контролю - особистість характеризується досить високим рівнем емоційної стриманості і контролю своєї поведінки при взаємодії з оточуючими.

Методика **«Вивчення здібностей до самоконтролю у спілкуванні» (за Н.П. Фетискіним)** [44, с.164]. Методика «Вивчення здібностей до самоконтролю у спілкуванні», містить 25 питань. Під здібностями до самоконтролю у спілкуванні розуміється свідоме контролювання людиною своїх емоцій, думок та висловлювань.

Метою тесту є визначення рівнів розвитку здібностей до самоконтролю у спілкуванні за показниками мобільності, та адаптивності у різних ситуаціях спілкування. Результати тесту оцінюються таким чином: кількість набраних балів від 0 до 8 відповідає низькому рівню розвитку здібностей до самоконтролю у спілкуванні; від 8 до 17 балів – середньому рівню; від 17 до 25 балів – високому рівню.

Результати дослідження за кожною методикою представлено у наступному підрозділі.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Своє діагностичне дослідження ми розпочали з вивчення мотивів спілкування підлітків. Тобто нам було цікавим для чого підлітки вступають у спілкування, їх скриті бажання взаємодіяти з іншими. Результати діагностики нам показали наступні висновки.

*Потреба у спілкуванні (за Ю. Л. Орловим).*Потреба в спілкуванні є однією з основних соціогенних рис людини. Вона виникає в процесі накопичення досвіду в міжособистій взаємодії. У її основі лежать потреба в емоційному контакті, соціалізований пошук контактів і відповідна техніка задоволення. Вона виявляється в прагненні індивіда належати до групи, бути її членом, взаємодіяти з нею, брати участь у спільній діяльності, перебувати разом тощо. Потреба в спілкуванні є тим вихідним пунктом, що пов'язує людину з особами, котрі її оточують, забезпечують її розвиток як особистість.

За результатами діагностичного дослідження, було виявлено, що 9% учнів мають низький рівень потреби у спілкуванні; 21% – нижчий від середнього; 43% – середній та вищий від середнього; 27% – високий. (рис. 2.1)

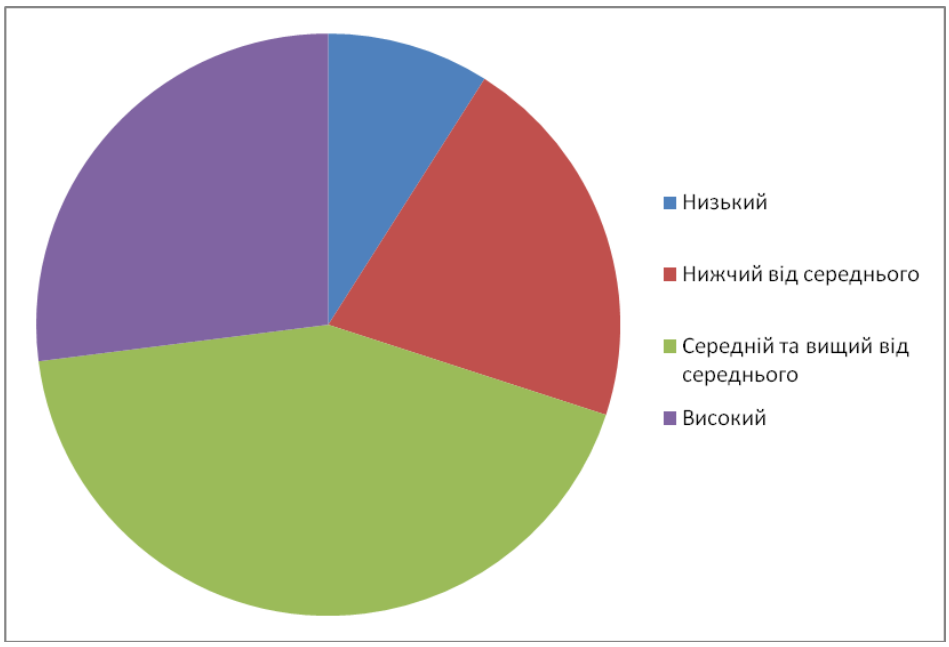

Рисунок 2.1 – Рівень потреби у спілкуванні за методикою «Потреба у спілкуванні» (у %)

За методикою *«Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі* ми отримали наступні результати:

