

Оглавление

Введение.....	2
Глава 1. Теоретические аспекты развития социального интеллекта студентов-первокурсников	6
1.1. Состояние проблемы социального интеллекта в современной науке.....	6
1.2. Особенности социального интеллекта в юношеском возрасте.....	14
1.3. Проблема развития социального интеллекта студентов.....	20
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по развитию социального интеллекта у студентов-первокурсников.....	30
2.1. Диагностика уровня социального интеллекта студентов-первокурсников	30
2.2. Программа развития социального интеллекта студентов	38
2.3. Оценка эффективности программы развития социального интеллекта студентов.....	42
Заключение	48
Список литературы	50
Приложение	54

Введение

Актуальность исследования связана с практическими проблемами и требованиями современного образования, вызванными необходимостью подготовки выпускника высшей школы к жизни и профессиональной работе в новых экономических условиях. На сегодняшний день исследования проблем развития социальных знаний и умений являются востребованными, так как постоянно усложняется социальная реальность, увеличивается число контактов между людьми в самых разных сферах жизни: в деловом взаимодействии, карьерном продвижении, профессиональном и личностном развитии. Эффективность профессиональной деятельности зависит не только от уровня мастерства специалиста, но также и от способности личности устанавливать надежные и конструктивные отношения с широким кругом людей. Социальный интеллект приобретает значение профессионально важного качества для любого человека, стремящегося к успешной трудовой и общественной деятельности.

Исследование социального интеллекта – это достаточно важная теоретическая задача, решение которой привело бы к раскрытию его особенностей, выявлению компонент, описанию взаимосвязи между социальным интеллектом и его составляющими с социально-психологическими и индивидуально-психологическими особенностями личности. Практическая значимость и использование социального интеллекта в разнообразных сферах жизнедеятельности человека повышают ценность его исследования. Несомненно, социальный интеллект – это важный фактор общественного развития, в значительной мере определяющий уровень личностного, социального и профессионального потенциала молодежи. Именно молодые девушки и юноши должны самостоятельно выбирать жизненную траекторию, определять свои приоритеты, осознать себя как члена общества, а также понять себя, свои возможности наравне с пониманием своего предназначения, места в жизни.

Это достаточно сложный момент вступления в новую, «взрослую» жизнь, когда важное значение имеют особенности развития социального интеллекта как одного из основных факторов, который определяет успешность личности, её социальную адаптивность, развитие лидерских качеств [2].

На сегодняшний день достаточно большое количество исследований и публикаций связано с проблемой социального интеллекта, тем не менее, можно с уверенностью говорить, что современная наука продолжает нуждаться в детальном изучении этой проблематики. Высшая школа предоставляет возможность получать разнообразные знания профессионального характера и не заостряет внимания на серьезных проблемах в социальном взаимодействии, которые испытывает большинство студентов. В настоящее время имеются исследования особенностей социального интеллекта студентов гуманитарных и негуманитарных специальностей, изучены социальный интеллект и самооценка, как факторы профессиональной успешности студентов, раскрыты взаимосвязи социального интеллекта с содержательными характеристиками личности студентов. До настоящего момента в исследованиях уделено недостаточно внимания вопросу изучения динамики развития социального интеллекта у будущих профессионалов. Таким образом, актуальность исследуемой проблемы определяется как тенденциями развития научного знания, так и существующими потребностями социальной практики.

Цель исследования - теоретически обосновать, спроектировать и апробировать психолого-педагогическую программу развития социального интеллекта студентов-первокурсников.

Объект исследования – социальный интеллект как социально-психологическое явление.

Предмет исследования - процесс развития социального интеллекта у студентов-первокурсников.

В своем исследовании мы исходили из гипотезы о том, что процесс развития социального интеллекта у студентов-первокурсников будет эффективным при соблюдении следующих условий...

Задачи исследования:

- Изучить состояние проблемы социального интеллекта в современной науке;
- Рассмотреть особенности социального интеллекта у студентов;
- Провести анализ проблемы развития социального интеллекта у студентов;
- Разработать и апробировать программу развития социального интеллекта у студентов-первокурсников;

Методологической и теоретической основой исследования являются теоретические и практические разработки исследований социального интеллекта Дж. Гилфорда, В.Н. Дружинина, В.Н. Куницыной, Р. Стернберга, Д.В. Ушакова. Психолого-педагогические особенности юношеского возраста раскрываются в исследованиях И.О. Кона, В.И. Слободчикова, Л.И. Божович, Е.Е. Сапоговой, Е.И. Исаева и других. Проблеме развития социального интеллекта у студентов посвящены исследования Р.К. Карнеева, Н.С. Котляровой, С.С. Минава, Т.А. Пинчук.

Для проверки сформулированных нами гипотез и решения поставленных задач мы используем следующие методы исследования – теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, количественный и качественный анализ данных, методы математической статистики.

Психодиагностические методики: Методика исследования социального интеллекта (адаптация Е.С. Михайловой (Алешиной)), Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко, Изучение способности к самоуправлению в общении.

Теоретическая значимость исследования «Развитие социального интеллекта у студентов-первокурсников» определена следующим образом:

проанализированы и систематизированы данные по состоянию проблемы социального интеллекта в современной науке, выявлены особенности социального интеллекта в юношеском возрасте, изучены направления развития социального интеллекта студентов.

Практическая значимость: в рамках работы разработана программа, ориентированная на развитие социального интеллекта у студентов-первокурсников. Результаты работы могут быть использованы в рамках деятельности практических психологов, социальных работников, педагогов. Содержащиеся в исследовании теоретические положения и практические материалы могут использоваться при разработке программно-методических документов для работы со студентами-первокурсниками.

Глава 1. Теоретические аспекты развития социального интеллекта студентов-первокурсников

1.1. Состояние проблемы социального интеллекта в современной науке

Для того чтобы успешно развиваться, формироваться и реализоваться человеку необходимо обладать одной из самых важных особенностей, а именно способностью эффективно взаимодействовать с окружающей средой. Социальный интеллект – это понятие современной психологии, которое в данный момент находится в процессе изучения и развития. Пробуя сформулировать точное определение термина «интеллект», ученые-психологи сталкиваются с разнообразными значительными трудностями. Само слово происходит от латинского «*intellectus*», что в переводе означает «понимание», «познание», «рассудок». Изначально данный термин означал исключительно рациональные мыслительные функции человеческой психики, а сегодня он уже считается родовым термином, который охватывает познавательные процессы в целом.

Впервые психология интеллекта упоминается в философских школах древнего мира. Сам термин «интеллект» был введен Цицероном (от латинского «*intelligentia*» – способность понимать). В работах Аристотеля и Платона интеллекту было отведено особое место, где разделялись понятия «разум», «здоровый смысл» и «рассудок». Платон считал, что «...интеллект – это способность мышления, разумного познания, в отличие от таких душевных качеств как чувства, интуиция, воображение...» [2]. В философских учениях, в которых познание посредством интеллекта выходит на первый план, не последнее место занимают проблемы рассудка и разума. Единого понимания этого термина на сегодняшний день не существует.

Как научное понятие «интеллект» было введено Ф. Гальтоном (конец XIX в.). По его мнению, весь спектр интеллектуальных способностей определяется генетикой, а роль обучения, воспитания как внешних условий

развития признавалась вторичной. Этот подход на много лет определил направления развития психологических концепций.

Природу и развитие интеллекта индивида изучали в своих исследованиях Д. Векслер, Ф.Вернон, Р. Глезер, Дж. Кэмптон, Р.Б. Кэттелл, Ч. Спирмен П. Хамфрейс, М. Чи и прочие.

В данной работе, исходя из темы, в хронологическом порядке выстроена «эволюция представлений о интеллект» и определение термина «интеллект», чтобы продемонстрировать сложность и противоречивость поставленной задачи.

Согласно В. Штерну, интеллект является общей способностью личности осознанно настраивать собственное мышление на возникающие требования, это умственная приспособляемость к новым задачам и условиям действительности.

Согласно Д. Векслеру, интеллект является комбинированной глобальной способностью личности к здравому мышлению, адекватным поступкам и эффективному взаимодействию с окружающей действительностью. Согласно Дж. Гилфорду, интеллект является способностью обрабатывать полученную информацию (под информацией подразумевается весь спектр восприятия человека). [18]

Согласно М. А. Холодной, интеллект является формой организации индивидуального опыта в виде наличных ментальных структур, порождаемого ими ментального пространства ментальных репрезентаций, происходящего.

Распространённой точкой зрения считается позиция Ж. Пиаже, согласно которой интеллект – это то, что обеспечивает адаптацию [33]. В последствии нашлись последователи данной позиции.

Р. Селман рассматривал формирование социального интеллекта в контексте социализации личности. Проследив развитие социального интеллекта в онтогенезе им было выделено 4 линии социального взаимодействия:

- 1) понимание себя;
- 2) близкие дружеские отношения;
- 3) отношения со сверстниками;
- 4) отношения с родителями [12].

Его концепция интеллекта во многом похожа на концепции Л. Колберга и Ж. Пиаже.

Как утверждает Г. Олпорт «...социальный интеллект – это особый «социальный дар», который обеспечивает гладкость в отношениях с людьми, продуктом которого является социальное приспособление, а не глубина понимания...». А. Л. Южанинова рассматривает интеллект как одну из характеристик интеллектуальной структуры, выделяя социальный интеллект как особенную умственную способность, которая определяет эффективность межличностного общения, а также адаптации личности к социокультурным условиям. Из концепции Айзенка следует, что социальный интеллект является результатом развития общего интеллекта под влиянием внешних социокультурных факторов. Он считает социальный интеллект более широким понятием, чем психометрический и биологический интеллекты: «...социальный интеллект – это тип интеллекта, на формирование которого существенное влияние оказывает социальная среда...» [1, с.11-131].

Ч. Спирмен доказывал, что успех всякой интеллектуальной деятельности определяется некоторым общим фактором, общей способностью, выделяя главный фактор интеллекта и фактор, который служит показателем специфических способностей. По мнению Ч. Спирмена, всякий человек характеризуется определенным уровнем общего интеллекта, который определяет, как человек адаптируется к окружающей среде. Спирмен считал, что интеллект должен связывать способности личности с его социальным окружением.

Продолжая исследования в данной области, Э. Торндайк в 1920 г. ввел термин «социальный интеллект», трактуемый как «умение понимать окружающих людей и действовать мудро в отношении других» или же как

«умение понимать людей (женщин и мужчин, девочек и мальчиков) и управлять ими» (Торндайк Э, 1998). В представлениях Э. Торндайка только познающий субъект активизирует интерпсихические возможности социума. Другими словами, Э. Торндайк отметил основную функцию социального интеллекта, заключающуюся в «дальновидности в межличностных отношениях». Еще дальше в этом направлении продвинулся Д. Векслер, который выдвинул предложение подразумевать под социальным интеллектом «приспособленность личности к человеческому бытию».

Согласно В. Штерну, социальный интеллект является собой приспособительный акт, который осуществляется с помощью действия с ментальным эквивалентом объекта при преобладающей роли сознания либо бессознательного [5].

А Дж. Гилфорд, предложивший многофакторную модель, определяет социальный интеллект как систему когнитивных способностей, связанных с выявлением и интерпретацией информации о поведении людей. Иными словами, социальный интеллект – это неотъемлемый элемент индивидуальной когнитивной структуры, позволяющий решать социальные задачи. На сегодняшний день наиболее расширенную концепцию интеллекта представил Дж. Гилфорд. Его модель даёт возможность разработать процедуры диагностики психических феноменов, которые уже открыты описательной психологией, но пока что не измерены экспериментальной психологией. Согласно концепции Дж. Гилфорда, социальный интеллект объединяет и регулирует процессы, которые связаны с отражением социальных объектов. Именно благодаря его исследованиям понятие социального интеллекта стало измеряемым конструктором [12].

М. Тисак и М. Форду принадлежат новые методические разработки в сфере социального интеллекта. Социальный интеллект был определён ими как группа ментальных способностей, которые связаны с обработкой социальной информации для более эффективного решения проблемных

ситуаций. Они показали, что социальный интеллект не идентичный общему и развивается в социальной среде [11].

В. Н. Куницына определила социальный интеллект как глобальную способность, возникающую на базе комплекса личностных, интеллектуальных, поведенческих и коммуникативных черт, включительно с уровнем энергической обеспеченности процессов саморегуляции. Данные черты вызывают прогнозирование межличностных ситуаций и интерпретации поведения, информации [10].

В итоге в западной психологии, как подмечает М.А. Холодная, «принятый взгляд на интеллект как на способность решать задачи (как правило, в виде определения «интеллект – это то, что измеряют тесты интеллекта») привел к тому, что интеллект оказался противопоставленным естественным проявлениям интеллектуальной активности (обыденному интеллекту), творческим интеллектуальным возможностям (креативности), эффективности социального познания (социальной компетентности) и т.д.».

В отечественной психологии разработка данной проблемы связана с работами Б.Г. Ананьева, М.И. Бобневой, З.И. Калмыковой, А.Н. Леонтьева, Н.А. Менчинской, Д.В. Ушакова, В.А. Холодной и др.

С точки зрения Д.В. Ушакова: «социальный интеллект – это познавательная способность, которая, однако, в отличие от других познавательных способностей, оказывается сцепленной с личностными чертами, что требует специального объяснения». Опираясь на авторскую структурно-динамическую модель Д.В. Ушакова получаем, что социальный интеллект зависит от личностных качеств, привлекающих силы человека к общению с окружающими и их познанию, от того, как складывался жизненный путь индивидуума, приходилось ли ему направлять свои силы на взаимодействие с окружающими или же на предметную работу.

По мнению М.И. Бобневой социальный интеллект следует рассматривать как специфическую способность человека, которая формируется в процессе его деятельности в социальной сфере, а также в

сфере общения и социальных взаимоотношений. Исходя из этого, автор показывает, что при воспитании как целенаправленной социализации социальный интеллект закономерно изменяется, человек приобретает способность соответствовать условиям микро и макросреды, быть адекватным изменяющимся социальным обстоятельствам вне зависимости от показателей общего интеллекта. [13]

Исследования, проведенные отечественными учеными (Ю. Н. Емельяновым, В.Н. Куницыной, Е.С. Михайловой, А.И. Савенковым, и др.), свидетельствуют о возможности исследования социального интеллекта не только в зрелом, но и в детском и юношеском возрасте.

Данные, приводимые К. Рожерсом и Дж. Фрейбергом, свидетельствуют о том, что «уровень мозговой активности детей 4-10 лет на 225% выше уровня мозговой активности взрослого человека. Процесс построения новых путей и стирания старых продолжается с рождения до самой смерти, но наибольшими возможностями для наущения чему-то новому человек, располагает, по-видимому, в первые десять лет жизни» в промежутке между четырьмя и десятью годами». Ввиду этого возникает вопрос о необходимости «обогащенной учебной среды и дома, и в школе». Очевидно, что эта «обогащенная среда» служит одновременно и условием, и целью развития познавательной и социальной активности ребенка.

Ввиду этого возникают вопросы о самом понятии социального интеллекта, а также о соответствующем диагностическом инструментарии. Нужно отметить, что понятия интеллекта и социального интеллекта различаются в трактовке ученых. Так, обобщенное толкование интеллекта дает Е.С. Рапацевич: «система психологических механизмов, обуславливающих возможность строить внутри индивида адекватную модель (картину) окружающего мира и оптимально организовывать собственное поведение и деятельность в нем ...на основе приведения в соответствие индивидуальные потребности с объективными требованиями». Более детальное определение приводит Мардахаев Л.В, апеллируя к разуму,

способности мыслить, проницательности, совокупности умственных функций (образования понятий, сравнения, суждения, заключения и прочие), которые трансформируют восприятие в знание, критическое переосмысление уже имеющихся знаний.

Таким образом, в определениях интеллекта как такового представлен способ, механизм мыследеятельности. В трактовках же социального интеллекта, как правило, обозначена и область, где реализуется данный механизм. Как правило, под социальным интеллектом понимают интеллектуальную интегральную способность, которая определяет успешность социальной адаптации и общения (Е.И. Гарбера, Дж. Гилфорд, Ю.Н. Емельянов, А.И. Савенков, Р.Х. Тугушева, и др.). Ученые полагают, что к основным процессам социального интеллекта относится социальная перцепция и сенситивность, социальная память и мышление.

Эта позиция подводит нас к проблеме оценки социального интеллекта. Самым известным в мировой науке является тест Дж. Гилфорда «Социальный интеллект», который включает 4 субтеста: «Группы экспрессии», «Истории с завершением», «Истории с дополнением», «Вербальная экспрессия», диагностирующие 4 умения в структуре социального интеллекта: познание систем, классов, преобразований, результатов поведения. Эта методика рассчитана на все возрастные группы, начиная с 9 лет. Тест, разработанный Гилфордом, открыл целое направление дороги для построения тестов, диагностирующих социальный интеллект.

Представители отечественной науки также проводят исследования по изучению социального интеллекта (А.А. Бодалев, В.Н. Куницына, Е. С. Михайлова, А.И. Савенков, А.Л. Южанинова, и др.). Существенный вклад в изучение социального интеллекта внесла Е. С. Михайлова (1996 год), которая является автором адаптации самого распространенного инструмента измерения социального интеллекта, а именно методики М. О'Салливена и Дж. Гилфорда. До сих пор, несмотря на многочисленную критику, этот тест остается ведущим для измерения социального интеллекта.

Ученые полагают, что в социальном интеллекте нужно исследовать 3 группы компонентов: когнитивную, эмоциональную и поведенческую. Содержательное раскрытие каждой группы предполагает:

- когнитивный компонент включает: социальные знания (о людях, специальных правилах, понимание окружающих); социальную память (на имена, на лица); социальную интуицию (оценку чувств, понимание мотивов поступков окружающих, определение настроения и прочие); социальное прогнозирование (определение планов своих действий, отслеживание собственного развития и его рефлексия, оценка неиспользованных альтернативных возможностей);
- эмоциональный компонент: социальная выразительность (эмоциональная чувствительность и выразительность, эмоциональный контроль); способность к саморегуляции (способность регулировать свои эмоции и настроение); сопереживание (умение входить в положение окружающих, ставить себя на чье-то место);
- поведенческий компонент: социальное восприятие (понимание юмора, способность слушать собеседника); социальное взаимодействие (умение и готовность совместно работать, способность к коллективному взаимодействию и к коллективному творчеству (высшему типу данного взаимодействия)); социальная адаптация (способность объяснять и убеждать окружающих, умение уживаться с окружающими, открытость в отношениях с другими людьми).

