

Очинашко А.А. Оценка эффективности программы психологической коррекции коммуникативных затруднений у подростков // Академия педагогических идей «Новация». – 2020. – №6 (июнь). – АРТ 41-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9

Очинашко Алина Александровна
магистрант 2 курса факультета психологии
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Российская Федерация
e-mail: treeradio9@gmail.com

**ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ КОММУНИКАТИВНЫХ
ЗАТРУДНЕНИЙ У ПОДРОСТКОВ**

Аннотация: Статья посвящена рассмотрению возможностей психологической коррекции коммуникативных затруднений у подростков. Описаны основные этапы и методы, использованные при реализации программы коррекции. Также приведены результаты проведенной программы психологической коррекции.

Ключевые слова: психологическая коррекция, коммуникативные затруднения, коммуникация, подростки, психокоррекционная программа.

Ochinashko Alina Aleksandrovna

2nd year Postgraduate, Faculty of psychology
FGBOU VO TSPU «Tula State Pedagogical University Leo Tolstoy»
Tula, Russian Federation

**ESTIMATION OF EFFECTIVENESS OF THE PROGRAM OF
PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF COMMUNICATIVE
DIFFICULTIES AMONG TEENAGERS**

Abstract: The article is devoted to the consideration of the possibilities of psychological correction of communicative difficulties in adolescents. The main stages and methods used in the implementation of the correction program are described. The results of a psychological correction program are also presented.

Keywords: psychological correction, difficulties in communication, communication, teenagers, program of psychological correction.

Коммуникативные затруднения в общении являются актуальной темой в психологии для ее исследования. Сложность феномена затрудненного общения, многогранность его форм и сфер проявления объясняет пристальное внимание исследователей к данной области.

Для выявления особенностей коммуникативных затруднений у подростков мы определили метод эксперимента – основной эмпирический метод в психолого-педагогическом исследовании. В научной литературе термин «эксперимент» применяется как к целостному экспериментальному исследованию – серия экспериментальных проб, проводимых по единому плану, так и к единичной экспериментальной пробе [1].

На формирующем этапе нашего исследования была реализована экспериментальная программа по психологической коррекции коммуникативных затруднений у подростков.

Этапы реализации программы:

1. Диагностический этап. Предполагает диагностику эмоционального, поведенческого и личностного компонентов коммуникативных затруднений с помощью следующих методик: «Акцентуации характера и темперамента личности» Шмишека Г., Леонгарда К.; «Опросник структуры темперамента» (Д-ОСТ) Русалова В. М.; «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении» Бойко В. В.; методика диагностики межличностных отношений Т. Лири; «Определение способов регулирования конфликтов» Кеннета Томаса.

2. Коррекционно-развивающий этап. Предполагает групповую работу по выполнению занятий программы психологической коррекции.

3. Консультативно-методическая работа.

Основным психокоррекционным методом мы выбрали социально-психологический тренинг, направленный на повышение компетентности в сфере общения. В социально-психологическом тренинге обучение и психологическое воздействие осуществляются в процессе интенсивного группового взаимодействия.

Программа психологической коррекции включает в себя 16 занятий 2-3 раза в неделю длительностью по 60-90 минут в зависимости от хода выполнения программы и иных обстоятельств. Каждое занятие начинается с ритуала приветствия и заканчивается ритуалом прощания, которые могут быть одинаковыми на протяжении всей работы тренинговой группы, либо меняться в зависимости от пожеланий участников.

При выстраивании программы психологической коррекции коммуникативных затруднений у подростков мы использовали следующие методы, описанные ниже [2].

1. Дискуссионные методы, формирующие умение взглянуть на ситуацию глазами другого, проявлять инициативу, способствующие повышению мотивации и эмоциональной вовлеченности участников в решение обсуждаемых проблем. Кроме того, дискуссия дает эмоциональный толчок к последующей поисковой активности участников.

2. Игровые методы: коммуникативная игра, необходимая составляющая которой – межличностная коммуникация. Игры в тренинге помогают увидеть участникам свои действия и принятые решения со стороны; помогают примерить на себя разные роли и проиграть проблемные ситуации; отработать навыки и умения, полученные на занятиях; позволяют разогреться и активизироваться через возможность подвигаться и через движения возобновить мыслительный процесс.

3. Сенситивный тренинг – основан на актуализации чувств и эмоций, способствует созданию общей атмосферы заботы, поддержки, эмоциональной открытости и доверия в группе, стремлению к максимальной самостоятельности участников. В ходе сенситивного тренинга участники включаются в новую для них сферу социального опыта, благодаря которой они узнают, как они воспринимаются другими членами группы; повышается чувствительность к групповому процессу, поведению других людей через способность различать интонации голоса, мимику, позы, запахи, касания и другие невербальные стимулы и т.д.

5. Методы арт-терапии, которые основаны на творчестве и творческом самовыражении и самопознании как средстве решения многих психологических проблем: снятие стресса, повышение самооценки и

осознанности, умение регулировать свое эмоциональное состояние. Мы использовали в программе методы изотерапии, то есть методы рисования. Преимущество методов арт-терапии в том, что для выражения чувств и преодоления барьеров используется не вербальный язык, а более абстрактные формы общения.