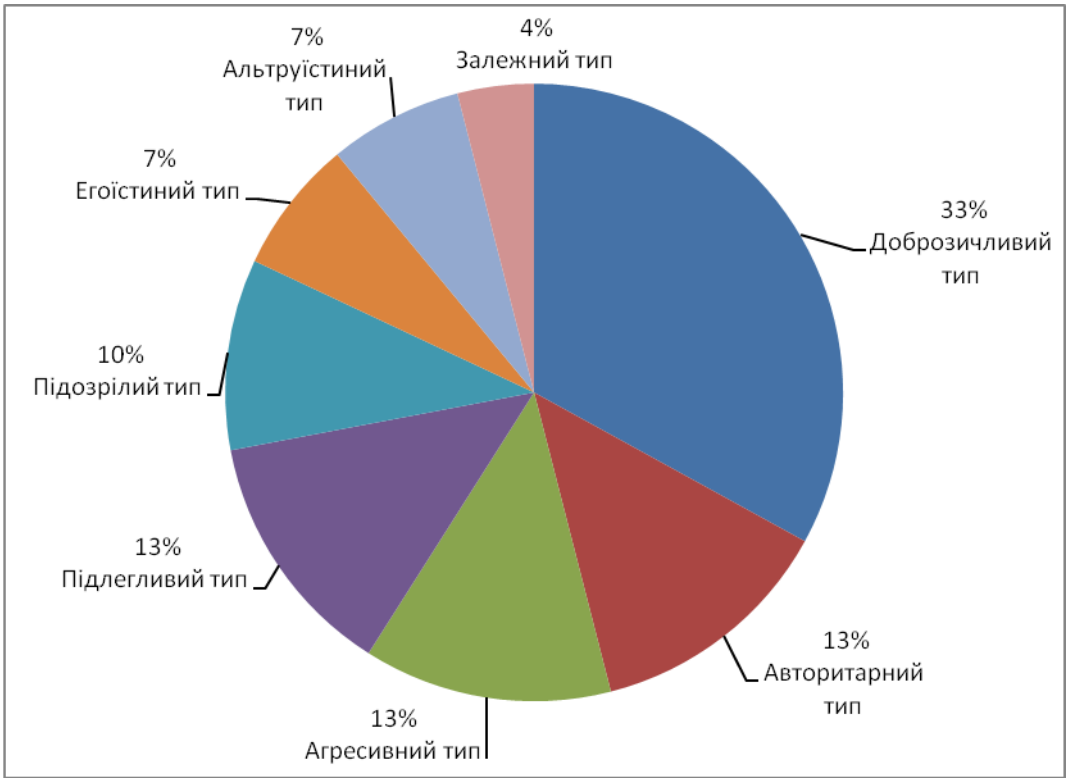

Рисунок 2.2 – Діагностика міжособистісних відносин за Т. Лірі (у %)

Як бачимо на рисунку 2.2, в учнів переважає доброзичливий тип міжособистісної взаємодії – 33%, це означає, що підлітки схильні до компромісного вирішення конфліктних ситуацій, прагнуть бути у згоді з думкою оточуючих та готові до співпраці; по13% в учнів мають показники таких типів міжособистісної взаємодії, як:

- авторитарний тип – такі діти прагнуть до домінування, вони енергійні, потребують поваги до себе.
- агресивний тип – ця група дітей характеризується прямолінійністю у власних висловлюваннях та різкістю при оцінці інших.
- підлегливий тип – діти, що відносяться до цього типу сором’язливі, легко піддаються навіюванню та схильні підкорятися іншим.

У 10% підлітків переважає тип міжособистісної взаємодії – підозрілий, це означає, що вони критичні, нетовариські, відчувають труднощі в інтерперсональних контактах через невпевненість в собі, замкнуті та скептично налаштовані.

По 7% в учнів мають показники таких типів міжособистісної взаємодії, як:

- егоїстичний тип – підлітки, яким притаманний такий тип міжособистісної взаємодії мають егоїстичні риси та схильні до суперництва;
- альтруїстичний тип – підлітки, у яких провідним є даний тип міжособистісної взаємодії занадто відповідальні, але завжди приносять у жертву свої інтереси на противагу інтересів інших та занадто активні до інших людей.

У 4% підлітків переважає тип міжособистісної взаємодії – залежний, ця група дітей характеризується: безпорадністю, невмінням проявити опір, також вони вважають, що інші завжди праві.

За результатами методики *«Здатність до самоуправління в спілкуванні»* ми виявили, що: (рис.2.3)

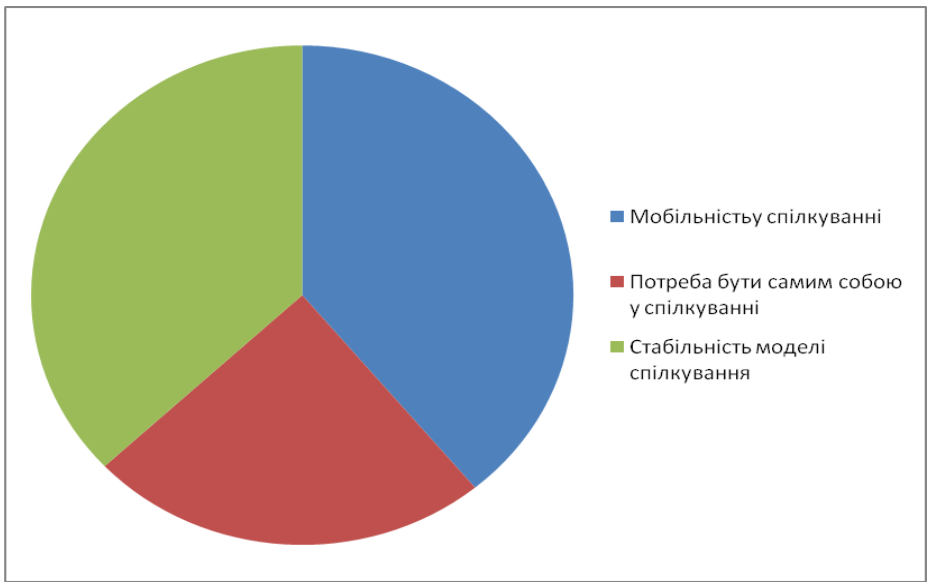

Рисунок 2.3 – Здатність до самоуправління в спілкуванні за методикою «Здатність до самоуправління в спілкуванні» (у %)