Многообразие подходов к определению термина «социальный интеллект» свидетельствует о неоднозначности его структуры. При этом в определениях данного термина можно выделить несколько общих моментов:

- большая часть подходов трактует социальный интеллект как способность, стало быть, он связан с конкретной деятельностью и представляет собой личностное образование;
- учёные признают, что социальный интеллект является независимым от общего интеллекта;

- социальный интеллект – это сложное структурное образование, которое состоит из набора способностей;
- в качестве предмета названных способностей служит установление отношений между событиями, где действующими лицами выступают сам индивид и его социальное окружение. Эмпирические исследования психологии затрагивают проблему социального интеллекта главным образом в аспектах изучения особенностей социального интеллекта и психологических качеств человека, а также взаимосвязи с общим интеллектом и его составляющими.

В рамках нашего исследования мы станем понимать под социальным интеллектом это способность человека понимать и предсказывать поведение других людей в различных жизненных ситуациях, а также уметь распознать чувства, намерения и эмоции по их вербальным и невербальным качествам. В настоящее время достаточно большое число исследований и публикаций посвящено проблеме социального интеллекта, однако, несмотря на это, можно смело говорить о том, что современная психология продолжает испытывать необходимость в изучении данной проблематики, в частности изучения данного феномена в юношеском возрасте.

1.2. Особенности социального интеллекта в юношеском возрасте

Юность - это период перехода личности во взрослую жизнь, период формирования представлений о мире, бурного роста самосознания, выбора профессии и завершения физического созревания. Хронологические границы, которые отделяют юность от подросткового возраста и от взрослой жизни подвижны, поскольку процессы психологического, физического и социального созревания проходят неравномерно и разновремененно. Как следствие, ученые по-разному определяют эти границы. Помимо завершения этапа подготовки к взрослости, юношеский возраст сам по себе очень многогранен и богат.

Е. И. Исаев и В. И. Слободчиков характеризуют период юности как кризис юности, переход к молодости – первой фазе периода зрелости. Они подчеркивают, что на этом этапе развития личности отмечаются как положительные, так и отрицательные аспекты. С одной стороны – это потеря уже устоявшихся форм жизни и вступление в новый ее период. С другой – это новые возможности для становления индивидуальности человека, формирования гражданской позиции, целенаправленного самообразования. Период личностного развития студенчества можно считать сензитивным для развития ценностно-смыслового потенциала. Период, совпадающий с началом обучения в вузе, характеризуется рядом существенных особенностей и включает в себя определенные противоречия. [9]

Этот временной период – период определения будущего жизненного направления, поиск основополагающих жизненных направлений и ценностей. Первостепенное место в нем занимает проектирование взаимоотношения непосредственно лично к себе, прочим индивидам. Для студенческой молодежи важную роль обретают моральные ценности и категории, определяющие индивида. Важно помнить, что студенчество не имеет еще определенного жизненного опыта, а поэтому может иметь место снижение смысло-жизненных ориентиров. Переживая кризис юности, молодые люди впервые сталкиваются с экзистенциальным кризисом – кризисом смысла жизни. Характеризуя студенчество, нельзя не отметить главную особенность юношеского возраста – понимание личностью своей особенности, непохожести, становления самосознания и формирования «образа Я». За последние десятилетия произошел сдвиг пика становления самосознания с возраста 17-19 лет на 23-25.

На данном жизненном этапе как никогда актуальны вопросы о смысле жизни вообще и смысле своей жизни, о назначении человека, о собственном «Я». Эти проблемы в философии относятся к экзистенциальным. Юность – это время проявления интереса к противоположному полу, а это часто превосходит учебу, мировоззрение и сформировавшиеся ценности [10].

Главная проблема для юношества – самообразование, самопознание, развитие личностной самооценки.

Сущность вопроса в понимании своего «Я», своей неповторимости и непохожести, самоуважения и самооценки заключаются в следующем: размышления над личностными волнениями, чувствами и отношениями, вызывающие критическое переосмысление прежде сформированных ценностей и смысла жизни в целом, возможностью их изменения и дальнейшему совершенствованию. Во время студенчества осознание смысла жизни является самой злободневной темой, которая является первостепенной и в будущем.

Студенчество формирует перспективы на будущее, что определяется в поиске смысла жизни [11].

Основной для юношей и девушек делается учебно-профессиональная деятельность, они обретают статус студентов. На первый план выдвигаются вопросы профессионального самосознания, предназначения и роли профессии, ее культурной, социальной, общественной ценности, ценностями самопознания, самоопределения и профессиональных норм [10].

Студенческий возраст – время личностного, психического, профессионального и интеллектуального развития. В студенческие годы развивается система идеалов, ценностей, жизненных ориентаций. Для студентов сейчас свойственна высокая онтологическая значимость их жизнью, которая опирается на ведущие ориентации смысла жизни такие как: эмоционально насыщенность жизни или процесс жизни, жизненные цели, которые придают жизни направленность и перспективу, и в намного более меньшей степени удовлетворение реализацией и эффективность жизни, что является отражающей оценкой прожитой жизни, отмечает Л. Г. Бикинтаева. Современные студенты, как личности, представляют себя независимыми и сильными, умеющие определять жизненные цели перед собой [14].

Мы согласимся с позицией Н. Н. Мачуровой о том, что студенты в данный период стремятся переоценить взгляд на индивидуальное «Я», на

остальных, на моральные ценности и свои детские соображения. Итак, необходимо помнить, что период студенчества – это важный уникальный и достаточно сложный критический и конфликтный период. Формирующийся индивид внезапно открывает, что внутри него живет цельный новый слой переживаний, которые живут по своим собственным законам, мир манящий и пугающий одновременно. Открытие «Я», своего внутреннего мира, развитие рефлексии и самосознания являются главными психологическими механизмами этого периода.

Как будущие специалисты, студенты должны иметь не только соответствующие знания, профессиональные навыки и умения, но и уметь быстро адаптироваться к новой социальной среде, новому профессиональному коллективу. Более того, педагогам и психологам невозможно достигнуть высокого уровня профессионального и личностного развития без социальных навыков и умений, коммуникативных способностей и способности вести диалог. Из этого следует, что развитие социального интеллекта имеет важную значимость для студентов во время профессионального обучения (в контексте созданных условий).

М. И. Бобнева рассматривает включение человека в некую социальную общность через усиленную коммуникацию как условие формирования социального интеллекта. В студенческом возрасте это можно интерпретировать как взаимодействия с компетентными специалистами (например, с преподавателями и психологами-практиками) и со сверстниками. К тому же только формального участия в определенной социальной общности недостаточно – нужно активное включение в систему межличностных отношений.

Актуальными являются субъектные взаимоотношения в системе «преподаватель-студент», которые ориентируются на неповторимость индивидов каждого из субъектов, отмечают В. А. Ильичева и Г. А. Ковалев. Только в таком случае возможно индивидуальное взаимообогащение, утверждает Л. М. Митина.

В случае, когда преподаватель придерживается противоположной позиции у обучающегося может возникнуть дефлексия (уклонение от контакта с окружающими и собой), которая, как отмечает Ф. Перлзу, выступает механизмом разрыва контакта и, как следствие, препятствующая формированию социальной интуиции и накоплению у личности социального опыта.

М. А. Лукичева, как условие формирования у студентов социального интеллекта, рекомендует обучение пониманию субъектно-личностного и объективно-предметного контекста ситуаций взаимодействия, направленность на развитие способности обучающихся к идентичности, личностной и интеллектуальной рефлексии в ситуации педагогического взаимодействия. Из этого следует, что создание психологически приятной атмосферы в классе, которая способствует развитию и проявлению любознательности и их общительности, является условием для развития у студентов социального интеллекта.

М. Боуэн указывает, что важна разграниченность интеллектуального и эмоционального функционирования индивида и, исходя из анализа литературы по проблеме социального интеллекта, направленность на их формирование у студентов дидактических методов, то есть на недопущение попадания под эмоции мыслительных процессов. Это условие важно потому, что девушки и юноши, которые не могут разделить разум и эмоции, так же не могут отделить эмоций других от своих эмоций. Из этого следует необходимость устранения конгломерата эмоции студентов, студентов и преподавателей, и даже членов семьи.

Согласно теории А. Бандуры, формированию социального интеллекта содействует научение через наблюдение, а согласно теории Р. Стенберга, формированию содействует имплицитное научение. В контексте образовательной среды вузов это положение означает исключение предубеждений и стереотипов из моделей поведения, демонстрируемых преподавателем, образцов эмоционального реагирования. Сравнительно с

книжными знаниями, доминантное положение занимает опыт реального непосредственного взаимодействия. Таким образом, для формирования социального интеллекта студентов желательны тренинговые занятия.

С позиции Д. В. Ушакова, при выделении условий формирования социального интеллекта необходимо акцентировать внимание на развитии внутреннего опыта человека, т.е. опыта желаний, фантазий, переживаний, которые, вероятно, никогда не проявились бы в жизни человека.

Н.Н. Князева провела исследование особенностей социального интеллекта в юношеском возрасте и пришла к следующим выводам:

В юношеском возрасте хорошо развита способность ориентироваться в понимании последствий поведения, предвосхищать поступки людей. Кроме этого ее исследования показали, что юноши большее значение придают вербальному общению, нежели школьники, они способны находить соответствующий тон общения с разными собеседниками, в разных ситуациях общения. У девушек в тоже время наблюдается тенденция к росту чувствительности к характеру и оттенкам человеческих взаимоотношений в сравнении со школьницами, что позволяет им правильно понимать и оценивать речевую экспрессию. Все же девушки большее значение придают анализу невербальных проявлений, чувствительны к невербальной экспрессии, что усиливает способность понимать других.

В целом, как отмечает Н.Н. Князева, в юношеском возрасте учащиеся испытывают значительные трудности в межличностном взаимодействии, плохо адаптируются к различным системам взаимодействия.

В.Н. Куницына доказала, что чем выше уровень социального интеллекта, тем более развиты саморегуляция, уверенность в себе, способность влиять. Чем ниже уровень социального интеллекта, тем больше в нем представлены застенчивость, рефлексивность, агрессивность и т.п., тем более вероятно, по мнению автора, что человек страдает от одиночества, имеет низкое самоуважение, конфликтен, невротизирован, психически и физически истощаем. Таким образом, замечает В.Н. Куницына, сильно

выраженная рефлексивность не способствует развитию социального интеллекта, а энергетический потенциал оказывается его необходимым условием.

Студент, обладающий хорошо развитым социальным интеллектом, способен извлечь максимум информации о поведении людей, понимать язык невербального общения, высказывать быстрые и точные суждения о людях, успешно прогнозировать их реакции в заданных обстоятельствах, проявлять дальновидность в отношениях с другими. Это способствует успешной адаптации при поступлении на работу, поддержанию оптимального психологического климата, проявления большего интереса, смекалки, изобретательности и креативности в будущей профессиональной деятельности и позволяет прогнозировать ее успешность. В связи с этим далее в работе мы раскроем проблему развития социального интеллекта в юношеском возрасте.

1.3. Проблема развития социального интеллекта студентов

Одной из главных целей образования в современном мире является обучение человека осмысленному ориентированию в окружающей его социальной среде, в постоянно изменяющихся социальных отношениях, в поведении людей. Иначе говоря, для того, чтобы стать востребованным профессионалом и даже просто быть счастливым человеком, нужно иметь развитый социальный интеллект. Хотя идея развития интеллекта не является новой, некоторым аспектам развития конкретно социального интеллекта придается в современном образовании особое значение. Представителями инновационного образования очень активно изучаются вопросы взаимосвязи развития социального интеллекта и общего уровня развития ребенка, его психологической культуры и процесса социализации личности вообще.

Как было установлено ранее, свои работы посвятили изучению социального интеллекта Х. Гарднер, Дж. Гилфорд, Ю.Н. Емельянов, А.П.

Лобанов, В.Н. Куницына, Г. Оллпорт, Э. Торндайк и др. Эти исследователи рассматривали социальный интеллект с различных теоретических позиций и подходили к нему с разными задачами. Социальный интеллект включает в себя способность человека к правильному пониманию себя, своего поведения и поведения окружающих людей, распознаванию намерений, чувств и эмоционального состояния личности по невербальным проявлениям. Эти способности нужны для того, чтоб дети обучались эффективному взаимодействию друг с другом, а также со взрослыми людьми. И это есть важнейший показатель благополучной социальной адаптации.

На сегодняшний день проблеме развития социального интеллекта студентов уделяется крайне мало внимания. Большая часть исследований ориентирована на изучение проблемы развития социального интеллекта у детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста. Отмечается, что подростковый возраст является переходным периодом между детством и взрослой жизнью и характеризуется стремлением ребенка к осознанию своего места в системе социальных отношений. В это время происходит изменение социального статуса будущего взрослого: наблюдая за системой взаимоотношений взрослых, выявляя различия между поведением взрослых и детей, ребенок открывает для себя о новые стили поведения, о чем указывает Т.Н. Карпович. В связи с тем, что в подростковом возрасте происходит формирование значимых личностных новообразований, мировоззрения человека, что неразрывно связано с проблемой самореализации личности. Этот возраст очень чувствителен ко всем преобразованиям, происходящим, как в самом человеке, так и социуме, его окружающем. Именно поэтому именно сейчас необходимо проводить специально организованную работу, направленную на развитие социального интеллекта (М.А. Калиновская).

В работах И.Ю. Исаевой, Л.В. Коломийченко, М.Л. Кубышкиной, О.Б. Чесноковой уделяется внимание развитию социального интеллекта в дошкольном и младшем школьном возрасте. Однако для того, чтобы

развивать социальное познание и социальный интеллект детей особое внимание уделяется личности педагога (обладание высоким уровнем психологической и социальной компетентности), формированию психологической компетентности родителей. Основными задачами работы с детьми становятся обучение ребенка ориентироваться в межличностной ситуации, развивать способности понимать свои и чужие психические состояния, оценивать взаимосвязанность своих действий и действий других людей, аргументировать и предвосхищать свое поведение.

Несмотря на то, что социальный интеллект, так же, как и общий интеллект, начинает формироваться еще в раннем детстве, ряд исследователей отмечают возможность целенаправленного формирования этой способности, в том числе в процессе профессиональной подготовки специалиста. И.В. Ивенских пишет о том, что достаточного развития социальная одарённость достигает в период ранней молодости, когда общение и социальное взаимодействие уже не являются ведущими и на их место приходит профессиональное становление и самоопределение

В целом, в настоящее время имеющиеся программы по развитию социального интеллекта направлены в большей степени на приобретение знаний об общении, а не умений понимать людей и взаимодействовать с ними.

Важно и актуально выделить факторы, которые влияют на становление социального интеллекта в ходе обучения в ВУЗе, так как социальный интеллект является общественной характеристикой и личностным новообразованием студентов. Можно сказать, что любой процесс, явление, ситуация имеют образовательный и воспитательный потенциал, имеющий возможность актуализироваться при соответствующих условиях. Педагогическим фактором считается то, что порождает педагогический эффект вне зависимости от непосредственного желания людей и объективно влияет на природу, течение и результаты изучаемых явлений. Соответственно, природа его, в значительной степени, объективна и

характеризует возрастающую важность влияния, которое он оказывает на сущность социального интеллекта. Из-за универсальности действия и объективности педагогических факторов достаточно сложно радикальным образом изменить их влияние на описанный процесс. Представляется возможным лишь в какой-то степени корректировать это воздействие при помощи некоторых видов определенной деятельности.

Следовательно, необходимо досконально изучать, прогнозировать, учитывать и использовать влияние всех причин, оказывающих влияние на становление и развитие социального интеллекта. Исключительно при таких обстоятельствах факторы порождают условия, при которых могут быть решены поставленные педагогические задачи. Совокупность всех факторов, формирующих социальный интеллект, объединяют в три группы, а именно: факторы социального, общекультурного и личностного порядка.

К факторам общекультурного порядка относятся социокультурная ситуация в государстве, области, ВУЗе, субкультура и социальное положение студента. Они оказывают глубокое и очень важное влияние на развитие социального интеллекта. Очень трудно переоценить значение фактора социокультурного окружения. Конкретно этой средой определяются потребности личности и её поведение. Самое заметное влияние этот фактор оказывает на формирование социального интеллекта именно в период обучения в ВУЗе.

На социокультурную ситуацию оказывают воздействие такие группы факторов, как обстановка в ВУЗе, традиции семьи, культурно-просветительные программы в СМИ, творческие задания, педагогические ситуации, тренинги. Наиболее мелкой составляющей частью культуры, позволяющей общаться с подобными себе, является субкультура. Люди в обществе объединяются по общности потребностей и пристрастий в различные группы, например, по вероисповеданию (христиане, мусульмане, иудеи и др.), по расовым признакам (негроидная, европеоидная и др. расы), по месту проживания и т.д. Естественно, национальные и расовые признаки,

а также вероисповедание и место проживания очень сильно влияют на становление социального интеллекта, но более значимым является тождественность культурных интересов и одинаковость досуговых предпочтений в определенной возрастной среде.

Если индивидуум принадлежит к определенной субкультуре, достаточно проблематично произвести переориентацию системы ценностей, культурных интересов, правил поведения, нормативных характеристик деятельности и отношений. На становление и развитие социального интеллекта огромное влияние оказывают социальные факторы. Они состоят из референтных групп, семьи, роли и статуса определенной личности. На функционирование и поведение индивидуума особенно сильно влияют референтные группы. Они называются членскими коллективами и прямо, при личном контакте, или косвенно влияют на поведение человека или отношения между людьми. К референтным группам относятся первичные коллективы: семья, друзья и студенческая группа. Помимо этого, человек также принадлежит и к ряду вторичных коллективов, у нас это – творческо-исполнительские группы. Референтные группы могут по-разному влиять на людей:

- личность сталкивается с новыми проявлениями поведения, новым образом жизни;
- группа толкает человека к конформизму;
- группа влияет на отношения личности, её представления о себе.

Несомненно, на становление социального интеллекта значительно влияет вовлеченность индивида в творческие и художественно-исполнительские объединения, единство интересов участников, их сплоченность. Человека, как члена разных социальных групп, характеризуют статусы и роли.

Анализируя факторы, которые способствуют становлению социального интеллекта, мы можем выделить две группы факторов:

1) факторы внешней среды, куда входят общекультурные и социальные факторы;

2) факторы внутренней среды, куда входят личностные факторы.

Идея развития, которое обеспечивает появление нового качественного состояния индивида, детерминирует цели становления социального интеллекта как динамичное явление, которое изменяется под влиянием внутренних и внешних факторов. Становление социального интеллекта – это педагогический процесс, отличительной чертой которого выступает отличие фиксируемых состояний в самом начале и после педагогического воздействия на личность.