6. Работа с метафорическими картами – инструмент, позволяющий установить связь с подсознанием. Фигуры, ситуации и пейзажи, представленные на картах, могут найти отклик в клиенте и стать видимой метафорой его ценностей, страхов, желаний и полученного опыта. При работе с картами можно сформулировать свои мысли, дать выход негативным чувствам, развить интуицию и творческие способности, а также лучше узнать себя и понять окружающих. В нашей программе психологической коррекции использовались метафорические карты: «Мудрость Шута» Чокет С. для снятия напряжения в группе и поиска ответа на вопрос, поиска «послания»; «Зонтики» Гераськина Г. для выявления привычных форм реагирования и установок и формирования новых.

После завершения программы психологической коррекции, нами была проанализирована динамика выраженности выделенных компонентов коммуникативных затруднений у подростков (см. таблица, рисунок).

Таблица

Динамика выраженности компонентов коммуникативных затруднений у подростков

Этап исследования	Компоненты коммуникативных затруднений					
	Эмоциональный		Поведенческий		Личностный	
	ЭЭ	ЭБ	П	М	К	А
Констатирующий	66,5	78,3	76,5	75,6	43,3	93,2
	72,4		76,1		68,25	
Контрольный	55,35	68,4	68,3	69,6	42,9	89,6
	61,9		69,1		66,25	

Условные обозначения: ЭЭ – эмоциональная эффективность; ЭБ – эмоциональные барьеры; П – поведение в конфликте; М – межличностные отношения; К – коммуникативные аспекты темперамента; А – акцентуации характера

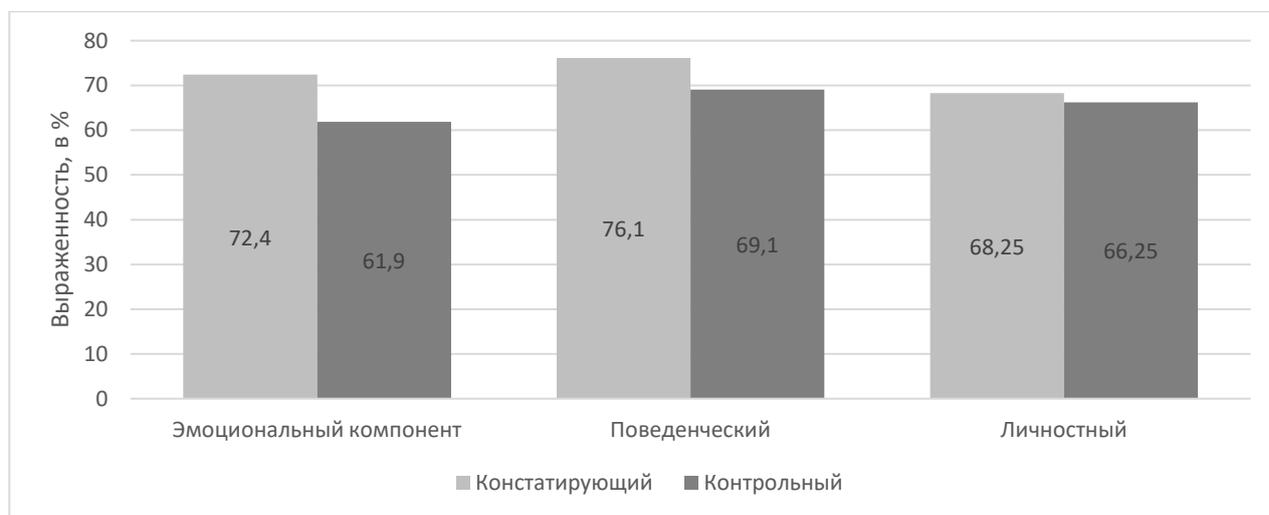


Рис. Динамика выраженности компонентов коммуникативных затруднений у подростков

Чтобы увидеть статистическую достоверность динамики изменений до и после программы психологической коррекции, нами был использован в качестве метода математической статистики автоматический расчет G-критерия Знаков, который доказал, что показатели коммуникативных затруднений после эксперимента ниже значения показателей до проведения психологической коррекции.

Обобщенный анализ динамики выраженности компонентов коммуникативных затруднений у подростков позволил прийти к выводу, что наибольшие различия между замерами до и после имеют место в следующих показателях:

- в эмоциональной сфере уровень эмоциональной эффективности в общении стал выше, при этом выраженность эмоциональных барьеров в общении снизилась. Можно говорить о формирующейся способности регулировать свое эмоциональное состояние, адекватно проявлять эмоции и сближаться с людьми на эмоциональной основе;

- в поведенческой сфере подростки стали реже прибегать к стратегии приспособления и избегания, произошло увеличение ролевого репертуара, формируется способность отстаивать свою точку зрения и учитывать интересы другого, подростки стали менее авторитарны, подчиняемы и зависимы в межличностных отношениях;

- в личностном плане изменений особо не произошло, подростки стали, акцентуировано, менее тревожны, цикличны и возбудимы. Коммуникативные аспекты темперамента немного изменились в сторону средних значений.

Таким образом, можно сделать вывод, что проведенная программа психологической коррекции оказала положительное воздействие на большинство участников экспериментальной группы и доказала свою эффективность. Однако, стоит обратить особое внимание на подростков, которых изменения не затронули, и продолжить психологическую работу с ними.

Список использованной литературы:

1. Боднар А. М. Экспериментальная психология: курс лекций. 2011.
2. Мурзин А. Р. Развитие коммуникативных навыков у подростков // Молодой ученый. 2016. № 1.1 (105.1). С. 18-20. URL: <https://moluch.ru/archive/105/25043/> (дата обращения: 20.04.2020).

Дата поступления в редакцию: 29.05.2020 г.

Опубликовано: 05.06.2020 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2020

© Очинашко А.А., 2020