У 37% опитаних підлітків - характерна стабільність моделі спілкування, деяка ригідність. Вони почувають себе досить комфортно тільки в ситуаціях, які потребують від них звичного типу поведінки, коли вони впевнені в діях і вчинках партнерів. Також залишаються самим собою навіть

в тих ситуаціях, де Їх звичний стиль поведінки буде зовсім недоречним. Якщо оточення спробує нав'язати Їм більш інтенсивний ритм спілкування, то не слід дивуватися тому, що Вони будуть відповідати «невпопад».

У 24% учнів - сильна потреба бути самим собою у спілкуванні, що не заважає Їм розуміти, що аналогічна потреба є і у Їхнього партнера. Тому цей відсоток опитаних будуєте свою поведінку в залежності від ситуації, проявляє спрямованість на партнера, схильність до взаємодії в спілкуванні.

І для 39% опитуваних - характерна мобільність у спілкуванні, уміння пристосовуватися до поведінки партнера, готовність до діалогу в спілкуванні, здатність змінювати стиль спілкування в залежності від ситуації. Але інколи Їх рухливість у спілкуванні переходить в своєрідну гру. Ці підлітки можуть також свідомо або несвідомо прагнути маніпулювати партнерами по спілкуванню.

Отже, результати цього тесту свідчать про те, що великому відсотку респондентів, а саме 37%, необхідно починати працювати над собою - над посиленням динамізму спілкування, виробленням комунікативних прийомів, що розширюють можливості самоуправління у спілкуванні. Також 16% респондентів притаманний низький рівень комунікативного контролю: у них прослідковується висока імпульсивність у спілкуванні, відкритість, розкутість, поведінка мало піддається змінам в залежності від ситуації спілкування і не завжди співвідноситься з поведінкою інших людей.

Відповідно, потрібно розробити програму психологічної корекції, для цих підлітків, яка подана у наступному розділі.

Провівши методику *«Діагностика рівня самоконтролю у спілкуванні»*, ми отримали такі результати: (рис. 2.4)

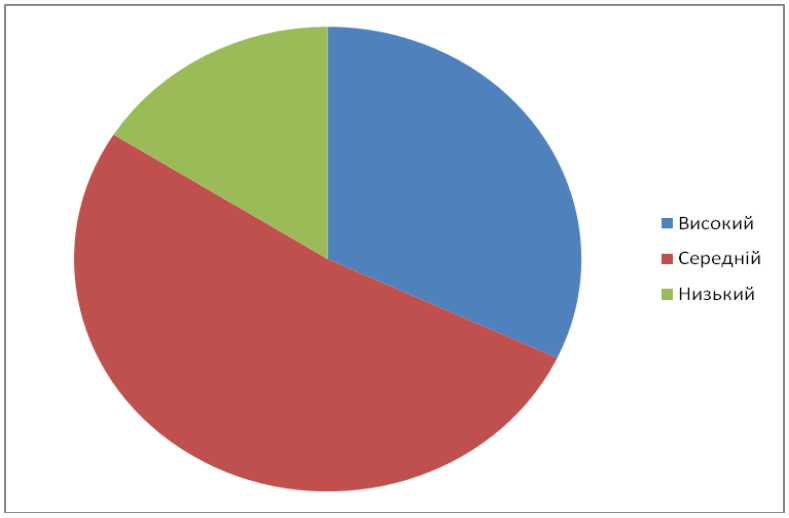

Рисунок 2.4 – Рівні комунікативного контролю за методикою «Діагностика рівня самоконтролю у спілкуванні» (у %)

У 32% опитаних - високий рівень комунікативного контролю: постійно стежать за собою, керують вираженням своїх емоцій.

У 52% - середній рівень комунікативного контролю: в спілкуванні безпосередні, щиро ставиться до інших. Але стримані в емоційних проявах, співвідносять свої реакції з поведінкою оточуючих людей.

Та у 16% респондентів – низький рівень комунікативного контролю: їм притаманна висока імпульсивність у спілкуванні, відкритість, розкутість, поведінка мало піддається змінам в залежності від ситуації спілкування і не завжди співвідноситься з поведінкою інших людей.