Как указывает В.К. Ерофеев, эффективной может быть работа со студентами, проводимая посредством специальных занятий, направленных на повышение социального интеллекта. Это могут быть следующие виды занятий: фильмотерапия и анализ видеосюжетов, проигрывание проблемных ситуаций, техники эмпатийного слушания, упражнения на развитие невербальных средств общения, ролевые игры.

По мнению Т.А. Барабаншиковой, М.М. Рязановой работа по развитию социального интеллекта студентов должна проводиться в направлении формирования адекватной самооценки и уровня притязаний личности. Как предполагают ученые, общая способность понимать поведение других людей будет успешно развиваться, если повысится уровень притязаний в области умственного развития и межличностных отношений со сверстниками. Такие учащиеся будут отличаться уверенностью в своих силах, настойчивостью в достижении цели. В процессе профессионального обучения при достижении определенной цели они будут перемещать свои интересы в область более трудных задач, что является необходимым условием успешного развития будущего специалиста.

Как отмечает в своей статье А.В. Федоренко, создание психолого-педагогических условий в вузе, способствующих развитию социального интеллекта, обусловит готовность выпускника к эффективной реализации

субъект-субъектных отношений, следовательно, повысит адаптивность начинающего специалиста к профессиональной деятельности. Емельянов Ю. Н выделил основные условия формирования социального интеллекта:

- включение в коллектив;
- опыт личностного участия в социально-психологических процессах;
- использование средств, максимально приближенных к реальности [3].

Этим условиям соответствуют активные групповые методы социально-психологической подготовки, рассчитанные на развитие социального интеллекта и преобразование ряда личностных структур обучаемых, соответствующим образом мотивированных для такой перестройки. Келасьев В. Н. и Яковлева И. В. так же считают, что способность к решению межличностных проблем развивается по мере овладения соответствующими умениями и навыками, которые можно формировать посредством социально-психологических тренингов [7, 24]. Субъект-субъектное познание, как и другие психические процессы, всегда деятельностно опосредованно. Поэтому преобразование возможно лишь через участие в коллективах и группах.

Таким образом, ряда авторов (И.С. Вотчин, Ю.Н. Емельянов, А.В. Федоренко, Е.С. Черкасова), считают, что процесс профессиональной подготовки педагогов-психологов должен включать организацию социально-психологических тренингов по развитию социального интеллекта. Кроме того, преподавание общепрофессиональных дисциплин и дисциплин предметной подготовки должно включать решение профессиональных задач. Прохождение практики в период обучения также должно способствовать развитию социального интеллекта.

Формированию социального интеллекта способствует наличие сенситивности - особой, имеющей эмоциональную природу, чувствительности к психическим состояниям других, их стремлениям, ценностям и целям. Сенситивность, в свою очередь, предполагает эмпатию - способность вчувствования, эмоционального резонанса на переживания

другого. Онтогенетически эмпатия лежит в основе социального интеллекта, но с годами эта способность тускнеет, вытесняясь символическими средствами респонсивности (вербальным выражением чувств и т. п.). В эмпатической способности лежат источники морального развития индивида, которое до определенного уровня протекает параллельно с когнитивным развитием.

Социальный интеллект, имея общую структурную базу и с когнитивным развитием, и с эмоциональными основами нравственности, в то же время, представляет собой относительно независимое праксеологическое образование - то, что нестрого можно определить, как «дальновидность в межличностных отношениях (Э. Торндайк) или «практически-психологический ум» (Л. И. Уманский).

Рассматривая интеллект как индивидуально-личностное свойство человека, мы отмечаем, что в содержании функций отражается двойная обусловленность социального интеллекта. Теоретический анализ психолого-педагогической литературы позволяет выделить следующие функции: познавательно-оценочную, коммуникативно-ценностную, рефлексивно-коррекционную. Используя разработки по структуре социального интеллекта А.Ф. Баширова и Ю.Н. Емельянова, авторы Т.Ю. Коровина, О.Ю. Павлова предложили свой вариант структуры данного личностного образования.

Выработанная структура имеет трёхкомпонентный состав и включает когнитивный, эмоциональный и коммуникативно-организационный компоненты, что делает её универсальной, оптимальной и measurable.

Структура социального интеллекта

Компоненты	Состав компонента	Показатели
Когнитивный	Социальное мышление	Определение чувств. Определение настроения. Рефлексия поступков других людей
	Социальная перцепция	Умение слушать собеседника. Умение перерабатывать

		информацию, необходимую для прогнозирования результатов деятельности. Умение понимать язык жестов
Эмоциональный	Социальная чувствительность	Сензитивность, эмпатия
	Способность к саморегуляции	Самоконтроль, эмоциональная устойчивость
Коммуникативный	Социальная адаптивность	Умение объяснять и убеждать других. Открытость в отношениях с окружающими.
	Социальное взаимодействие	Способность и готовность работать совместно. Способность к коллективному взаимодействию.

Исходя из анализа вышеизложенного материала, можно прийти к таким выводам:

Особо важно развитие социального интеллекта в подростковом и юношеском возрасте, т.к. эти возраста являются сензитивными и в них идет активное развитие личности. Юношеский возраст несет в себе определенную внутреннюю кризисность, содержание которой и связано со становлением процессов самоопределения (как профессионального, так и личностного), рефлексии, способов самореализации в социальном пространстве. Юношеский возраст является кризисным периодом, главной целью которого является социализация личности, обусловленная активностью индивида, определяемой как самодетерминация. Вместе с этим в данный период ведущей является учебно-профессиональная деятельность, происходит построение жизненных планов, что обуславливается самоопределением личности и стремлением к самовыражению.

Структуру социального интеллекта составляют когнитивный, эмоциональный, коммуникативный компоненты.

Изучая социальный интеллект, становится возможным опосредованно изучить процесс социализации. Источниками развития социального интеллекта являются – жизненный опыт, искусство, общая эрудиция и научные методы, что в целом определяет процесс социальной адаптации личности. Этот факт является особенно важным в юношеском возрасте, когда существует необходимость в группировании, которая в свою очередь реализуется посредством присоединения индивида к неформальным молодежным объединениям.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по развитию социального интеллекта у студентов-первокурсников

2.1. Диагностика уровня социального интеллекта студентов-первокурсников

В рамках данного исследования мы ставим перед собой цель - спроектировать и апробировать психолого-педагогическую программу развития социального интеллекта студентов-первокурсников.

В соответствии с целью были поставлены следующие исследовательские задачи:

- провести диагностику уровня сформированности социального интеллекта студентов первокурсников;
- спроектировать и апробировать программу развития социального интеллекта студентов;
- провести оценку эффективности программы развития социального интеллекта студентов первокурсников.

Опытнo-экспериментальная работы бы проведена на базе ФГБОУ ВПО УрГПУ с сентября 2015 года по май 2016 года. Выборку испытуемых составили девушки и юноши, обучающиеся на первых курсах института психологии в общем количестве 50 человек (10 юношей, 40 девушек).

Для изучения уровня сформированности и развития социального интеллекта испытуемых нами были использованы следующие психодиагностические методики:

Методика 1. Методика исследования социального интеллекта (адаптация Е.С. Михайловой (Алешиной)).

Методика исследования социального интеллекта включает 4 субтеста: субтест 1 «Истории с завершением», субтест 2 – «Группы экспрессии», субтест 3 – «Вербальная экспрессия», субтест 4 – «Истории с дополнением». Субтест позволяют диагностировать четыре способности в структуре

социального интеллекта. Бланки ответов обрабатываются с помощью специальных ключей, результаты подсчитываются по каждому субтесту и по методике в целом.

Методика 2. Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко.

Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко (тест на эмпатию Бойко) предназначена для оценки умения сопереживать и понимать мысли и чувства другого. Методика состоит из 36 утверждений. Подсчитывается число правильных ответов по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка. Оценки по каждой шкале могут варьировать от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии. В данной методике в структуре эмпатии различаются 6 тенденций (шкал): рациональный канал эмпатии, эмоциональный канал, установки, способствующие или препятствующие эмпатии, проникающая способность в эмпатии.

Методика 3. Изучение способности к самоуправлению в общении.

Методика предназначена для определения мобильности, адаптивности в различных ситуациях общения. Испытуемым предлагаются высказывания, касающиеся различных ситуаций в общении. Все высказывания различны, по смыслу не совпадают. Затем подсчитываются все ответы, совпадающие со словами «верно» и «неверно» и делаются соответствующие выводы о способности к самоуправлению в общении.

Методики, которые были использованы в исследовании, позволили нам изучить особенности развития социального интеллекта личности, их эмпатийные способности и способности к общению. С целью обеспечения более полного анализа полученных данных были использованы методы математической статистики. U-Манна-Уитни для выявления различий между группами испытуемых, T-критерий Вилкоксона применялся нами для оценки эффективности внедрения программы развития социального интеллекта студентов. Для упорядочивания и сортировки данных использовалась

программа Microsoft Excel, для количественной обработки данных – программа SPSS Statistics 21.

Представим основные результаты, полученные нами в ходе диагностики испытуемых.

Прежде всего, нами была проведена методика исследования социального интеллекта (познание результатов поведения, познание классов поведения, познание преобразований поведения, познание систем поведения) по методике Дж. Гилфорда и М. Салливена в адаптации Е.С. Алешиной.

Таблица 1

Уровень развития социального интеллекта студентов первокурсников

	Низкий социальный интеллект	Социальный интеллект ниже среднего	Средний социальный интеллект	Социальный интеллект выше среднего	Высокий социальный интеллект
Количество испытуемых	0	8	32	10	0
Процентное распределение	0%	16%	64%	20%	0%

Исходя из таблицы 1, мы видим, что у первокурсников преобладает средний уровень выраженности композитной оценки социального интеллекта (64%). Это означает, что в целом студенты достаточно эффективны в межличностных отношениях и нормально адаптированы в социуме.

Социальный интеллект выше среднего встречается лишь у 20% опрошенных. Данные студенты способны эффективно извлекать информацию о поведении людей, хорошо понимают язык невербального общения, высказывают точные суждения о людях, успешно прогнозируют их реакции в заданных обстоятельствах. Будущие специалисты в области психологии с уровнем развития социального интеллекта ниже нормы (16%) испытывают трудности в понимании и прогнозировании поведения людей, что усложняет взаимоотношения и снижает возможность социальной

адаптации. Для наглядности полученные данные можно увидеть на рисунке 1.



Рис. 1. Процентное распределение испытуемых по уровням развития социального интеллекта.

Таблица 2

Общие результаты тестирования по методике исследования социального интеллекта студентов

	Субтест 1	Субтест 2	Субтест 3	Субтест 4
Высокие оценки	94%	83%	85%	61%
Низкие оценки	6%	17%	15%	39%

Примечание:

Субтест 1 - Способность предвидеть последствия поведения людей

Субтест 2 - Способность к выделению существенных признаков в невербальных реакциях человека)

Субтест 3 - Способность понимать значения сходных вербальных реакций в зависимости от контекста ситуации

Субтест 4 - Способность понимать логику развития ситуации и значение поведения людей в этих ситуациях.

Анализ полученных нами данных показывает, что в данной выборке в большей степени выражен фактор «познание результатов поведения» (субтест 1). Будущие специалисты в области психологии (94%) способны предвосхищать дальнейшие поступки людей, основываясь на понимании чувств, мыслей, намерений клиентов. Однако их прогнозы могут оказаться ошибочными, если они будут иметь дело с людьми, ведущими себя нетипичным образом.

Кроме этого по степени выраженности в данной выборке выделяется и такой компонент социального интеллекта, как познание преобразований поведения (субтест 3). Он характеризует группу студентов (85%) как обладающих высокой чувствительностью к характеру человеческих взаимоотношений. Это помогает им быстро и правильно понимать то, что люди говорят друг другу в контексте определенной ситуации.

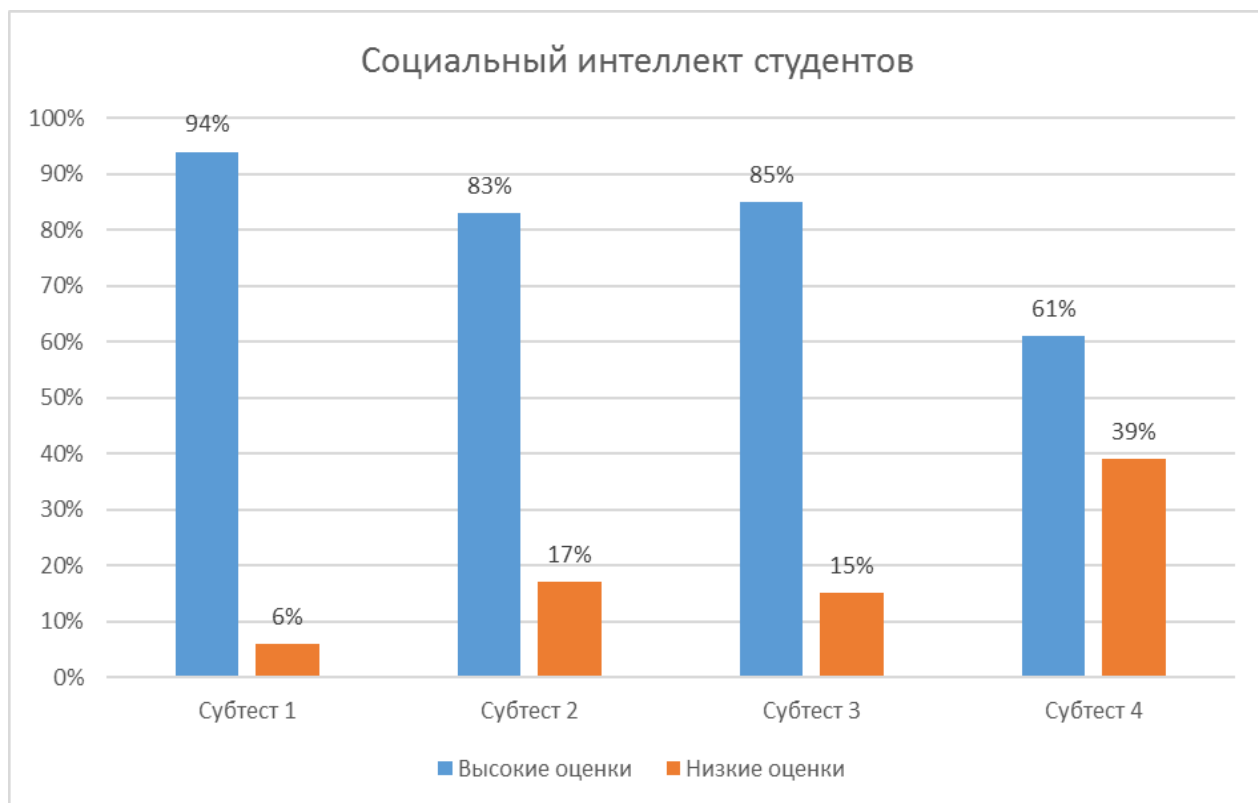


Рис. 2. Процентное распределение оценок испытуемых в уровне сформированности социального интеллекта.

В ходе диагностики нами были выявлены и низкие показатели по ряду субтестов у нескольких студентов первокурсников: «познание классов

поведения» (субтест 2 – 17%) и «познание систем поведения» (субтест 4 – 39%).

Данные результаты могут свидетельствовать о том, что студенты с такими низкими показателями характеризуются личностной незрелостью и указывает на необходимость развития социального интеллекта первокурсников. Кроме этого 39% студентов недостаточно хорошо способны осознавать целостный контекст коммуникативных связей клиента, анализировать историю его взаимоотношений и уметь разъяснить результаты такого анализа клиентам (субтест 4). 17% студентов характеризуются низкими оценками по фактору познание классов поведения (субтест 2) плохо владеют языком телодвижений, взглядов и жестов, в большей степени ориентируются на вербальное содержание сообщений. Они могут часто ошибаться в понимании смысла слов собеседника, так как не учитывают сопровождающие их невербальные реакции.

Далее нами была проведена методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко.

Таблица 3

Средние баллы по методике В.В. Бойко

Шкалы	Средние баллы
Рациональный канал эмпатии	3.4
Эмоциональный канал эмпатии	4.1
Интуитивный канал эмпатии	3.1
Установки, способствующие эмпатии	2.5
Проникающая способность в эмпатии	4.3
Идентификация в эмпатии	3.9

В ходе диагностики студентов первокурсников мы выяснили, что 31% респондентов характеризуются высоким уровнем эмпатии, средний уровень развития эмпатии выражен у 57%, заниженный выражен у 12% испытуемых.

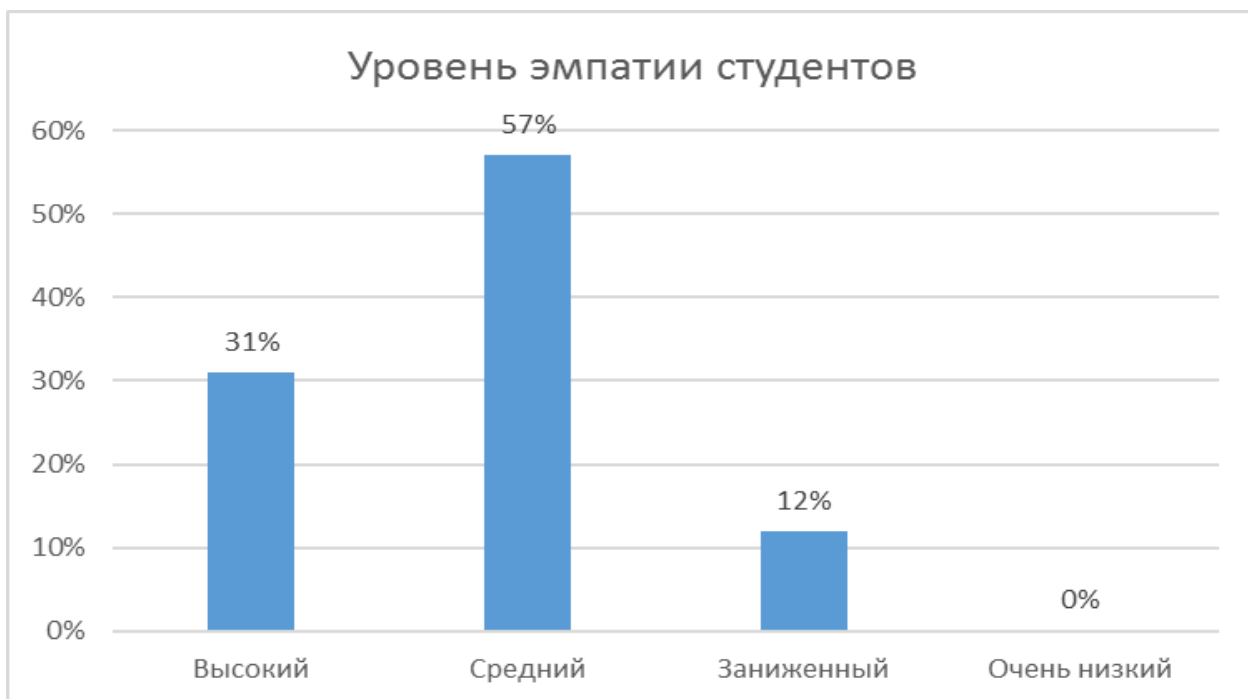


Рис. 3. Процентное распределение испытуемых по уровням сформированности эмпатии.

В целом 31% студентов чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, проявляют интерес к окружающим. Кроме этого такие студенты эмоционально отзывчивы, общительны, быстро улавливают контакты с окружающими и находят общий язык. 57% респондентов характеризуются нормальным уровнем эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Данным испытуемым не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. В общении такие студенты внимательны, стараются понять больше, чем сказано словами, но при излишнем влиянии чувств собеседника способны терять терпение. 12% студентов характеризуются низким уровнем эмпатийности. Испытывают затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуют себя в большой компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся им непонятными и лишены смысла. Отдают предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми.

Анализируя способности студентов к самоуправлению в общении по одноименной методике, мы выяснили, что большинство студентов (52%)

характеризуются наличием мобильности в общении, обладают способностью подстраиваться к поведению партнера, проявляют готовность к диалогу, готовы изменять стиль общения в зависимости от сложившейся ситуации. Меньший процент первокурсников (37%) характеризуются наличием потребности быть в общении с самим собой, проявлять в зависимости от ситуации направленность на партнера, склонность к партнерству в общении. 11% студентов проявляют ригидность в общении, у них выражена стабильная модель общения.

Таким образом, диагностика на начальном этапе опытно-экспериментальной работы показала, что у первокурсников преобладает средний уровень выраженности композитной оценки социального интеллекта (64%). Это означает, что в целом студенты достаточно эффективны в межличностных отношениях и нормально адаптированы в социуме. В тоже время, хорошо развитый социальный интеллект выражен лишь у 20% респондентов. 16% первокурсников склонны испытывать трудности в понимании и прогнозировании поведения людей, что усложняет взаимоотношения и снижает возможность социальной адаптации. Большинство студентов (94%) способны предвосхищать дальнейшие поступки людей, основываясь на понимании чувств, мыслей, намерений клиентов. Диагностика показала, что часть студентов характеризуются личностной незрелостью. Кроме этого 39% студентов недостаточно хорошо способны осознавать целостный контекст коммуникативных связей клиента, анализировать историю его взаимоотношений и уметь разъяснить результаты такого анализа клиентам. Начальная диагностика показала, что 31% респондентов чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, проявляют интерес к окружающим, но в тоже время 12% студентов испытывают затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуют себя в большой компании.

Полученные нами результаты исследования свидетельствуют о необходимости проведения работы по развитию социального интеллекта

студентов первокурсников. На следующем этапе нашего исследования испытуемые были разделены методом случайного отбора на 2 группы: I группа контрольная, II – экспериментальная, по 25 человек. Различия между выборками статистически не подтверждены с помощью критерия Манна-Уитни (приложение 1). С экспериментальной группой была проведена работа по развитию социального интеллекта.

2.2. Программа развития социального интеллекта студентов

В формирующей части эксперимента нами разработана психолого-педагогическая программа развития социального интеллекта студентов первокурсников.

Приоритетной целью высшего образования на современном этапе является формирование активной творческой личности, умеющей проявить свои способности, реализовать направленность и творческий потенциал, эффективно адаптироваться в социальной среде, устанавливать и поддерживать социальные контакты и взаимодействие в целом.

Цель программы – развитие социального интеллекта студентов – первокурсников.

Задачи программы:

1. развитие умения налаживать отношения, ставить себя на место другого;
2. развитие эмпатических способностей студентов-первокурсников, развитие способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей;
3. развитие способностей к самоуправлению в общении.

Проведение занятий проходило в условиях специально смоделированных коллективных упражнений и включало поэтапность: занятие начиналось с вводной части: приветствия (добрая улыбка и

рукопожатие), вступительного слова ведущего, затем проводились упражнения основной части.

Заключительная часть включала подведение итогов, рефлекссию и завершалось занятие ритуалом прощания (аплодисменты и реплика «Спасибо»).

В процессе рефлексии студенты отвечали на поставленные вопросы; выясняли, что было легко выполнить, а что трудно; делались выводы. Поведение ведущего, проводившего занятия, должно было служить образцом для подражания и способом усиления и подкрепления всех положительных изменений в поведении студентов. Ведущий, проявляющий во время занятий внимание, сочувствие, искренность и доброту, может сделать занятия более эффективными. В качестве основы при разработке программы был использован групповой психологический тренинг. Групповой психологический тренинг является методом преднамеренного изменения человека, направленного на его личностное и профессиональное развитие через приобретение, анализ, переоценку собственного эмоционального опыта в процессе группового взаимодействия.

Групповые принципы проведения занятий: добровольности, «здесь и теперь», персонификации высказываний, активности в тренинге, равного общения.

Принятие участниками группы и применение указанных принципов создает особую доверительную психологическую атмосферу социально-психологического тренинга, делает его помимо привлекательности для людей мощным средством организованного психологического воздействия.

Данная программа состоит из 14 занятий и рассчитана на срок до 5-6 недель. Занятия проводились один - два раза в неделю (вторая половина дня пятницы-субботы). Каждому участнику обеспечивалась возможность проявить себя, быть открытым и не бояться ошибок.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие методы психолого-педагогического воздействия: игры-

коммуникации индивидуальные упражнения этюды беседы визуализация техника релаксации. Полное описание содержания занятий представлено в приложении.

Тематическое планирование тренинга

№ занятия	Цель занятия	Основное содержание занятия	Оборудование, материалы
1	Установление правил, раскрепощение участников, создание рабочей атмосферы, повышение мотивации на последующую работу	Вводное слово ведущего. Упражнение «Снежный ком» Упражнение «Привет» Упражнение «Я еду» Установление правил работы в группе. Танцевальное упражнение «Росток» Закрепление представлений о правилах работы на тренинге.	Плакат с правилами, музыка
2	Развитие умения налаживать отношения, ставить себя на место другого	Упражнение «Чем мы похожи» Упражнение «Паутина предрассудков» Музыкальное упражнение «Ртуть» Знакомство с притчей и ее обсуждение Упражнение «Почему люди бывают злыми, агрессивными Мостик дружбы	Плакат, музыка, магнитофон, моток веревки
3	Развитие способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей, самоконтроля в общении.	Приветствие Упражнение «Объявление» Упражнение «Друзья» Танцевальное упражнение «Отображение» Упражнение «Испуганный ежик» Упражнение «Верный друг» Упражнение «Окно»	Листы А4, карандаши, фломастеры, музыка, магнитофон
4	Снятие эмоциональных помех	Проигрывание сценок Упражнение «Могущество» Танцевальное упражнение «Насос и надувная кукла» Танцевальное упражнение «Стряхни капли» Упражнение «Горячий стул» Упражнение «Окно» Прощание	Листы А4, карандаши, фломастер, музыка, магнитофон
5-6	Развитие способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей, самоконтроля в общении.	Мини-лекция «Чем отличается толерантная личность от интолерантной» (подготовлена на основе работ Г. Оллпорта). Упражнение «Я тебя понимаю» Упражнение «Карусель» Музыкальное упражнение «Животное» Ролевая игра «Блондины и брюнетты» Упражнение «Наблюдение» Упражнение «Футболка» Упражнение «ковер мира»	Листы А4, карандаши, фломастер, музыка, магнитофон
7-8	Повышение уровня	Упражнение «Слепой, Глухой,	Листы А4,

	эмоциональной эффективности в общение через танец, движение, пластику тела	Немой». Упражнение «Особенности другого.» Беседа: «Правила доброты» Упражнение «Любовь и злость» Упражнение «Суть проблемы» Упражнение «Плохой/хороший» Упражнение «Агрессивное поведение» Упражнение «Способы разрядки гнева и агрессивности» Упражнение «Спустить пар» Упражнение «Эмоциональное последствие конфликта»	карандаши, фломастер, музыка, магнитофон
9	Снятие эмоциональных помех	Упражнение «Подхвалилки»: Упражнение «Детская обида» Упражнение «Безмолвный крик» Танцевальное упражнение «Джангл» Упражнение «Окно»	Листы А4, карандаши, фломастер, музыка, магнитофон
10-11	Развитие способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей, самоконтроля в общении.	1. Упражнение «Знаки внимания» 2. Упражнение «Ты мне нужен» Упражнение «Эксперимент». Мини-лекция «Знаки внимания со стороны окружающих» Упражнение «Мои сильные стороны» Упражнение «Трон» Упражнение «Комплимент» Упражнение «Любовь и ярость. Упражнение «Я учусь переживать» Ролевая игра «Противоположность» Упражнение «Живая анкета» Упражнение «Психологическая поддержка» Упражнение «Мозговой штурм 7 советов для поднятия настроения»	Листы А4, карандаши, фломастер, музыка, магнитофон
12-13	Снятие эмоциональных помех	Упражнение «Уникальность» Упражнение «Тест на доверие» Упражнение «Наше послание вам» Упражнение «А как по-другому» Упражнение «Дремлющий вулкан» Упражнение «Коллективный счет» Упражнение «Лаборатория агрессивности». Упражнение «Моя агрессия» Упражнение «Я рисую агрессивность» Беседа на тему 15 рекомендаций по управлению собственными эмоциями	Листы А4, карандаши, фломастер, музыка, магнитофон
14	Подведение итогов, закрепление приобретенных навыков	Упражнение «спасибо за...» Упражнение «Чемодан в дорогу» Упражнение «Сердце группы» Танцевальное упражнение «Следование за ведущим» Танцевальное упражнение «Свободный танец»	Листы А4, карандаши, фломастер, музыка, магнитофон

2.3. Оценка эффективности программы развития социального интеллекта студентов

По завершению формирующего эксперимента, была проведена повторная диагностика с помощью методов и методик, описанных в первом параграфе второй главы.

Для выявления достоверности различий в уровнях развития социального интеллекта у респондентов ЭГ и КГ использовали критерий U-Манна-Уитни. Полученные в результате статистического анализа значения свидетельствуют о существенных отличиях между контрольной и экспериментальной группами (Приложение 3). Стоит отметить, что перед формирующим экспериментом группы имели тождественные показатели по всем исследуемым переменным (результаты представлены в приложении 1).

На контрольном этапе выявлены различия в шкалах уровня развития способности предвидеть последствия поведения и дальнейшие поступки людей ($U_{ЭМП} = 33.5$), способности к выделению существенных признаков в невербальных реакциях человека ($U_{ЭМП} = 55$), способности понимать значения сходных вербальных реакций в зависимости от контекста ситуации ($U_{ЭМП} = 69$), способности понимать логику развития ситуации и значение поведения людей в этих ситуациях ($U_{ЭМП} = 91.5$).

Кроме того, выявлены различия в шкалах: рациональный канал эмпатии ($U_{ЭМП} = 111,5$), установки, способствующие эмпатии ($U_{ЭМП} = 119,5$), проникающая способность к эмпатии ($U_{ЭМП} = 122,5$), способности к самоуправлению в общении ($U_{ЭМП} = 136$).

Вычисление T-критерия Вилкоксона показало, что эмпирическое значение T попадает в зону значимости на «оси значимости». (Приложение 4). Поэтому можно сделать вывод о том, что полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что проведенная развивающая работа приводит к повышению уровня развития социального интеллекта студентов первокурсников.

В экспериментальной группе наблюдается положительная динамика по переменным: способность предвидеть последствия поведения людей ($T_{ЭМП} = 2.5$), способность к выделению существенных признаков в невербальных реакциях человека ($T_{ЭМП} = 1$), способность понимать значения сходных вербальных реакций в зависимости от контекста ситуации ($T_{ЭМП} = 3$), способность понимать логику развития ситуации и значение поведения людей в этих ситуациях ($T_{ЭМП} = 41$), общий уровень сформированности социального интеллекта ($T_{ЭМП} = 90$), рациональный канал эмпатии ($T_{ЭМП} = 21$), эмоциональный канал эмпатии ($T_{ЭМП} = 1$), установки, способствующие эмпатии ($T_{ЭМП} = 3$), идентификация в эмпатии ($T_{ЭМП} = 1$), способность к самоуправлению в общении ($T_{ЭМП} = 62$).

Графически представлена динамика изменений



Рис. 4. Динамика развития компонентов социального интеллекта студентов.

Как видно по графику на рисунке 4, наблюдается положительная динамика в развитии способностей предвидеть последствия поведения людей, к выделению существенных признаков в невербальных реакциях человека, к пониманию значения сходных вербальных реакций в зависимости

от контекста ситуации, понимания логики развития ситуации и значения поведения людей в этих ситуациях.

Графически представим и динамику развития эмпатических способностей студентов первокурсников.

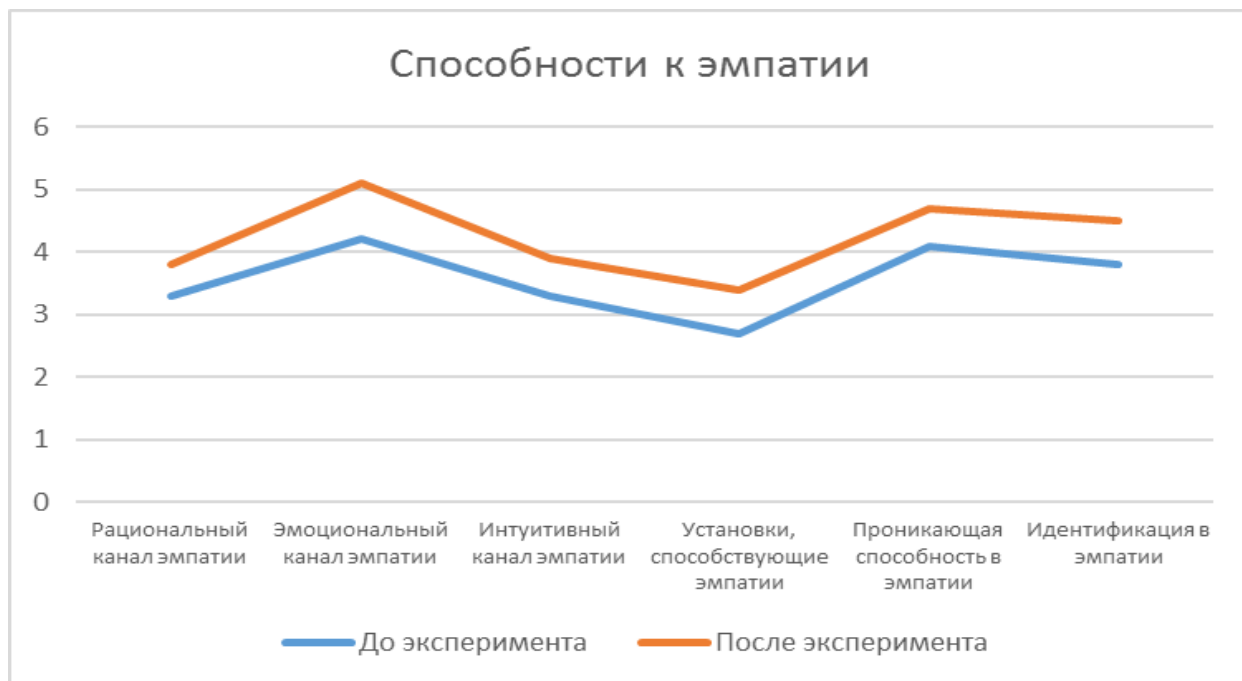


Рис. 5. Динамика развития способностей к эмпатии студентов первокурсников.

Динамика отмечается и в развитии общего уровня эмпатийных способностей личности. При повторном замере выяснилось, что 40% студентов склонны проявлять чувствительность к нуждам и потребностям других людей, склонны проявлять интерес к окружающим людям, 60% студентов характеризуются нормальным уровнем эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. После проведенной нами работы усилилась мотивация и самоконтроль эмпатических взаимодействий студентов, проявляющиеся в четко осознаваемых установках и ведущей роли рационального канала эмпатии, способности к идентификации. Отметим, что при повторном замере нами не были выявлены респонденты с заниженным уровнем эмпатийных способностей, что свидетельствует об эффективности проведенной работы.

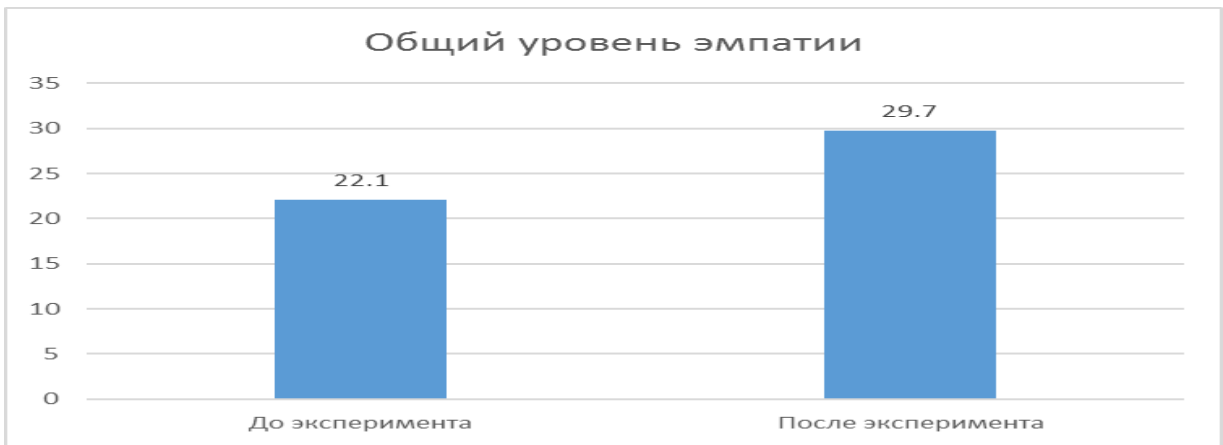


Рис. 6. Динамика развития общего уровня способностей к эмпатии студентов.

Итак, общий анализ показывает, что в ходе проведенной нами развивающей работы происходит интенсивное развитие эмпатических способностей студентов, что подтверждается сопоставлением показателей и анализом их динамики.

Анализируя способности студентов к самоуправлению в общении по одноименной методике, мы выяснили, что здесь также имеются позитивные сдвиги.