Проаналізувавши дані респондентів за статтю ми отримали наступні данні. У хлопчиків ми дослідили, що переважає середній рівень прояву самоконтролю у спілкуванні. Високий рівень прояву самоконтролю лише у 27% досліджуваних і 14% респондентів проявляє низький рівень (див. рисунок 2.5)

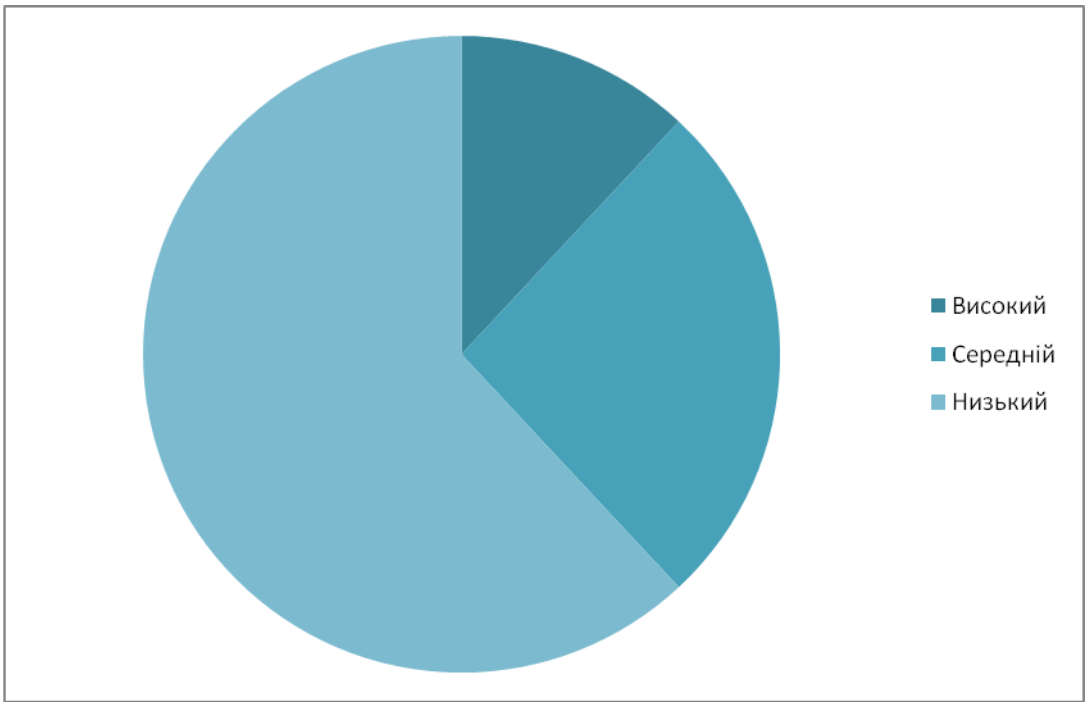

Рисунок 2.5 – Рівні комунікативного контролю хлопчиків-підлітків за методикою «Діагностика рівня самоконтролю у спілкуванні» (у %)

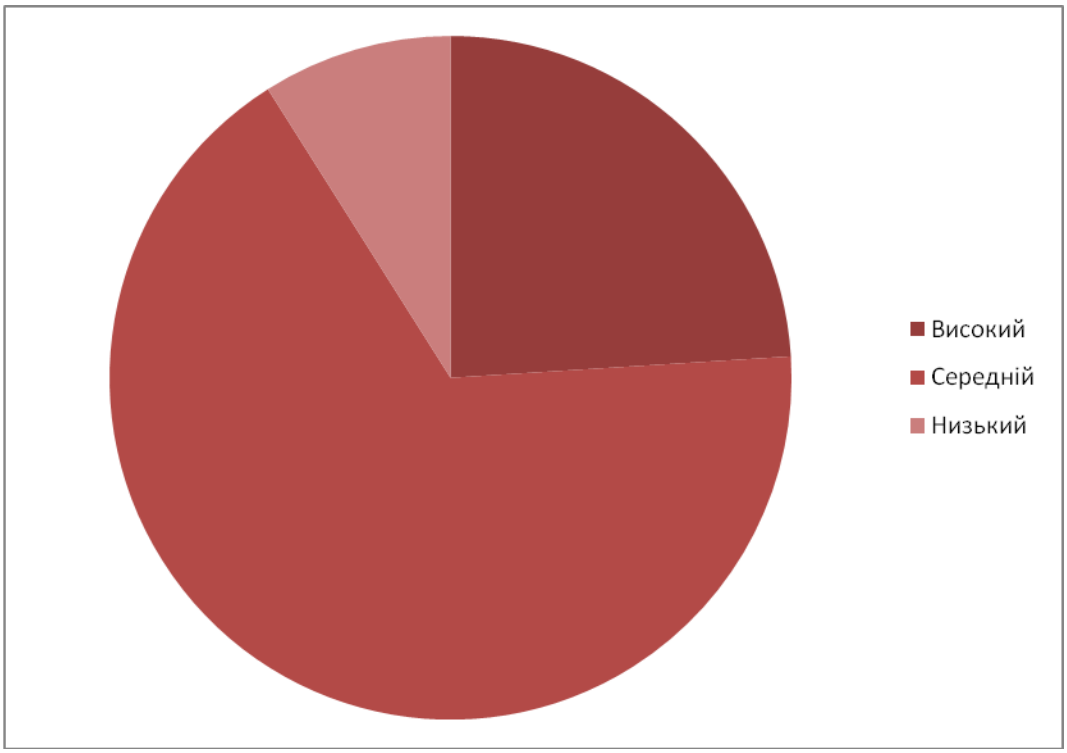

Рисунок 2.6 – Рівні комунікативного контролю дівчат-підлітків за методикою «Діагностика рівня самоконтролю у спілкуванні» (у %)