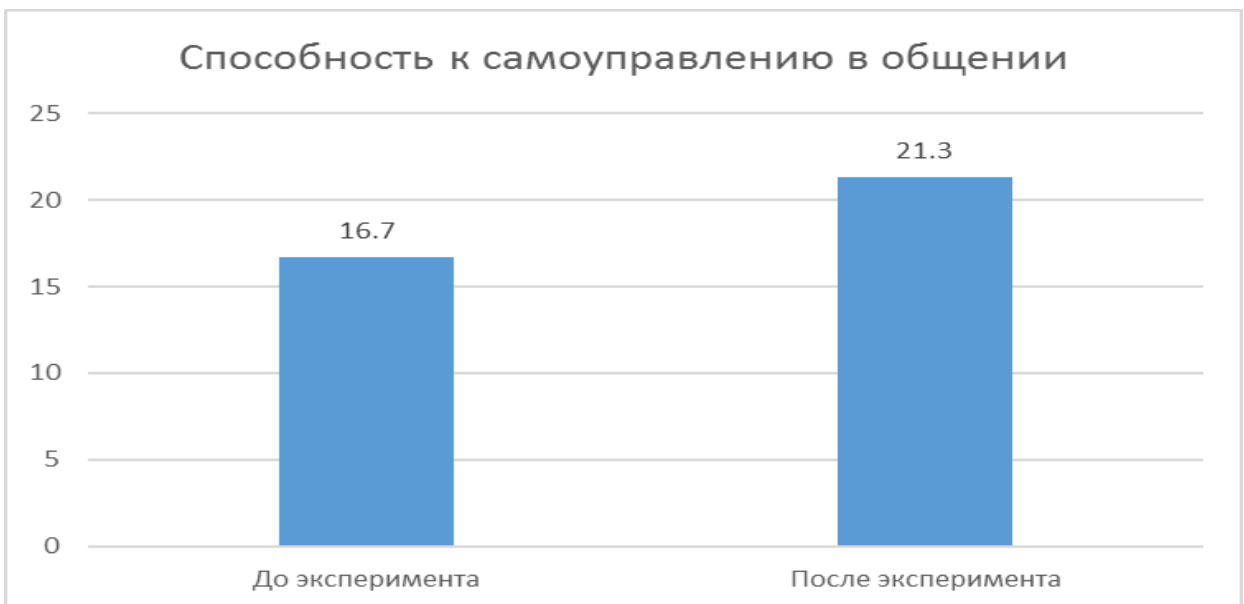


Рис. 7. Динамика развития способностей студентов к самоуправлению в общении.

На начальном этапе диагностики мы выяснили, что 52% студентов характеризуются наличием мобильности в общении, обладают способностью

подстраиваться к поведению партнера, проявляют готовность к диалогу, готовы изменять стиль общения в зависимости от сложившейся ситуации. Повторно проведенная диагностика показала, что произошел рост процентов тех студентов, которые обладают высоким уровнем развития способности к самоуправлению в общении на 10%. В тоже время 38% студентов характеризуются наличием потребности быть в общении с самим собой, проявлять в зависимости от ситуации направленность на партнера, склонность к партнерству в общении.

Из вышесказанного следует вывод, что проведенная нами работа на формирующем этапе исследования привела к значимым изменениям по всем переменным в положительную сторону.

Достоверных изменений в значениях уровня сформированности показателей социального интеллекта у студентов контрольной группы не обнаружено (приложение 5). Это позволяет признать, что выявленные различия в экспериментальной и контрольной группах не могут быть объяснены случайными причинами, а являются следствием целенаправленной развивающей деятельности, которая была организована и проведена нами в рамках данной работы.

Применение комплекса диагностических методов и методик на констатирующем этапе исследования позволило определить сформированность компонентов социального интеллекта студентов: у первокурсников преобладает средний уровень выраженности композитной оценки социального интеллекта (64%). Это означает, что в целом студенты достаточно эффективны в межличностных отношениях и нормально адаптированы в социуме. В тоже время, хорошо развитый социальный интеллект выражен лишь у 20% респондентов. 16% первокурсников склонны испытывать трудности в понимании и прогнозировании поведения людей, что усложняет взаимоотношения и снижает возможность социальной адаптации. Большинство студентов (94%) способны предвосхищать дальнейшие поступки людей, основываясь на понимании чувств, мыслей,

намерений клиентов. Диагностика показала, что часть студентов характеризуются личностной незрелостью. Кроме этого 39% студентов недостаточно хорошо способны осознавать целостный контекст коммуникативных связей клиента, анализировать историю его взаимоотношений и уметь разъяснить результаты такого анализа клиентам. Начальная диагностика показала, что 31% респондентов чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, проявляют интерес к окружающим, но в тоже время 12% студентов испытывают затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуют себя в большой компании.

По итогам констатирующего этапа были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ). С участниками ЭГ была реализована комплексная психолого-педагогическая программа с применением развивающих игр, упражнений, ориентированных на развитие социального интеллекта студентов первого курса.

Заключение

Проведенный нами теоретический анализ показал, что в настоящее время проблеме изучения социального интеллекта в психологической науке уделяется особое внимание ученых, что обусловлено особенностями развития современного мира. Исследование социального интеллекта является достаточно важной и актуальной теоретической и практической задачей, в частности изучение развития социального интеллекта у студентов.

Социальный интеллект является важнейшим фактором общественного развития, который в значительной мере определяет уровень личностного, профессионального, социального потенциала молодёжи. Именно молодым девушкам и юношам предстоит самостоятельно определить свои профессиональные приоритеты, выбрать жизненную траекторию, осознать себя в качестве члена общества, понять себя и свои возможности наряду с пониманием своего места и предназначения в жизни. Это сложный момент вступления в новую, «взрослую» жизнь, когда особое значение имеют особенности развития социального интеллекта как одного из ведущих факторов, определяющих успешность человека, его социальную адаптивность и развитие лидерских качеств.

В рамках данной работы была организована и проведена опытно-экспериментальная работа. На контрольном этапе результаты исследования социального интеллекта студентов были подвергнуты статистическому анализу (критерий U-Манна-Уитни, T-критерий Вилкоксона). Полученные в результате статистического анализа значения свидетельствуют о существенных отличиях между контрольной и экспериментальной группами.

В ЭГ наблюдается положительная динамика развития способности предвидеть последствия поведения людей, к выделению существенных признаков в невербальных реакциях человека, к пониманию значения сходных вербальных реакций в зависимости от контекста ситуации, понимания логики развития ситуации и значения поведения людей в этих

ситуациях. Кроме этого в ЭГ наблюдается положительная динамика в развитии общего уровня сформированности социального интеллекта, способностей к самоуправлению в общении, эмпатических способностей.

Полученные на контрольном этапе результаты доказывают, что реализованная психолого-педагогическая программа, основанная на включении специально смоделированных коллективных упражнений и поэтапной работы, приводит к повышению уровня сформированности социального интеллекта студентов.

Список литературы

1. Актуальные вопросы педагогики и психологии образования 2012. Материалы международной научно-практической конференции молодых ученых, магистрантов, студентов, Барнаул, 11 — 12 апреля 2012. – Барнаул.: АлтГПА, 2012. - 381 с.
2. Алексапольский А.А. Стилиевые и уровневые свойства интеллекта как факторы совладающего поведения. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.01 - общая психология, психология личности, история психологии. - М.: Институт Психологии РАН, 2008. - 26 с.
3. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для вузов. – М., 2010. – 415 с.
4. Андриенко Е.В., Социальная психология. М.: Издательский дом «Академия», 2010 – 312 с.
5. Баблюян Н.В. Социальный интеллект российской студенческой молодежи. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата социологических наук. Ростов-на-Дону. 2012 г. – 30 с.
6. Базалук О.А. Образ человека будущего: Кого и Как воспитывать в подрастающих поколениях. Том 1: коллективная монография / Под ред. О. А. Базалука – К.: Кондор, 2011. – Т. 1. – 328.
7. Балашова Е.Ю. Успешность обучения школьников в современных условиях. // Педагогика и психология. -2008. №10. С.36-38.
8. Белякова С.А. Роль социального интеллекта в осуществлении профессиональной педагогической деятельности / С.А. Белякова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистров, аспирантов и молодых ученых с международным участием, посвященной 70-летию со Дня Победы в Великой Отечественной Войне. - Тверь: Твер. гос. ун-т, 2015. С. 18-25

9. Библиер, В.С. Мышление как творчество [Текст]: введение в логику мысленного диалога / В.С.Библиер. – М.: Медиа, 2012. – 199 с.
10. Вертгеймер, М. Продуктивное мышление [Текст] / М.Вертгеймер; пер. с англ.; под ред. С.Ф.Горбова, В.П.Зинченко; вступ. ст. В.П. Зинченко. — М.: Оникс, 2012. — 336 с.
11. Водяха С. А. Взаимосвязь креативной идентичности и психологического благополучия студентов //Педагогическое образование в России. – 2014. – №. 11.
12. Выготский, Л.С. Мышление и речь [Текст] /Л.С. Выготский. – М.: АСТ, 2011. — 637 с.
13. Геранюшкина Г.П. Социальный интеллект: методики оценки и развития: монография / Г.П. Геранюшкина. - Иркутск: Байкал. гос. ун-т экономики и права, 2003. - 250 с.
14. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. М.: АСТ, 2013. — 190 с.
15. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009, 487 с.
16. Гуревич П.С. Психология. М.: Юнити, 2012. - 320 с.
17. Джемс, У. Мышление [Текст] / У.Джемс // Хрестоматия по психологии: психология мышления / сост. Ю.Б.Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2008. – С. 2-9.
18. Дункер, К. Подходы к исследованию продуктивного мышления [Текст] / К.Дункер // Хрестоматия по психологии: психология мышления / сост. Ю.Б.Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2008. – С. 22-31.
19. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. 9-е изд. СПб.: Питер, 2011. — 940 с.
20. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов ВУЗ. - М.: ТЦ Сфера, 2005.

21. Кюльпе, О. Психология мышления [Текст] / О.Кюльпе // Хрестоматия по психологии: психология мышления / сост. Ю.Б.Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2008. – С. 10-15.
22. Мачурова Н.Н., Хохлова Е.В. Психология. Учебное пособие. — Сыктывкар: СЛИ, 2012. — 228 с.
23. Медведева И.А. (сост.) Периодизация психического развития. ПГТУ им. Белинского, 2011. - 88 с.
24. Михайлова Е.С. Тест Дж. Гилфорда и М. Салливена. Диагностика социального интеллекта. Методическое руководство. – СПб.: ИМАТОН, 2006. – 56 с.
25. На пороге взросления 2011. Сборник тезисов участников Третьей Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития. – М.: МГППУ, 2011. – 300 с.
26. Неповинных И. Структура психики. - М., 2012. - 111 с.
27. Новоселова, С.Л. Генетически ранние формы мышления [Текст] / С.Л.Новоселова. – М.: МПСИ, 2010. – 352 с.
28. Овсянникова В.В. Роль когнитивных факторов в распознавании эмоциональных состояний. Москва: Институт Психологии РАН, 2007. - 26 с.
29. Психология человека от рождения до смерти [Текст] /под ред. А.А. Реана. – М.: АСТ, 2009. – 639 с.
30. Психология. Учеб. для студ. высш. учеб. завед. /под ред. Дружинина В. М. – СПб: Питер Ком, 2010. – 561 с.
31. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст] / Ф.Райс, К.Долджин. - СПб.: Питер, 2011. - 816 с.
32. Ростовых Д.А. Социальный интеллект как фактор общественного развития в условиях информатизации. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата философских наук. Москва., 2007 г. – 27 с.

33. Рубинштейн, С.Л. О природе мышления и его составе [Текст] / О.Зельц // Хрестоматия по психологии: психология мышления / сост. Ю.Б.Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2008. – С. 49-55.
34. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2008. – 713 с.
35. Савенков А.И. Педагогическая психология: в 2 т. учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Савенков. – М.: Издательский центр «Академия». 2009. – 416 с. Т. 1.
36. Савенков А.И. Эмоциональный и социальный интеллект как предикторы жизненного успеха / А.И. Савенков // Методологический семинар 2006 -№1(6) – С. 30-38
37. Смирнов, А.А. Избранные психологические труды [Текст] / А.А. Смирнов. – М.: Педагогика, 2007. – 344 с.
38. Спиридонов, В.Ф. Закономерности онтогенетического развития продуктивного мышления [Текст] / В.Ф.Спиридонов // Хрестоматия по психологии: психология мышления / сост. Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2008. – С. 450-460.
39. Тихомиров, О.К. Психология мышления [Текст]: учебное пособие / О.К. Тихомиров. – М.: Изд. Моск. ун-та, 2004. – 272 с.
40. Ульянова Н.Ю., Локтева Е.В. Социальный интеллект и личностные особенности работников ресторанного сервиса (на примере официантов) // Гуманитарные научные исследования. 2015. №7, — С. 15-19.
41. Ушаков Д. В. Психология интеллекта и одаренности / Д.В. Ушаков. - М.: Изд-во Институт психологии РАН, 2011. – 464 с.
42. Южанинова А.Л. К проблеме диагностики социального интеллекта личности / А.Л. Южанинова. - Саратов, издательство Саратовского университета, 1984. – 215 с.

Приложение

Программа развития социального интеллекта студентов

Занятие 1

Упражнение «Снежный ком»

Участники по очереди называют свое имя вместе с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, а затем себя. Таким образом, чем дальше по кругу, тем больше придется называть имен с прилагательными. Это облегчит запоминание и разрядит обстановку. Пример: 1. Сергей строгий. 2. Сергей строгий, Петр прилежный. 3. Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и т.д. Упражнение «Привет» Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно, подчеркивая индивидуальность партнера, например: "Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно" или. "Привет, ты как всегда энергичен и весел". Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве (см. упражнение "Представление") Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу. Ведущему следует обращать внимание на манеры установления контактов. На занятие отводится 10-15 минут. По его окончании ведущий разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

Упражнение «Я еду» Участники садятся в круг. В кругу на один стул больше. Один из участников по часовой стрелке садится на пустой стул и говорит: «А я еду». Следующий участник, по цепочке, передвигается на пустой стул и говорит: «А я рядом». Следующий за ним, садится на освободившийся стул и говорит «А я зайцем». Следующий, пересаживается и говорит: «А я с ...» (имя любого участника). Названный человек пересаживается рядом. Таким образом, круг разрывается, и вся цепочка начинается заново. С каждым разом участники пересаживаются по часовой стрелке все быстрее и быстрее. Установление правил работы в группе

Музыкальное упражнение «Росток» Участники находятся в кругу. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Ведущий: «Представьте себе, что Вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать Вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность «роста» до 10–20 «стадий». После выполнения этого упражнения полезно сразу же перейти к упражнению «Потянулись — сломались».

Занятие 2 Упражнение «Паутина предрассудков»

Оборудование - моток веревки. Ведущий рассказывает о негативной роли предрассудков, предубеждений в отношениях между людьми. Предубеждение - отрицательное мнение о других без достаточного основания. Предрассудок - такая точка зрения, которая основана на ошибочных и жестких обобщениях. Опутанный паутиной предрассудков человек чувствует себя бесправным, незащищенным, обиженным.

Предлагается кому-то из участников сыграть роль инвалида. Этот участник садится в центр круга на стул, а остальные участники начинают перечислять известные им стереотипы, негативные представления о других национальностях. После каждого негативного высказывания ведущий обматывает участника, представляющего «Чужого» веревкой, как бы опутывая паутиной предрассудков, пока тот не сможет пошевелиться. Далее ведущий спрашивает, что чувствует «чужой». Вопросы к участникам: «Какие у вас возникли чувства?». После обсуждения необходимо распутать «чужого». Для этого ведущий предлагает вспомнить что-то хорошее, посочувствовать ему. Участники по очереди высказываются. А ведущий виток за витком распутывает паутину. Упражнение заканчивается, когда «инвалид» полностью освобожден от паутины предрассудков.

Музыкальное упражнение «Ртуть» Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает им представить свое тело в виде механизма, который нуждается в смазке, или в виде сосуда, который должен быть полностью наполнен жидкостью, например ртутью. «Я ввожу ртуть (или .масло) в Ваш указательный палец. Вы должны заполнить жидкостью все суставы Вашего тела. Упражнение выполняйте медленно и сосредоточенно, чтобы ни один участок не остался без смазки. Знакомство с притчей и ее обсуждение Ведущий. «Одно селение располагалось в горах, где тек родник с вкусной водой. Но эта вода была вредной для здоровья человека, и у всех, кто её пил, на шее появлялись жировые складки, а головы поворачивались с большим трудом. Местные жители из поколения в поколение пили эту воду и все имели безобразные шеи. Как-то раз в селение пришел человек из дальних мест. Его сразу же окружила толпа любопытных женщин. Они с изумлением разглядывали его шею и смеялись над тем, что она слишком тощая. Пришелец растерялся и, не стерпев, воскликнул: «Ну, хватит! Довольно потешаться надо мной! Лучше на свои наросты посмотрите - вы ведь просто уродки! Вам бы полечиться да вырезать эти опухоли! А вы смеётесь над моей худой шеей!». Женщины ещё сильнее расхохотались. Они показывали друг на друга и говорили, что все в деревне похоже и так было испокон веков. Они никогда не выходили за пределы своего селения, и убедить их в уродстве подобной внешности было невозможно». Ведущий предлагает вопросы для обсуждения: В чем смысл этой притчи? Какие возникают отношения между людьми из-за внешних различий? Можно ли оправдать поведение женщин? Кто в этой ситуации прав? К чему призывает эта притча? Чему она учит людей? Упражнение «Почему люди бывают злыми, агрессивными» Подросткам предлагается ответить на вопрос психолога «Почему люди бывают злыми, агрессивными». Все варианты ответов психолог записывает на доске. Далее идет совместное обсуждение, в котором психолог подводит детей к выводу, зачастую наше отношение к другим национальностям .неконструктивно, что практически любой конфликт может быть решен «мирно». Упражнение мостик дружбы Психолог просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног, туловища). Если желающих не будет, ведущий может сам встать в пару с кем-нибудь из детей и показать, как можно изобразить мостик (например, соприкоснувшись головами или ладошками). Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы построить мостик вдвоем, вчетвером и т.д. до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая «Мост дружбы». Анализ упражнения: Вам понравилось строить «Мост дружбы»? Какой мост был самый красивый: мост, построенный вдвоем, вчетвером или совместно со всеми?

Занятие 3

Упражнение "Объявление"

Составьте текст объявления "Ищу друга". Укажите качества, которые бы вы хотели видеть у своего друга. Так же можно указать о тех качествах, которые не присущи вашим друзьям. Упражнение "Друзья" Рабочий лист с незаконченными предложениями:

Настоящий друг всегда _____. Настоящий друг никогда _____ . Я бы хотел, чтобы мой друг _____. Я всегда бы мог рассказать моему другу _____. Я никогда не рассказал бы моему другу _____. Я – хороший друг, потому что _____ . Затем обсуждение предложений.

Музыкальное упражнение «Отображение» Данная техника занимает 15 минут и ставит целью возникновения эмпатии. Члены группы должны разделиться на пары – один из участников пары будет ведущий, а второй – ведомым. Задание очень простое: пара должна стоять друг напротив друга, глаза в глаза. Включается музыка для танцевальной терапии, и ведущий начинает делать медленные движения, под тип танцевальных, всеми частями тела – и руками, и ногами, и торсом, и головой. В время движения важно обратить внимание на собственные ощущения и чувства, при этом не отрываясь от зрительного контакта с партнером. В это же время ведомый начинает повторять каждое из движений партнера, как зеркало: если ведущий вытягивает правую руку, то ведомый – левую. Этому участнику важно сохранять мысли пустыми, ни о чем не думать и ощущать, как вас ведут собственные мысли. Через пять минут партнеры должны поменяться ролями и попробовать себя в новом качестве.

Упражнение "Испуганный ежик" Один играет испуганного ежика, другой пытается успокоить ежа. Обсуждение: что вы чувствовали, когда были ежиком? А когда были людьми? Как пытались установить контакт, вызвать доверие ежа? Что помогло? В каких ситуациях вы ведете себя подобно ежу? Что вам помогает установить контакт в реальных ситуациях? Упражнение "Верный друг" Обсуждение: Кто был твоим верным другом? Как ты чувствовал себя в этом упражнении? Чем тебе смог помочь верный друг? Упражнение "Окно" Каждый рассказывает, что нового он о себе узнал и заполняет схему «Окно». На листе формате А-4 нарисовано окно. В одной половине окна надпись сверху: «Узнал о себе сам», в другой – «Об этом сказали другие», оставлена форточка, как скрытая область знаний о себе. Схема «Окно» заполняется в конце каждого занятия. Если на листе не осталось свободного места для заполнения, то такое же окно рисуется с другой стороны и т.д. Прощание

Занятие 4 Разыгрывание сценок

Примерные ситуации: · Вам сегодня задали писать сочинение. Его нужно сдать через неделю. · Вы собираетесь в университет (бассейн, поход). · Вы пишете упражнение в тетради, в это время вас зовут ужинать. · Вы собирались провести вечер у телевизора, но неожиданно вас позвали на дискотеку. · Вам в шкафу срочно нужно найти какую-то вещь. · Мама послала вас в магазин и поручила купить хлеб, сметану, спички, муку, конфет. Ситуации лучше подобрать, так чтобы они были близки и понятны всем участникам группы. Важно, чтобы участники поняли, что стратегии поведения могут быть разными, и определили свою обычную, ее эффективность, плюсы и минусы, как можно было сделать иначе.

Упражнение «Могущество» Закончите предложение «Я могу» (не менее 20 предложений). Подчеркните то, что можете только Вы и некоторые ваши знакомые. Зачитайте ваши «Могущки». Танцевальное «Насос и надувная кукла» Участники разбиваются на пары. Один — надувная кукла, из которой выпущен воздух, — лежит совершенно расслаблено на полу. Другой «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец, кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно — кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окончания надувания участник с «насосом» определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она

«опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление-напряжение, а также на парное взаимодействие.

Танцевальное упражнение «Стряхни капли» «Представьте, что вы попали под дождь, а у вас нет зонтика. Вы промокли насквозь. И вот вы в помещении. Вспомните, как отряхивается промокшая собака. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг было достаточно места. И начинаем отряхивать волосы, ресницы, скидываем капли с ушей, теперь освобождаем от дождика плечи, локти, ладони, пальчики, полностью руки, спину, бедра, ноги, колени, ступни. А теперь потрясите всем телом, можно добавить звук и услышать свой голос». Вопросы для обсуждения: Что вы сейчас чувствуете в теле? Есть ли в теле сейчас напряжения? Где? Какое настроение сейчас? Упражнение "Горячий стул" В центре комнаты стоит стул. Каждый по очереди занимает на нем место. Когда кто-то сидит на стуле, остальные члены группы, подходя к нему сзади, обращаются со следующими словами: «Больше всего мне в тебе нравится, что ты...» или «Ты лучше всех, потому что...» и т.д. Упражнение «Окно» Техника под названием «Окно Johari» была придумана Джозефом Лафтом и Гарри Ингамом в 1950 году. Можно сказать что это модель, показывающая, насколько хорошо Вы знаете самого себя. Сначала необходимо описать себя прилагательными из списка, а потом предложить проделать то же самое своим друзьям и коллегам. .Веселый, Взрослый, Внимательный, Возмужавший, Гордый, Дружественный, Доверчивый, Заботливый, Зависимый, Задумчивый, Застенчивый, Здравомыслящий, Знающий, Идеалистический, Изобретательный, Интравертный, Ищущий, Любовеобильный, Мечтательный, Мудрый, Надежный, Напористый, Напряженный, Независимый, Нервный, Осторожный, Остроумный, Отважный, Отзывчивый, Помогающий, Понимающий, Преданный, Приспосабливающийся, Радостный, Расслабленный, Рациональный, Религиозный, Скромный, Слабый, Сложный, Собранный, Сочувственный, Спокойный, Спонтанный, Счастливый, Талантливый, Тихий, Уверенный, Умный, Упорный, Храбрый, Чувствительный, Щедрый, Экстравертный, Энергичный Далее лист бумаги, делится вертикально пополам и горизонтально пополам. Получится четыре «окна» (части). ♣ В левое верхнее («Открытое Я») пишем те слова, которые есть и в собственном списке, и общественном. ♣ В левое нижнее («Закрытое Я») – слова, которые есть только в собственном списке. ♣ В правое верхнее («Слепое Я») – слова, которые есть только в общественном списке. ♣ В правое нижнее («Неизвестное Я») – слова, которых нет ни в одном списке. Открытое окно включает в себя информацию, которую мы о себе знаем и представляем ее другим – как наше имя, некоторые наши привычки и качества. Закрытое окно описывает информацию, которую мы о себе знаем, но другим не сообщаем. Сюда включается та информация, которую мы хотели бы сохранить в тайне от других. Слепое окно описывают информацию, которая известна другим, но неизвестна нам. Сюда входит то, как мы воспринимаем человека со стороны, в то время как он сам не имеет ни малейшего об этом понятия. . Неизвестное окно включает ту информацию, которая неизвестна ни нам, ни другим людям. Размер «окон» (кол-во слов в этой части) может изменяться: если мы разговариваем с другом, то самой большим является открытое окно. Если же мы сидим на экзамене, то для нас самым большим может являться слепое (мы не знаем, что в этот момент думает о нас преподаватель) или закрытое (если мы списываем под партой!). В психотерапии и психоанализе (а именно для этой области прилагали свой интеллектуальный труд Джо и Харри) работа происходит над изменением слепого и неизвестного окон, переводя информацию из этих окон в открытое или закрытое окно. А в простом практическом смысле, в плане общения мы должны уметь контролировать размер этих окон, занимаясь нашими «играми» или «представлением себя» в различном контексте. Прощание

Мини-лекция «Чем отличается толерантная личность от интолерантной» (подготовлена на основе работ Г. Оллпорта).

Толерантность – интегрированное качество. Если оно сформировано, то проявляется во всех жизненных ситуациях и по отношению ко всем людям. В то же время опыт показывает, что человек может быть толерантным в отношении с близкими, знакомыми, но пренебрежительно, нетерпимо относиться к людям другой веры или национальности. В этой связи, на наш взгляд, можно говорить о (межличностной, социальной, национальной толерантности и веротерпимости). Межличностная толерантность проявляется по отношению к конкретному человеку, социальная – к конкретной группе, обществу, национальная – к другой нации; веротерпимость – к другой вере. На наш взгляд, толерантная личность – это человек, хорошо знающий себя и понимающий. Теперь разберемся, чем толерантная личность отличается от интолерантной. Этим отличии довольно много.

1. Знание самого себя. Толерантные люди стараются разобраться в своих достоинствах и недостатках. Они относятся к себе критически и не стремятся во всех своих неприятностях и бедах обвинять окружающих. Интолерантные люди замечают у себя больше достоинств, чем недостатков. В своих проблемах они склонны обвинять окружающих. Психологи обнаружили, что у толерантной личности значительно больший разрыв между «Я-идеальным» (представление о том, каким бы я хотел стать) и «Я-реальным» (представление о том, какой я есть), чем у интолерантного человека, у которого оба «Я» практически совпадают. Толерантные люди, зная о своих достоинствах и недостатках, менее удовлетворены собой, но в связи с этим потенциал для саморазвития у них выше. Интолерантный человек замечает у себя больше достоинств, чем недостатков, поэтому во всех проблемах чаще склонен обвинять окружающих.
2. Защищенность. Интолерантному человеку трудно жить в согласии не только с окружающими, но и с самим собой. Он опасается своего социального окружения и даже самого себя: боится своих инстинктов, чувств, живет с ощущением постоянной угрозы для себя. Толерантный человек обычно чувствует себя в безопасности, поэтому не стремится защищаться от других людей. Отсутствие угрозы или убежденность в том, что с ней можно справиться, – важное условие формирования толерантной личности.
3. Ответственность. Интолерантный человек считает, что происходящие события от него не зависят. Он стремится снять с себя ответственность за то, что происходит вокруг него. Эта особенность приводит к формированию предрассудков в отношении других людей. Позиция такова – не я ненавижу и причиняю вред людям, это они ненавидят и причиняют вред мне. Толерантные люди не перекладывают ответственность на других, они всегда готовы отвечать за свои поступки.
4. Потребность в определении. Интолерантные личности делят мир на две части: черную и белую. Для них не существует полутонов. Есть только два сорта людей – плохие и хорошие. Они делают акцент на различиях между «своими» и «чужими». Им трудно относиться к событиям нейтрально. Они либо одобряют их, либо нет. Толерантный человек, напротив, видит мир во всем его многообразии.
5. Ориентация на себя – ориентация на других. Толерантные люди больше ориентированы на себя в работе, творческом процессе, теоретических размышлениях. В проблемных ситуациях они склонны винить себя, а не окружающих. Такие люди стремятся к личностной независимости больше, чем к принадлежности внешним институтам и авторитетам, так как им не нужно за кого-то прятаться. Исследования психологов показали, что стремление принадлежать к общественным институтам у интолерантных людей выражено значительно сильнее, чем у толерантных. Так, девушки с антисемитскими тенденциями более склонны объединяться в сестринства, более религиозны, более патриотичны. Многие исследования обнаруживают положительную связь между существованием у человека предрассудков и высоким «патриотизмом». Была показана связь между национализмом и ненавистью к меньшинствам в нацистской Германии.
5. Приверженность к порядку. Психологи обнаружили, что интолерантный

человек чересчур большое значение придает чистоплотности, хорошим манерам, вежливости. Для него важно, чтобы во всем был порядок. Для толерантных людей эти качества не представляют такой большой ценности и отходят на второй план. Нацисты чрезвычайно важную роль отводили добродетели. Гитлер проповедовал аскетизм. В соответствии с нацистскими убеждениями вся жизнь человека должна была протекать согласно протоколу. Евреев же постоянно упрекали в непорядочности, аморальности, нечистоплотности. Интолерантный человек не только любит порядок вообще, он особенно любит социальный порядок. В своей стремлении принадлежать партии, национальности, группировке он находит безопасность и определенность, в которых он так нуждается. Эта принадлежность дает ему защиту от постоянного беспокойства.

6. Способность к эмпатии. Эта способность определяется как социальная чувствительность, умение формулировать верные суждения о других людях. Что является основой эмпатических способностей, точно не определено. Возможно, это продукт благоприятной семейной атмосферы, развитых эстетических чувств, высоких социальных ценностей. В одном из экспериментальных исследований выявлялась способность к эмпатии у толерантных и интолерантных студентов. В течение 20 минут студенты одного пола и возраста беседовали на разные темы друг с другом наедине. Каждый формировал свое представление о собеседнике. Оказалось, что интолерантные студенты оценивали своих партнеров по своему образу и подобию, т. е. те выглядели в их глазах интолерантными личностями. Толерантные студенты оказались более точными в своих суждениях и адекватно оценили как толерантных, так и интолерантных собеседников.

7. Чувство юмора. Чувство юмора и способность посмеяться над собой – важные черты толерантной личности. Такие люди умеют посмеяться над своими недостатками, и они не стремятся к превосходству над другими.

8. Авторитаризм. Для интолерантной личности чрезвычайно важна общественная иерархия. Когда американских студентов просили назвать людей, которых они считают великими, интолерантные назвали имена лидеров, имевших власть над другими (Наполеон, Бисмарк и др.), а толерантные в силу своих личностных особенностей назвали ученых, артистов (Чаплин, Эйнштейн и др.). Интолерантную личность устраивает жизнь в авторитарном обществе с сильной властью. Такая личность убеждена, что жесткая дисциплина очень важна. Толерантный человек предпочитает жить в свободном, демократическом обществе. Таким образом, есть два пути развития личности интолерантный и толерантный. Первый путь характеризуется представлением о собственной исключительности, стремлением переносить ответственность на окружающих, ощущением нависшей угрозы, потребностью в строгом порядке и желанием сильной власти. (Анекдот: – Ну почему, почему, почему меня никто не любит, чтоб вы все сдохли?!). Второй – путь свободного, хорошо знающего себя человека, с положительным отношением к окружающим и доброжелательным отношением к миру. Деление людей на толерантных и интолерантных весьма условно. Каждый человек в своей жизни совершает как толерантные, так и интолерантные поступки. Однако склонность вести себя так или иначе может стать устойчивой личностной чертой. Каковы же основные черты толерантной личности? Это: · расположенность к другим людям; · снисходительность; · терпение; · чувство юмора; · чуткость; · доверие; · альтруизм; · терпимость к различиям (национальным, религиозным и т. п.); · умение владеть собой; · доброжелательность; · умение не осуждать других; · гуманизм; · умение слушать собеседника; · любознательность; · способность к сопереживанию. (Этот перечень черт нужно написать на доске, так как ученики будут обращаться к нему, выполняя упражнения.) Позитивное понимание толерантности достигается и через уяснение проявлений ее противоположности — интолерантности или нетерпимости. Нетерпимость основывается на убеждении, что твоя группа, твоя система взглядов, твой образ жизни стоят выше остальных. Это не просто отсутствие чувства солидарности, это неприятие другого за то, что он выглядит иначе, думает иначе, поступает иначе, просто за то, что он существует. Такой взгляд на нетерпимость нельзя путать с юношеской нетерпимостью — смесью

непримиримости и протеста. Речь идет скорее о таком индивидуальном и коллективном помешательстве, которое, начинаясь с раздражения, может привести к убийству. Нетерпимость ведет к господству и уничтожению, отказывает в праве на существование тому, кто придерживается иных взглядов, определяет предпочтение подавления, а не убеждения. Нетерпимости ненавистны новшества, так как они отвергают или изменяют старые модели. Ее результаты могут проявляться в широком диапазоне: от обычной невежливости, пренебрежительного отношения к другим или раздражения — до этнических чисток и геноцида, умышленного уничтожения людей. Нетерпимость способствует совершению таких преступлений, которые являются позором человечества. Необходимо понимать последствия нетерпимости для общества и уметь оценить ее проявления как нарушения прав человека. Проявления нетерпимости:

- оскорбления, насмешки, выражение пренебрежения;
- игнорирование (отказ в беседе, в признании);
- негативные стереотипы, предубеждения, предрассудки (составление обобщенного мнения о человеке, принадлежащем к иной культуре, полу, расе, этнической группе, как правило, на основе отрицательных характеристик);
- этноцентризм (понимание и оценка жизненных явлений сквозь призму ценностей и традиций собственной группы как эталонной и лучшей по сравнению с другими группами);
- поиск врага (перенос вины за несчастья, неблагополучие и социальные проблемы на ту или иную группу);
- преследования, запугивания, угрозы;
- дискриминация по признаку пола, сексуальной ориентации и других различий (лишение социальных благ, отрицание прав человека, изоляция в обществе);
- расизм (дискриминация представителей определенной расы на основе предпосылки, что одни расы превосходят другие);
- ксенофобия в форме этнофобий (антисемитизм, кавказофобия и др.), религиозных фобий, мигрантофобии (неприязнь к представителям других культур и групп, убеждение в том, что «чужаки» вредны для общества, преследование «чужаков»);
- национализм (убеждение в превосходстве своей нации над другими и в том, что своя нация обладает большим объемом прав);
- фашизм (реакционный антидемократический режим, для которого характерны крайние формы насилия и массовый террор);
- империализм (покорение одних народов другими с целью контроля богатств и ресурсов подчиненных народов);
- эксплуатация (использование чужого времени и труда без справедливого вознаграждения, безрассудное использование ресурсов и природных богатств);
- осквернение религиозных или культурных символов;
- религиозное преследование (насаждение конкретной веры, ее ценностей и обрядов);
- изгнание (официальное или насильственное);
- сегрегация, включая апартеид (принудительное разделение людей различных рас, религий или полов, обычно в ущерб интересам одной группы);
- репрессии (насильственное лишение возможности реализации прав человека), уничтожение и геноцид (содержание в заключении, физические расправы, нападения, убийства).

Упражнение «Я тебя понимаю» Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

Упражнение «Карусель» В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься. Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный. Примеры ситуаций: Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече... Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним... Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его. После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече... .Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

Танцевальное упражнение «Животные» Каждый участник выбирает любое животное, птицу или рептилию, и перевоплощается в него на 20 минут. Это должно быть полным образом: стоит позаимствовать повадки, форму, голос, движения. О своем выборе объявлять нельзя. Нужно ползать, прыгать, летать – делать все, что делает выбранный персонаж. Возможно и спонтанное взаимодействие с другими участниками. Выражайте те стороны своей личности, которые сложно выразить в обычной жизни, будь то страх или любовь. Анализируйте свое состояние, проявляйте его в движениях и звуках. По окончании 20 минут необходимо поделиться своими впечатлениями с группой, проанализировать свое новое состояние, в котором вы уже отпустили свои страхи.