Як ми бачимо з рисунку 2.6 у дівчат-підлітків переважає середній рівень самоконтролю – 67%, і лише у 24% проявляється високий рівень самоконтролю і 9% дівчат мають низький рівень самоконтролю у спілкуванні.

Підсумувавши, можемо виявити, що присутній не дуже великий відсоток підлітків з низьким рівнем комунікативного контролю, що свідчить про необхідність підвищення цього показника. Адже сформованість комунікативного самоконтролю виступає однією з передумов успішного спілкування, порозуміння людей, дотримання ними соціальних норм.

Для дослідження здібностей контролювати себе у спілкуванні нами було використано методику *«Вивчення здібностей до самоконтролю у спілкуванні» (за Н.П. Фетискіним)*. Мета визначення рівнів розвитку здібностей до самоконтролю у спілкуванні за показниками мобільності, та адаптивності у різних ситуаціях спілкування.

Після проведення діагностики було отримано результати, які надаються на рисунку 2.7

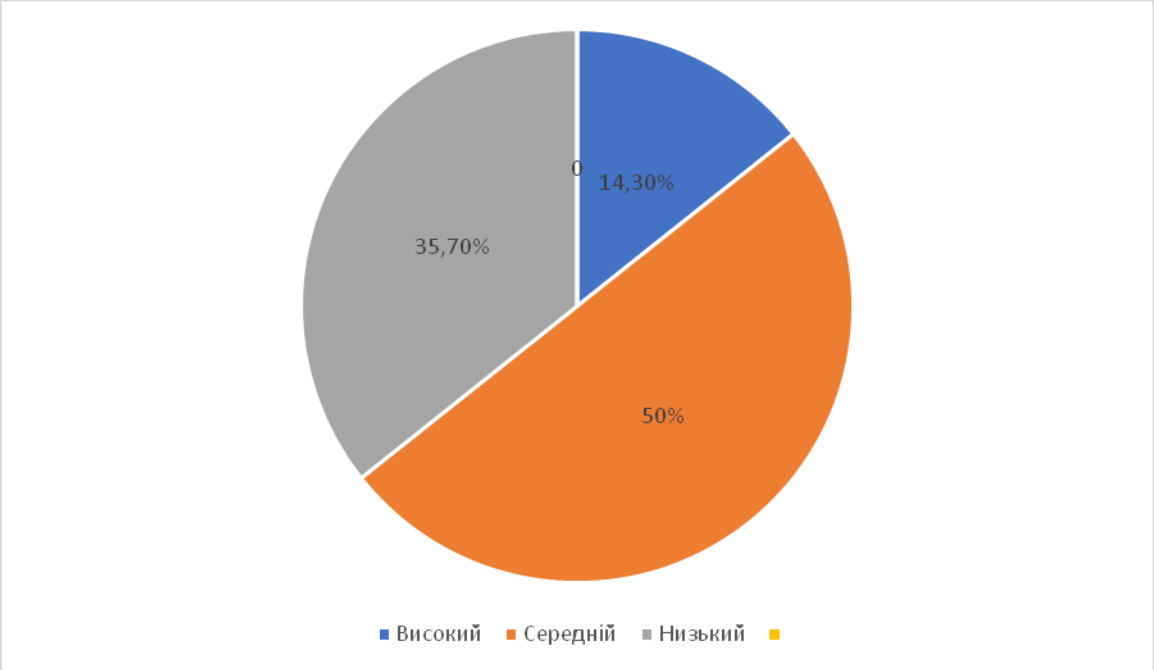

Рисунок 2.7 – Результати дослідження рівнів розвитку здібностей до самоконтролю у спілкуванні(у %)

Отже, за результатами опитування значний відсоток підлітків (35.7%), має низький рівень розвитку здібностей до самоконтролю у спілкуванні, що свідчить про невміння йти на компроміси у спілкуванні, про неповагу до чужої точки зору, підвищений контроль за ходом взаємодії і діями співрозмовника. 50% членів експериментальної групи мають середній рівень комунікативного самоконтролю. Ці підлітки схильні до партнерства у спілкуванні, але в залежності від ситуації не завжди стримують свої емоційні прояви. 14.3% підлітків мають високий рівень комунікативного самоконтролю, що свідчить про готовність до діалогу, здатність змінювати стиль спілкування в залежності від ситуації.

З отриманих даних можна зробити висновок, що більшість підлітків мають низький і середній рівень розвитку комунікативного самоконтролю, що свідчить про необхідність розробки і впровадження спеціальної тренінгової програми.