Ролевая игра «Блондины и брюнеты» Вводная информация. Психолог выступает с заявлением, что ученые открыли универсальный закон человеческой психики: оказывается, все люди делятся по своим психическим свойствам на две группы. Определяющий признак принадлежности к той или иной группе — цвет волос. Обладатели темных волос способны хорошо выполнять физическую работу, использование их на интеллектуальной работе крайне малоэффективно. Блондины же отличаются высоким интеллектуальным и духовным потенциалом, но мало приспособлены к физическому труду. Это открытие позволяет усовершенствовать общество. Четкое разделение на работников преимущественно умственного и физического труда на основе цвета глаз даст возможность рационально использовать рабочую силу. Выиграют от этого только сами люди. Делая то, что предопределено природой, каждый будет получать удовольствие, станет больше удач и меньше разочарований. Не будет неудачников, ошибшихся в выборе призвания. В связи с этим предлагается изменить школьную систему образования, для создания лучших условий для развития личности. Хотя есть некоторые сложности – так как ген «светлых волос» рецессивный, то темноволосых людей в обществе большинство.

В результате «глупые темноволосые люди» не дают развиваться способностям светловолосых. (В зависимости от особенностей группы учитель должен сориентироваться, и возможно изменить условия игры. Например, если в группе больше светловолосых, то «более интеллектуальные» должны быть темноволосые). Можно также ввести другой критерий исключительности (рост, цвет глаз, «очкарики» и люди без очков), главное, чтобы меньшинство чувствовало свое преимущество над большинством. Деление на группы. Ребята быстро делятся на две группы по цвету волос. Те, у кого не явно выраженные светлые волосы, попадают в группу «темноволосых». Собственно, игра уже началась. Можно привлечь двух или четырех человек в качестве помощников, предварительно проинструктировав их, чтобы в процессе деления они всеми своими действиями четко обозначили место в обществе «блондинов» и «брюнетов» («блондины» обладатели исключительных способностей; «брюнеты» же должны осознать свое неравное с «блондинами» положение). Работа в группах. Перед «блондинами» ставится задача составить новое устройство школы, которое бы учитывало особенности большинства и меньшинства. При этом им стоит напомнить, что они будущие «хозяева жизни» вправе придумать и провести в жизнь любые правила устройства школьной жизни. - продумать разные системы оценивания для «блондинов» и «брюнетов»; - возможность дополнительных уроков для «блондинов» по математике, физике истории химии и др. дисциплин на выбор - распределить дежурство в группе, с учетом психических особенностей личности детей. - увеличить количество уроков труда и физкультуры для «брюнетов», «Брюнеты» должны предложить свою организацию школьной жизни. У них другая установка: они должны понимать, что их большинство и все-таки многое зависит от их решения. Учитель во время работы в группах может спросить «блондинов»: «Что делать с теми, кто перекрасит волосы и перейдет в другую школу? Как предотвратить это?» «Сохранять ли классные коллективы» и т. д.

Упражнение «Ковер мира» Цели: Игра "Ковер мира" предлагает вам хорошую стратегию разрешения конфликтов с помощью переговоров и дискуссий. Само наличие "ковра мира" побуждает детей отказаться от драк, споров и слез, заменив их обсуждением проблемы друг с другом. Материалы: Кусок не слишком толстого пледа размером 90 на 150 сантиметров или мягкий коврик такого же размера. Кроме того, нужны фломастеры, клей и материалы для оформления декораций, например, алюминиевые блески для вышивания, бисер, ракушки и тому подобное. Инструкция: Сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем вы иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими братьями или сестрами? О чем вы спорите здесь, в группе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если в споре сталкиваются различные мнения? Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим "ковром мира". Как только возникнет спор, "противники" могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы. Давайте посмотрим, что из этого получится. (Положите плед в центр круга, а на него — красивую книжку с картинками или какую-нибудь занятную игрушку.) Представьте себе, что Степа и Олег хотят получить эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на "ковер мира", а я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять игрушку. (Пусть оба ребенка займут места на ковре.) У кого из группы есть предложение, как можно было бы разрешить эту проблему? После двух минут дискуссии предложите детям украсить "ковер мира": «Сейчас мы можем превратить этот кусок пледа в "ковер мира" нашего группы. Я напишу на нем имена всех учеников нашего группы, а вы должны мне помочь украсить его». Этот процесс имеет большое значение, так как благодаря ему дети символическим образом делают "ковер мира" частью своей жизни. Всякий раз, когда разгорится спор, они смогут использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудив ее. Используйте "ковер мира" исключительно для этой цели. Когда дети привыкнут к этому ритуалу, они начнут применять "ковер мира" без Вашей помощи. И это очень важно, так как самостоятельное решение проблем и есть главная цель этой стратегии. "Ковер мира" придаст детям внутреннюю уверенность и покой, а также поможет им сконцентрировать свои силы на поиске взаимовыгодного решения проблем. Это прекрасный символ отказа от вербальной или физической агрессии. Анализ упражнения: — Почему так важен для нас "ковер мира"? — Что происходит, когда в споре побеждает более сильный? — Почему недопустимо применение в споре насилия? — Что ты понимаешь под справедливостью?

Занятие 7-8

Упражнение «Слепой, Глухой, Немой» Цели: погружение совершенно здоровых людей в мир человека с ограниченными возможностями, развитие принятия. Инструкция. Для выполнения данного упражнения выбираются 3 человека, которым будет необходимо играть предложенные на карточках роли людей с проблемами в развитии. 1й – не двигается, не слышит, но говорит и видит 2й – не говорит, не слышит, но двигается и видит 3й - не говорит, не видит, но слышит и двигается Задания для коммуникации: Вы собрались на праздник, нужно договориться в какие костюмы оденетесь и какой возьмете подарок. Составьте список любимых продуктов для дня рождения. Выбираете новую марку сотового телефона с разными функциями. Группа не помогает. По окончании первой серии можно предложить эти роли попробовать другим участникам группы.

Упражнение «Особенности другого» Участники сидят по кругу. Педагог-психолог: «Довольно часто мы сталкиваемся в жизни с ситуациями, в которых нам необходимо побудить другого человека что-то сделать. Наши попытки окажутся более результативными, если мы учтем личностные особенности человека, к которому обращаемся, а также его настроение, состояние в момент разговора. Будем опираться на эти идеи в ходе своей дальнейшей работы. Вспомните, пожалуйста, ситуацию, в которой

бы хотели побудить другого человека на какие-то действия, например вы обращаетесь к коллеге с просьбой прочитать вместо вас лекцию или к приятелю с предложением сопровождать вас в магазин за покупками и т. д.». Педагог-психолог дает какое-то время (порядка 5 минут) для выполнения задания и, убедившись, что каждому удалось вспомнить ситуацию, продолжает инструкцию: «Мысленно поставьте на место человека, к которому вы обращаетесь, всех членов нашей группы по очереди и подумайте, как бы вы обратились к каждому, как бы повели разговор, учитывая его личностные особенности? Можете записывать возникающие варианты. На эту работу у вас будет примерно пятнадцать минут». После того, как все будут готовы, педагог-психолог предлагает участникам разбиться на группы по 4–5 человек и дает задание: «Сейчас мы будем работать в малых группах. Каждый, кратко охарактеризовав свою ситуацию, обратится по очереди к остальным членам своей группы, представляя их на месте своего собеседника. Они же реагируют от лица этого собеседника. Каждый разговор длится 1—2 минуты. В конце разговора те, к кому обращались, высказывают свои впечатления, говорят, что побуждало их идти навстречу просьбе, а что снижало это желание». После завершения работы в малых группах следует продолжить обсуждение «в кругу». В ходе этого обсуждения можно составить перечень того, что способствует достижению успеха в ситуации побуждения другого человека к поступку. Обычно участники называют следующие моменты: удалось понять интересы собеседника и учесть их в ходе разговора; был установлен хороший эмоциональный контакт, помогает уверенность в себе, которая, в частности, проявляется в тональности разговора; открытость; четкое изложение причин побуждения

Беседа: «Правила доброты» В каждом из нас в той или иной степени развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Сейчас мы будем говорить добрые слова о других людях. Что вы можете сказать доброго, хорошего о своих близких, знакомых? У вас есть 5 минут, чтобы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете людей, о которых будете рассказывать. Ваш рассказ должен быть кратким и по существу.

Упражнение «Суть проблемы» Данное упражнение позволяет участникам осознать и проанализировать то, как им удается слушать других людей, какого рода ошибки они при этом допускают и почему, а также тренирует умение слушать. Инструкция. Участники объединяются в пары. Педагог-психолог: «Сейчас каждый из партнеров по очереди будет рассказывать о какой-то своей проблеме. Задача другого – понять суть проблемы, разобраться в ней, используя при этом только определенные приемы общения: безмолвное слушание, уточнение, пересказ, дальнейшее развитие мыслей собеседника». Примечание. Упражнение рассчитано в среднем на 30 минут. Для усиления объективации поведения и вследствие этого возрастания тренировочного эффекта можно дать слушающему участнику карточки, на которых написаны названия перечисленных приемов. Каждый раз, прежде чем вступить в беседу, он должен выбрать и показать своему собеседнику карточку с названием приема, который он собирается использовать. Упражнение можно проводить в «тройках». В этом случае двое беседуют так, как это описано выше, а третий выступает в роли «контролера», его задача — после высказывания первого участника пары (т. е. того, кто рассказывает о своей проблеме) показать второму участнику карточку с названием того приема, который он должен использовать, отвечая собеседнику. В ходе обсуждения можно обратиться к группе с такими вопросами: какие впечатления возникли у вас в ходе беседы? какие приемы вы использовали чаще, какие реже? использование каких приемов вызывало у вас затруднение? что давало использование приемов? 8. «Учимся себя контролировать» Упражнение «Агрессивное поведение» В ходе этой игры участники могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они могут разобраться в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение. Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный». Выпишите небольшой рецепт, следуя которому, можно

создать агрессивного ребенка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. (Затем попросите нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают.) А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь здесь, в этой группе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе? Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям в школе. На это упражнение можно отвести 10-15 минут. После этого попросите учеников зачитать свои записи. Обсуждение Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или эдаким «Рэмбо»? Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом? Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других? Как ведет себя жертва агрессии? Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой? В чем проявляется равноправие между детьми? Как бы ты описал свое собственное поведение? Кто был более полезен и давал ценные указания Упражнение «Способы разрядки гнева и агрессивности» Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставляли фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку. Если вы закончили упражнение, дайте знак – кивните головой. 3–4 раза вдохните и откройте глаза. Рефлексия. Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

Упражнение «Спустить пар» Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется «Спустить пар». Играют в нее так. Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты»; или: «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты». Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно «спускать пар». Когда круг «спускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу. А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: «Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

Занятие 9 Упражнение «Подхвалилки»

Дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами "Однажды я..." Например: "Однажды я помог товарищу в школе" или "Однажды я быстро выполнил домашнее задание" и т.д. На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил именно то, что указано в его карточке.

Упражнение «Безмолвный крик» Подросткам важно научиться даже при самой сильной обиде или гневе не чувствовать себя жертвой. Игра "безмолвный крик" помогает ребенку ощутить себя хозяином положения. Игра помогает детям понять, что они могут одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения, а это — хороший фундамент для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной этого напряжения. Инструкция: Закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не помешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит или причиняет тебе какое-либо зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твое раздражение усиливается. Определи сам, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех твоих сил, но так, чтобы этого никто не услышал в группе. То есть, кричать нужно про себя. Может быть, ты захочешь заорать: "Хватит! Перестань! Исчезни!" Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоём потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче! Ну вот, теперь хорошо... А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку по-прежнему злить тебя. Придумай в своем воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. (1 минута.) А теперь открой глаза и расскажи нам о том, что ты пережил. Анализ упражнения: — Смог ли ты в своем воображении крикнуть очень-очень громко? — Кого ты представил в образе твоего злого духа? — Что ты кричал? — Что ты придумал, чтобы остановить этого человека?

Танцевальное упражнение «Джангл» «Выберите себе место в пространстве, желательно, чтобы на расстояние вытянутой руки рядом никого не было (учитываются размеры зала). Поставьте ноги на ширину плеч, очень важно, чтобы вам было удобно стоять. Чуть согните ноги в коленях, отведите попу назад. Подвигайтесь вверх-вниз, как будто вы сидите на надувном шаре. Очень важно, чтобы ноги стояли твердо и вы не ходили по залу. Можете представить себя мячиком, по которому стучат. Теперь максимально расслабьте тело, отпустите шею, особо обратите внимание на лицо, челюсти, плечи, руки. Потрясите ими. Когда зазвучит музыка, прислушайтесь к своему и телу и почувствуйте движение воздуха в легкие и обратно. Постепенно входите в этот ритм всем телом, увеличивая или уменьшая его, согласно вашим импульсам. Продолжайте двигаться (как бы трястись) до окончания музыки. Музыка может быть быстрее или медленнее, чем вы двигаетесь. Важно выбрать свой ритм и чувствовать свое тело. После остановки — ложитесь на спину, в позу звезды». Вопросы для обсуждения: Опишите свой процесс. Смогли ли вы полностью отпустить свое тело или постоянно контролировали процесс? Что было труднее всего? Прощание

Занятие 10-11

Освоение навыков психологической поддержки с помощью различных психотехнических приемов Упражнение «Знаки внимания» Найти положительное в другом и искренне это подчеркнуть. Упражнение «Эксперимент» На отдельной карточке каждый участник оценивает следующие свои качества баллами от 0 до 10: искренность; чувство юмора; доброжелательность; сила характера; обаятельность; умение поддержать

другого; потребность в поддержке; неординарная личность; коммуникативность. Например, 8 - за искренность; 6 - за чувство юмора; 10- за обаятельность и другое. Тренер дает задание оценить эти качества у других присутствующих. После чего проводится сравнительный анализ того, на сколько совпадают мнения участников группы. Предлагается начинать с фразы: «Меньше всего ценю я в себе...» или «Я считаю своим достоинством...». Рефлексия занятия

Мини-лекция «Знаки внимания со стороны окружающих» Ничего кроме крайней степени раздражения и агрессивного настроения места скопления незнакомых людей, как правило, не вызывают. В то же время с детства родители внушали нам, что любить лучше, чем ненавидеть или презирать. Следовательно, любить людей нужно. Как справиться с противоречиями в данной ситуации? Самое простое — это расставить приоритеты, разделив социум на близких людей и всех остальных. И со вторыми держаться на максимально возможном расстоянии, отдавая всю свою любовь первым. Агрессия, которая пусть даже на уровне мысли выплескивается из человека, находится в нем самом. И окружающие в этом не виноваты. Вспомните себя в плохом настроении, когда раздражает буквально все. В этом случае и маленькой искорки хватает для бурного взрыва негативных эмоций. А вот находясь в прекрасном настроении вы наверняка не станете раздражаться по мелочам: ваша внутренняя гармония, подобно щиту, отразит внешний негатив, не задев за живое. В этом состоянии, даже если вы и обратите внимание на нечто неприятное, то все равно не станете фокусироваться на этом и уж тем более как-то реагировать. Следовательно, необходимо упорно работать над собой. Умение адекватно относиться к себе и окружающим характерно для личностей цельных, состоявшихся и успешных. Они понимают, что все люди разные и каждый мыслит какими-то собственными категориями, принять которые не всегда бывает легко. Согласитесь, насколько приятнее и беззаботнее жилось, если бы вас окружали исключительно воспитанные и корректные люди, которые вели бы себя в соответствии с вашими ожиданиями. Но так, к сожалению, не бывает. При этом следует помнить, что человек способен самостоятельно повлиять на степень удовольствия, получаемого от окружающего мира и жизни в целом, если только научится видеть вокруг себя положительное. Возможность выбора, что видеть и как реагировать, — это как раз то, что отличает человека мыслящего от животного мира. Все зависит от вашего выбора, от того, под каким углом смотреть на человека, как именно расценивать его поведение. Причем недостаточно только увидеть что-то положительное. Нужно еще говорить об этом, испытывать искреннюю симпатию и стремиться вызывать симпатию к себе. Чтобы получать от общения с людьми удовольствие, необходимо помнить, что абсолютно любому человеку вне зависимости от ситуации приятны знаки внимания со стороны окружающих: от элементарного узнавания при встрече на улице до признания общественных и социальных заслуг. Начните с улыбки, ведь гораздо приятнее общаться с улыбающимся человеком, нежели с собеседником, каменное выражение лица которого не выражает ни одной эмоции. Учитесь улыбаться как человек удачливый и успешный. Для этого посмотрите на себя в зеркало. Оно отражает самого близкого и дорогого вам человека, важного и абсолютно незаменимого. Такой чудесный человек заслуживает самого лучшего к себе отношения. Загляните ему глубоко в глаза и от всего сердца, исполнившись любви и радости от встречи, улыбнитесь. Улыбнитесь так, чтобы ощутить в ответ тепло и принятие. Если вам удалось действительно искренне и с радостью подарить улыбку самому себе, то настолько же легко вы сможете по памяти воспроизвести свои теплые чувства и к тому человеку, которому решите улыбнуться в следующий раз. Немаловажно приобрести еще одну привычку успешного человека — обращаться к окружающим по имени. Максимально эффективным станет общение, в котором вы будете использовать два подхода: сначала вызываете у себя симпатию к собеседнику, а потом уже проявляете к нему расположение. Такой метод выглядит наиболее гармонично и естественно, без искусственного преувеличения. К тому же