2.3 Соціально-психологічний тренінг з корекції самоконтролю підлітків в процесі спілкування

З метою розвитку комунікативного самоконтролю підлітків був складений та впроваджений авторський тренінг психологічної корекції комунікативного самоконтролю підлітків. Даний тренінг має на *меті* стимулювання розвитку комунікативного самоконтролю підлітків, формування здатності учасників ефективно взаємодіяти з оточуючими. Ознайомити учасників із невербальними комунікативними компонентами та їх роллю у спілкуванні; розширення репертуару поведінки в ситуаціях фрустрації; розвиток самосвідомості учасників, з’ясування ролі емоцій в міжособистісних стосунків. формування в учасників навичок самоконтролю.

Цей тренінг розв’язує такі **завдання** як: розвиток регуляції емоційних та поведінкових проявів, вдосконалення умінь пізнавати себе та інших; формування навичок вербальної та невербальної комунікації; формування почуття впевненості в собі; допомога учасникам в засвоєнні вміння вести розмову; формування в учасників навичок самоаналізу.

Нами була використана, як основне джерело, авторська програма «Лабіринти спілкування», розроблена О. Кушнірчук та Л. Вольновою [26] аби сформувати у підлітків навички спілкування, усвідомлення і вираження своїх почуттів, навчити їх розуміти і приймати почуття оточуючих людей, активізувати механізми самопізнання і самовираження, виробити навички самоконтролю в процесі спілкування, сформувати конструктивні життєві навички та стратегії поведінки.

Актуальність: значному відсотку підлітків характерні проблеми у комунікативній сфері, цей соціально-психологічний тренінг допоможе сформувати навички самоконтролю у підлітків в процесі спілкування.

Адресна група: діти підліткового віку (11-15 р)

Методичні рекомендації з проведення тренінгу:

1. Тренінг складається із системи взаємопов'язаних занять.

2. До структури деяких занять входить релаксаційний комплекс як засіб профілактики і боротьби зі стресами. Прийоми релаксації використовуються для гальмування тривожних реакцій, навіювання позитивних емоцій. Релаксація знімає емоційну напругу і дає можливість людині вільно думати і діяти, аналізуючи та вирішуючи власні проблеми, які викликають тривогу.

3. До структури кожного заняття входять конкретні прийоми розвитку комунікативних здібностей. Тренування подумки, репетиція, доведення до абсурду, переформулювання завдання, виконання ролі, дихання, контроль голосу і жестів, приємний спогад, переорієнтація, кодування. Вони розширюють можливості учня за рахунок формування у нього умінь і навичок.

4. Кожного заняття проводиться рефлексія власних відчуттів та самооцінювання власного емоційного стану за допомогою «термостату», научіння прийомів оволодіння власними емоційними станами.

5. Проводяться індивідуальний та груповий аналіз власних дій, самоаналіз ефективності використання прийомів на кожному занятті.

6. Елементи психосинтезу допомагають усвідомити «власне Я» з усіма його субособистостями. Це сприяє загальному розвитку особистості.

7. Вербалізація тривожних симптомів і відчуттів сприяє розвитку механізму самокорекції на свідомому рівні.

8. До заключної частини заняття входять самозвіти учасників.

Важливо підтримувати контакти з підлітками після проведення психокорекційної роботи з метою з'ясування особливостей поведінки, збереження колишніх або виникнення нових проблем самоконтролю у спілкуванні[17].

Тренінг з розвитку комунікативних навичок складається з чотирьох занять: самооцінка; емоції та поведінка; мова тіла; складні ситуації. Їх мета полягає у тому, щоб:

- сформувати підлітків адекватну самооцінку, стресостійкі особистісні ресурси;
- виробити упевненість при спілкуванні зі «складним співбесідником»;
- розвинути навички управління своїм емоційним станом і поведінкою, навички навички самоконтролю та спільної діяльності;
- навички отримання первинної інформації про співбесідника;
- навички визначення власної позиції в складних ситуаціях, усвідомлення причин вибору власної моделі поведінки в різноманітних ситуаціях.

Представлений соціально-психологічний тренінг є досить об’ємний (Дивись додаток А) і включає «Тренінг по розвитку комунікативних

навичок», та семінар-практикум «Розвиток навичок успішного спілкування». На вступному занятті даного тренінгу доцільно провести лекцію-бесіду «Спілкування в житті людини», на якій з учнями обговорюються питання, що таке спілкування, які його функції, які співрозмовники є «незручними» і чому, а також які виникають ситуації непорозуміння у процесі спілкування. Перед початком роботи нами був складений тематичний план програми розвитку комунікативного самоконтролю підлітків. Кожне заняття містило таку структуру: привітання, розминка, розвивальні вправи, рефлексія.

Хочемо зазначити, що привітання не є окремою вправою. Його мета полягає у створенні товариської атмосфери на початку роботи. Розминка має на меті забезпечення розкутості, відвертості та згуртованості учасників. Всі вправи мали розвивальний характер і мали на меті змоделювати ситуації, які допомагають учасникам розвивати комунікативний самоконтроль. Також ми хочемо звернути увагу на те, що рефлексія є аналізом роботи учасників протягом заняття. Вона передбачає обговорення наступних питань: «Чому я навчився протягом заняття?», «Що корисного я дізнався на занятті?», «Що було важко виконати?», «Що легко вдалося виконати?», «Які в мене є зауваження чи побажання?», «Які набуті знання чи вміння я зможу використати в подальшому житті?» і таке інше.

Дана тренінгова програма була апробована на двадцяти восьми учнях 7-8-х класів НВК2 міста Хмельницького. Детальний план програми представлений у табличці 2.1.

Таблиця 2.1 Структура програми розвитку комунікативного самоконтролю підлітків

№	Тема	Мета	Ресурсне забезпечення
1	Знайомство	Ознайомлення учасників із принципами роботи групи і формулювання групових правил. Визначення особливостей самовираження та інтересів учасників,	Папір формат А3, маркери

		формування атмосфери невимушеності, сприяння вираженню своїх думок, розвиток навичок групової взаємодії.	
	Я серед інших	Залучення учасників тренінгу до групової роботи, формування доброзичливого ставлення один до одного розвиток навичок регуляції емоційних станів.	
3	Я дивлюсь на себе з боку	Формування уміння проводити самоаналіз, діагностувати особистісні якості	Папір формату А 4, магнітофон з аудіозаписами повільної музики, ручки, олівці.
4	Усі на ярмаро	Розвиток умінь аналізувати власні вчинки та дії.	Папір А3 та А5, скріпки чи шпильки, маркери, візитні картки (по 10 шт. на кожного).
5	Ці ем оції	Ознайомлення учасників з видами емоцій, з поняттями вербального та невербального спілкування. Розвиток навичок самоконтролю	Декілька хустин, картки із назвами почуттів (радість, образа, страх, задоволення, гнів, сором, подив, злість, відраза, нетерплячість, печаль, ненависть, подяка, полегшення, почуття ніяковості).

6	Хочу себе зрозуміти	Формування умінь розуміння емоційного стану оточуючих людей, навичок боротьби з негативними емоціями, що ведуть до стресу та підвищення конфліктності.	Магнітофон з аудіозаписом пісні В. Шаїнського "Чунга – чанга", хустинки на голову.
7	Колір моїх емоцій	Розвиток умінь контролювати, передавати емоції, вчинки та дії	Папір, кольорові олівці кожній дитині
8	Я-іноплanетянин	Формування навичок конструктивного спілкування та комунікативного самоконтролю	Папір різного формату, маркери, набір з шести карток чи плакат із зображенням різних емоційних станів (радість, страх, провина, спокій, сум).
9	Мій настрій	Формування навичок вдосконалення власних комунікативних навичок	Картки із завданням, папір, кольорові олівці, маркери.
10	Мій стиль, моя поведінка.	Розвиток умінь працювати в колективі, правильно вибирати стиль поведінки.	Папір, олівці для кожної дитини.
11	Я хочу дарувати	Формування умінь ділитися позитивними емоціями, створювати позитивний настрій в процесі спілкування.	Папір , кольорові олівці, фломастери,

	радість.		маркери.

Для ефективного впровадження розробленої програми нами були дотриманні такі умови проведення тренінгової роботи:

- в основу програми тренінгових занять покладені інноваційні науково-методичні розробки сучасних психологів, а саме Ф. А. Бурнарда; М. Д. Турнера; І. В. Вачкова; А. Г. Грецова та ін.;

- кожне тренінгові заняття здійснювалося послідовно і поетапно, що сприяло більш глибокому засвоєнню отриманої інформації;

- варіативність вправ і психологічних ігор сприяла розкриттю внутрішнього світу кожного учасника.

На ефективність тренінгу безпосередньо та опосередковано впливають наступні фактори фізичного та соціального середовища:

• організація ізольованого приміщення та розміщення учасників по колу, за столами;

• технічне забезпечення кожного учасника ігровим набором елементів;

• склад групи добирається за результатами діагностики рівня тривожності, незалежно від виду тривоги;

• створення атмосфери довіри, психологічної безпеки та продуктивності у групі;

• досвід психолога як ведучого групового процесу;

• використання в основному авторитарного стилю ведення групи, заміна його на демократичний та безконтрольний згідно із ситуацією у групі;

• проблемна ситуація може розглядатися безпосередньо або опосередковано (закодовано);

• за необхідності додатково використовується індивідуальний розгляд проблемного поля;

• наявність стійкої мотивації, емоційна залученість у роботу.

Таким чином, розроблений соціально-психологічний тренінг за своєю структурою та змістом забезпечує розвиток комунікативного самоконтролю підлітків.

Варто відмітити, що, як показала практика, у ході тренінгу підлітки менш охоче беруть участь у рольових іграх та розігруванні сценок, оскільки або соромляться, або побоюються насмішок з боку інших учасників. Очевидно, такі ситуації відображають рівень взаємовідносин у колективі. Тому під час проведення занять доцільно використовували вправи-активатори для зняття напруги та розвитку згуртованості.

З деякими учнями доцільно проводити індивідуальні бесіди, у ході яких аналізуються причини їх труднощів у спілкуванні, даються конкретні поради щодо налагодження комунікації, дається змога «виговоритись». Завдяки проведеним заходам підлітки стають більш щирими та відвертими, навчаються правильно формулювати свої думки та висловлювати свої почуття, у них формуються навички знайомства та спілкування з людьми (у тому числі з новими людьми).

Висновки до розділу

Відповідно до теоретичного аналізу психологічних особливостей комунікативної сфери у підлітковому віці, нами було проведено емпіричне дослідження на визначення особливостей самоконтролю підлітків в процесі спілкування.

Для цього ми використали такі методики: Діагностика потреби у спілкуванні (за Ю.Л. Орловим), Діагностика комунікативного контролю (М. Шнайдер), Методика на визначення здатності до самоуправління в спілкуванні.

За методикою Діагностика комунікативного контролю (М. Шнайдер), виявлено, що у 32% опитаних підлітків - високий рівень комунікативного контролю; у 52% - середній рівень; у 16% - низький рівень. І саме учням з

низьким рівнем потрібна допомога спеціаліста, щоб підвищити їх рівень комунікативного контролю.

Для дослідження потреби в спілкуванні використано методику Потреба у спілкуванні (за Ю.Л. Орловим). Після обробки результатів за цією методикою, було виявлено що більшість респондентів, а саме 70% мають середній, вищий від середнього та високий рівень потреби у спілкуванні. Це доводить, що міжособистісне спілкування однолітків відіграє величезну роль у формуванні підлітка як особистості.

Результати методики на визначення здатності до самоуправління в спілкуванні свідчать про те, що великому відсотку респондентів, а саме 37%, необхідно починати працювати над собою - над посиленням динамізму спілкування, виробленням комунікативних прийомів, що розширюють можливості самоуправління у спілкуванні.

Ми розробили соціально-психологічний тренінг для підлітків, який включає лекцію-бесіду «Спілкування в житті людини», «Тренінг по розвитку комунікативних навичок» (4 заняття), та семінар-практикум «Розвиток навичок успішного спілкування». Таким чином, розроблений тренінг за своєю структурою та змістом забезпечує розвиток комунікативного самоконтролю підлітків.

ВИСНОВКИ

Проведено теоретичний аналіз проблеми психологічної корекції самоконтролю у підлітків. Досліджено наукові підходи до вивчення особливостей самоконтролю дітей підліткового віку. Сформованість комунікативного самоконтролю виступає однією з передумов успішного спілкування, порозуміння людей, дотримання ними соціальних норм. Важливу роль спілкування відіграє в підлітковому віці, оскільки належить до основних факторів, які впливають на розвиток властивостей особистості, її пізнавальної діяльності, емоційно-вольової сфери, індивідуально-типологічних якостей. Разом з тим, через несформованість навичок комунікативного самоконтролю, а також – бурхливий процес гормональної перебудови, підлітки нерідко виявляють імпульсивність, неврівноваженість, нетерплячість, що призводить до порушень спілкування з дорослими та однолітками. Це й зумовлює актуальність даного дослідження.

Проаналізувавши матеріал, можемо підсумувати, що підлітку необхідно сформувати навички самоконтролю у спілкуванні: збалансувати процеси збудження та гальмування, розвинути стриманість, витримку, врівноваженість, щоб думки передували формам поведінки, обмірковування вчинків, послідовність дій, слів, які підліток хоче висловити тощо.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє зробити висновок, що самоконтроль - це усвідомлення і оцінка суб'єктом власних дій, психічних процесів і станів. Поява і розвиток самоконтролю обумовлені вимогами суспільства до соціальної поведінки людини. Комунікативний самоконтроль - це свідоме контролювання своїх емоцій, думок та висловлювань. Люди з достатньо розвиненим комунікативним самоконтролем, за Снайдером М. Д., постійно стежать за собою, добре знають, де і як поводитися, вміють керувати вираженням своїх емоцій.

Для визначення особливостей самоконтролю підлітків в процесі спілкування було застосовано комплекс діагностичних методик, які

відповідають меті та завданням дослідження та створено психодіагностичний інструментарій, спрямований на вивчення психологічних особливостей спілкування підлітків.

Виявлено, що великому відсотку опитаних підлітків необхідно починати працювати над собою - над посиленням динамізму спілкування, виробленням комунікативних прийомів, що розширюють можливості самоуправління у спілкуванні.

Тому нами представлено соціально-психологічний тренінг як корекція комунікативних якостей у дітей підліткового віку «Лабіринти спілкування». Тренінг розроблено, аби сформувати у підлітків навички спілкування, усвідомлення і вираження своїх почуттів, навчити їх розуміти і приймати почуття оточуючих людей, активізувати механізми самопізнання і самовираження, виробити навички самоконтролю, сформувати конструктивні життєві навички та стратегії поведінки.