вышеописанная комбинация поможет вам подтвердить значимость оппонента элегантно и утонченно. Обычно это очень нравится обеим сторонам, не важно, кто первый начал общаться в подобной манере. А как же быть с теми, кто нам совсем неприятен? Для начала примите как данность, что преждевременные выводы бывают крайне обманчивы. Даже если человек ведет себя не совсем адекватно. Попробуйте поставить себя на его место. Если вы знаете, что субъекту не свойственно грубое поведение, то появление оно может быть следствием, к примеру, проблем со здоровьем, неприятностей в семейной жизни, неожиданно свалившейся проверки. Дайте собеседнику остыть, прежде чем вступать в споры и доводить отношения до точки кипения. Помните, что жесткое воспитание ребенка может отпечататься на его характере и дальнейшей судьбе. Поэтому если вам встречается человек, который постоянно срывает злость на других, вполне вероятно, что в детстве на него давили и теперь он использует данную манеру поведения в отношении с окружающими. Зачастую, когда на передний план выступает агрессия, за ней прячется беззащитное существо, для которого единственный способ защиты — нападение. Определите, что вы можете улучшить в своей жизни, если освободитесь от чувства вины. Для этого учитывайте следующие рекомендации. 1. Убедите себя в своей ценности. Постоянно напоминайте себе, что вы хороший, ценный и красивый человек. Если у вас появились негативные мысли, почаще произносите вслух: «Я прощаю себя» или «Я больше никогда не позволю гневу разрушать меня». 2. Заведите дневник, в котором вы сможете фиксировать свой путь к прощению. Это помогает освободиться и оставить далеко позади негативное влияние кого бы то ни было на вашу жизнь. 3. Если вам все-таки самостоятельно не удастся справиться с гневом, негодованием и другими отрицательными эмоциями, поговорите с кем-либо, кто сможет вас выслушать и подтвердить вашу ценность. 4. Попробуйте расценивать прощение как путешествие, а не как пункт назначения. Если вы не верите, что сможете придти к прощению себя, то этим самым саботируете свои шансы даже на начало пути. Поймите и примите, что прощение является непрерывным процессом. 5. У прощения нет расписания. Просто подготовьтесь к процессу и ступите на этот путь. Упражнение «Мои сильные стороны» Каждый участник в течение 2-3 минут должен говорить о своих положительных качествах, о том, что он в себе любит, ценит, принимает. Он должен об этом говорить уверенно, свободно, без всяких «но, если, может быть». Если кто-то закончит свой рассказ преждевременно, то все остальные молчат до тех пор, пока не закончится его время. Тренер дает группе на подготовку к этому упражнению три минуты. Упражнение «Трон» Я хочу предоставить каждому из вас возможность выяснить, кого из остальных участников группы он готов признать в качестве лидера. Закройте, пожалуйста, глаза и сядьте посвободнее. Сосредоточьтесь на время на своем дыхании, постарайтесь вдыхать и выдыхать глубже, чем обычно. (30 сек.) Я хочу пригласить вас поучаствовать в небольшом воображаемом эксперименте. Представьте себе, что занятие нашей группы проходит для разнообразия в каком-то старом замке. Сам я не могу присутствовать на этом занятии. Вот вы все собрались в большом зале замка и по широкому переходу идете к комнате, в которой будет проходить работа группы. (15 секунд.) Вы открываете дверь комнаты и видите заранее расставленные кругом стулья. Для каждого из вас приготовлено по стулу. Один из стульев сразу бросается в глаза. Он отличается от остальных высокой спинкой, подлокотниками и дорогой обивкой. Вы все рассаживаетесь. Обратите внимание, кто сел в это, выбивающееся из общего ряда, кресло? Куда сели вы сами? Теперь откройте глаза и по очереди расскажите, что вы видели... Вопросы для обсуждения: Кого из участников группы видели в кресле чаще остальных? Как он сам к этому относится? Как каждый относится к участнику, которого он увидел в кресле? Кто посадил в кресло самого себя? Упражнение «Комплимент» Отработка навыков эмпатии и новых способов поведения; - формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга. Дается задание: "Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями,

похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе тренинга, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников тренинга". Для этого упражнения целесообразно использовать лирическую музыку. На упражнение отводится 15-20 минут. Упражнение «Любовь и ярость Сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза. Представь себе, что сейчас ты разговариваешь с кем-нибудь, на кого ты рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердился. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя, так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего братишку Федьку, то можешь сказать ему: «Федя, меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради». Если ты рассердился на свою сестру Соню, можешь сказать ей, например, «Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки». Если ты рассердился на своих родителей, скажи им тоже как можно точнее, чем они тебя прогневили: «Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут вовсе не помогать тебе». (1-2 минуты.) А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. Например, «Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня» или: «Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки». (1-2 минуты.) А теперь подумай немного о том, кто в группе тебя иногда злит. Представь, что тыходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя... (1 минута.) Теперь мысленно подойди к этому ребенку вновь и скажи ему, что тебе нравится в нем. (1 минута.) Теперь ты можешь снова открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотри на других детей. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении. Если Вы заметите, что кто-то из детей допускает обидные замечания в адрес кого-то из присутствующих или отсутствующих в группе, тут же потребуйте, чтобы он сказал в адрес этого же человека что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, то есть, чтобы никто не говорил ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и чувств, например, «Я обижаюсь, когда ты рисуешь своим фломастером на моей парте». Таким способом дети могут ощутить свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря содержательно точному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не подпадает столь сильно под его воздействие. Обсуждение: Как ты себя чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты рассердился на него? А как ты себя чувствуешь, когда сообщаем ему о том, что ты рассердился? А можешь ли ты выдержать, если кто-нибудь скажет тебе, что он рассердился на тебя? Есть ли такие люди, на которых ты никогда не сердишься? Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя? Почему так важно точно говорить, на что именно ты рассердился? Когда твой гнев проходит быстрее, когда ты замалчиваешь его, или, когда ты о нем рассказываешь? Упражнение «Я учусь переживать» Давайте попробуем с вами выполнить такое упражнение. Закройте глаза, расслабьтесь. Представьте, что вы идете по темному переулку. Поздний вечер. Переулок постепенно сужается. В окружающих домах не горит ни одно окно. Под вашими ногами хрустит снег. Сзади вы слышите какой-то шорох, оборачиваетесь — никого нет. Вы проходите последний фонарь и оказываетесь практически в полной темноте. Где-то рядом хлопнула дверь, вы слышите шаги. Они постепенно убыстряются. Обернувшись, вы видите темную фигуру. Вы пытаетесь ускорить шаг, краем глаза замечаете, что сзади идут уже двое. Вы хотите побежать, но снег становится рыхлым и глубоким. Вы спотыкаетесь и чуть не падаете. Скрип снега позади приближается, нарастает... Откройте глаза, давайте обсудим ваши ощущения. Были ли они вообще? Какие у вас возникли

чувства? Информация Давайте поговорим теперь о правилах, которые могут помочь человеку пережить сложную ситуацию в жизни или, наоборот, запомнить приятную. Вот что советуют психологи. Во-первых, если вы хотите избавиться или ослабить какое-то нежелательное состояние, попытайтесь сделать прямо противоположное — вызвать это состояние и даже попытаться усилить его. Например, вы боитесь учителя математики, вы волнуетесь каждый раз, когда вам нужно зайти в его кабинет. В этом случае попробуйте сказать себе: «Как я боюсь учителя математики, вы даже не можете представить себе, как я его боюсь. Вот, конечно, руки дрожат, ноги дрожат, сказать ничего не могу. Не могу даже сойти с места. Сейчас я умру от страха». В результате такого самоубеждения происходит обратный эффект: страх пропадает. Во-вторых, если вы хотите сохранить или усилить какое-либо приятное переживание, направьте свое внимание на объекты, на людей, на действия, которые вызывают в вас эти состояния. Например, вспомните о чем-нибудь очень приятном. Важную роль здесь играет эмоциональная память.

Упражнение «Психологическая поддержка» Продолжите фразы (по кругу): 1.Когда я вижу человека, идущего мне навстречу, я чувствую... 2.Когда я вижу малыша, идущего мне навстречу, я чувствую... 3.Когда я вижу старенького дедушку, идущего мне навстречу, я чувствую... 4.Когда я вижу незнакомого юношу, идущего мне навстречу, я чувствую... 5.Когда мне навстречу идет красивая девушка, я чувствую... 6.Когда я вижу, что мне навстречу идет мой одноклассник, я чувствую... 7.Когда я вижу человека, с которым я поздоровался, но он меня не заметил, я чувствую... 8.Когда я вижу знакомого, который остановился и что-то ищет у себя в кармане, я чувствую... 9.Когда передо мной человек, с которым я дружески поздоровался, приняв его за знакомого, но потом понял, что я ошибся, я чувствую... 10.Когда мне навстречу идет человек, с которым мне не хотелось бы встречаться, я чувствую... 11.Когда мне навстречу идет знакомый, с которым мы очень давно не виделись, я чувствую... 12.Когда мне навстречу идет человек, который разговаривает сам с собой, я чувствую... 13.Когда я вижу идущую мне навстречу учительницу, у которой в руках тяжелые сумки, я чувствую... 14.Когда я вижу юношу (девушку), с которым (ой) у меня недавно закончился роман, я чувствую. Какие разные шли навстречу люди, и они вызывали самые разные эмоции. А вот к вам подходит знакомый вам человек и произносит следующее (далее ведущий по очереди обращается к каждому ученику и просит каждого отреагировать, дать реплику в ответ) • Тебе не идет эта прическа! • У тебя неумное выражение лица! • Какой ты худой и длинный! • Слушай, ты ужасный зануда! • Ты производишь впечатление легкомысленного человека! • У тебя мятый костюм! • А ты вообще безвкусно одета! • У тебя какая-то неуклюжая походка! • Что ты молчишь, как будто никаких умных мыслей нет в твоей голове! • А ты слишком болтлива и производишь впечатление поверхностного и легкомысленного человека! • Такое впечатление, что ты слабый человек и не умеешь постоять за себя! • Вечно ты такой никчемный — что ни попросишь, все сделаешь кое-как! • А ты слишком о себе высокого мнения, хотя на самом деле ничего собой не представляешь! • Ну, ты и бессовестный! • Ну, ты и бестолковая! • Привет, сонная муха! Ведущий. Я по отношению к вам сейчас, честно надо признаться, была несправедлива. Мои слова, возможно, были кому-то обидны. Чувство обиды — основная причина конфликтов. От чего зависят наши обиды? От целого ряда причин: от нашего личного восприятия обиды (про одного говорят: «А с него все как с гуся вода», а про другого: «Уж слова ему не скажи, обидится!»); от того, насколько мы себя контролируем; от возможных последствий (чем это опасно для нас); от значимости обидчика (одному человеку мы можем позволить делать нам какие-то замечания, а другому — нет). Невротик — человек, который представляет собой личность с измененным восприятием других людей, их действий и поступков. У такого человека болезненно изменены формы оценки и реагирования на окружающую его действительность, чувства и переживания такого человека обострены. При общении с невротиком нужно всегда помнить такую формулу: здоровый на больного не обижается! С этой позиции вы можете спокойно прощать невротика некультурное поведение по

отношению к вам. Тактика общения с невротиком строится на приемах успокоения его раздраженного восприятия. Прimitив — представляет собой тип людей, у которых слабо выражены интеллигентность и навыки культурного поведения. Эти люди живут элементарными чувствами, простыми представлениями о мотивах и поведении людей, существуя, в основном, в плоскости практической жизни. Прimitивная личность обычно очень непосредственна в своих эмоциональных проявлениях, но она обостренно реагирует на лесть и комплименты. Если вы начинаете общение с таким человеком с комплимента и всем своим видом показываете, что признаете его значимую роль в выполнении данной работы, то этого часто бывает достаточно, чтобы добиться доброжелательного к себе отношения. Нормальный культурный человек — общение с такой категорией людей — самое приятное и почти не сопровождается конфликтами. Если конфликты возникают, то быстро разрешаются путем убеждения в правоте собеседника или компромиссом.

Упражнение «Мозговой штурм 7 советов для поднятия настроения» Листы А4 – 6 шт. (по 2 листа на команду), фломастеры – 3 упаковки, маркеры – 3 упаковки (по 1 упаковке для каждой команды). Инструкция: В командах обозначить способы, помогающие справиться с плохим настроением, а затем по истечении времени озвучить их. Вывод: Необходимо помнить, что одной из главных жизненных ценностей является здоровье. Выбирая определенные способы, помогающие справиться с плохим настроением, нужно подумать: «Какой ценой я улучшаю свое настроение сегодня?». Если ответ – «Ценой в здоровье», то постараться выбрать другой способ.

Занятие 12-13

Упражнение «Уникальность» Слово педагога-психолога: «Каждый человек по-своему уникален и неповторим. Этим человек отличается от машины. Уникальность – одно из важнейших достоинств человека. Именно уникальностью человек привлекателен. Люди нужны и интересны друг другу отчасти потому, что отличаются друг от друга. Общаться с точной своей копией неинтересно. Любая копия хуже оригинала. Если вы цените свою уникальность, то вы, естественно, уважаете уникальность других людей, оставаясь самим собой и обретая много друзей. Каждый человек и внутренне, и внешне уникален и неповторим. Чтобы это понять, нужно больше общаться и дружить с разными людьми. Обладая своей неповторимой уникальностью, каждый человек по-своему выражает себя в делах, творчестве, общении. Анализируя плоды деятельности человека, можно понять, каков его характер. Каждый из вас должен представить себе место, в котором он был бы абсолютно спокоен и счастлив, которое ему очень нравится. Нарисуйте этот образ на бумаге (10 мин)». По окончании участники обмениваются рисунками. Рисунки не подписываются. Задача: глядя на рисунок другого человека, проанализировать его характер, особенные черты, постараться угадать автора. Упражнение «Тест на доверие» На середину круга ложится какой-либо предмет, например, ваза или книга. Группе объясняется, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое зримым. Каждый должен встать на определенном расстоянии от находящегося в середине круга предмета. Кто встает, вплотную к нему, то тем самым говорит о высокой, по его мнению, степени доверия в группе. Чем слабее у игрока ощущение безопасности и доверия в группе, тем больше будет выбранное расстояние. 2. Психолог просит участников поэкспериментировать с различными расстояниями, пока они не ощутят, что выбрали место правильно. 3. Когда все найдут свои места, психолог предлагает всем оглядеться и оценить сложившуюся ситуацию. 4. Теперь каждый кратко объяснит, что хотел выразить своим выбором места. Кроме того, можно комментировать выбранное положение и высказывания других членов группы. 5. В заключении можно подытожить результаты игры: доверие в группе – не постоянная величина, а некий процесс. Никто не может принудить себя испытать чувство доверия. Никто не может другого проникнуться

доверием. С одной стороны, доверие завоевывается медленно и связано с конкретным опытом. С другой, доверие очень легко разрушается, если мы чувствуем себя задетыми. Каждый стремится избежать травм. При этом люди часто прибегают к простому средству: не подпускать слишком близко других людей. Упражнение «Наше послание вам (письмо представителей других национальностей)» Инструкция. Участники делятся на группы по 4–5 человек. В каждой определяется от лица с каким нарушением они будут сочинять послание. В этом письме надо определить основные проблемы, которые могут возникать у человека другой национальности в процессе взаимодействия с окружающими: пристальные взгляды, непонимание речи, страх заболеть самому, неумелая помощь, жалость и т. п. Результатом обсуждения становится список проблем. Упражнение «А как по другому» Упражнение предполагает закрепление толерантного отношения к людям, способов взаимодействия с людьми демонстрирующими интолерантное отношения к людям Ведущий по очереди зачитывает интолерантные утверждения и типы отношений. Участники группы, обсуждают данные позиции, обсуждают каким образом можно изменить подобные установки и отношения. Используется метод групповой дискуссии. Затем происходит моделирование ситуаций с некоторыми из неадекватных типов отношений к людям других национальностей. Упражнение «Коллективный счет» .Участники стоят в кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число. В некоторых группах участники бывают достаточно сообразительны, что не договариваясь начинают последовательно произносить числа натурального ряда по кругу. Обнаружив это, ведущий может похвалить участников за сплоченность и находчивость, но предлагает отказаться от этого приема. Опыт подтверждает, что более сплоченные группы успешнее справляются с этим упражнением. Упражнение «Лаборатория агрессивности» Участникам предлагается подумать создать их агрессивную маску, которая бы выражала преобладающий в них вид агрессии (виды перечислены в введении), а также примерить её на себя. Обсуждение: 1.Прислушайтесь к своим внутренним ощущениям, нравятся ли они вам? 2.Когда вы надеваете эту маску? 3.Помогает она вам или наоборот мешает? Как и почему? 4. Как обычно вы себя ведёте в ситуации агрессии? .Упражнение «Моя агрессия» Данное упражнение особенно полезно застенчивым людям, стесняющимся своего гнева и стыдящимся его проявления. Сделайте шаг вперед, вызывая в себе дикую ярость, ощутите готовность крушить все на своем пути. Затем сделайте шаг назад, выполняя "улыбку Будды" и возвращаясь к состоянию абсолютного спокойствия. Снова сделайте шаг вперед, перевоплощаясь в разъяренного зверя, и шаг назад, возвращаясь в состояние человека. Шагая вперед, подкрепляйте свою ярость криками, можете ругаться или с силой сжимать челюсти. При шаге назад очень важно поймать момент расслабления, уделяя внимание мышцам. Это упражнение требует больших эмоциональных затрат. Остановитесь, как только почувствуете усталость. Выполняя его регулярно, Вы увидите, что Ваши шаги будут все быстрее, и Вы научитесь легко переходить от ярости к полному спокойствию. Упражнение «Я рисую агрессивность» Ведущий предлагает участникам подумать над следующим: • Одинаковый или разный язык рисунков своей и чужой агрессии, то есть одинаковы ли краски и символы на двух частях листа? Например, часто по отношению к себе изображены нападающий и жертва, а от себя — нет другого человека, объекта

нападения. Все ли замечают, что и их агрессия направлена на кого-то? • Есть ли рисунки, которые говорят о том, что человек не умеет защищаться? Здесь необходимо проанализировать меру агрессии, которую человек позволяет другим использовать по отношению к себе. • Изображена ли на рисунках агрессия как состояние? Например, как кипящий чайник — кто рядом окажется, тому и достанется. Задача участников — осознать то, что они изобразили на рисунке, и решить, какое место агрессия должна занять в их жизни. Ведущий объясняет участникам, что агрессию люди не могут не чувствовать. Важно найти конструктивные формы ее выражения и своего поведения при этом. Так, ощущая чужую агрессию, можно отреагировать на нее, используя «Я-сообщения»: «Когда ты говоришь, делаешь (поведение)... я чувствую (эмоция)... и я хочу (описание действия)...». Например. «Когда ты кричишь, я расстраиваюсь (злюсь). Прошу тебя говорить спокойно. Тогда мы сможем обсудить все вопросы». А если человек зол сам, ему важно понять причину своей агрессии и выразить ее любым конструктивным способом. Варианты выражения агрессии различны: • справиться с ней с помощью физических упражнений или ходить до усталости; • выразить свои чувства с помощью красок; • порвать что-нибудь ненужное (газеты, бумагу); • использовать «Я-сообщения». Беседа на тему 15 рекомендаций по управлению собственными эмоциями Зачастую деятельность, подразумевающая тесную работу с людьми, является эмоционально затратной. И справедливо это даже в случае, если работа — любимая. Бывает, что при таком раскладе многие не позволяют себе проявлять эмоции, считая, что здесь они должны быть беспристрастными и предельно спокойными. Но все мы люди, и остаемся таковыми даже в те часы, которые проводим на работе. К счастью или к сожалению, но в организме нет функции, которая бы позволяла отключать эмоциональную чувствительность в будние дни с 8 до 17. И, поскольку должность требует определенных норм поведения, человеку порой приходится сдерживать себя, оставляя эмоции без какого-либо выражения. Подавление эмоций и попутное их накапливание подобно стихийному бедствию. Начинается с легкого ветерка скажем, недовольства в адрес коллеги). Потом недовольство нагнетается, и дальше события уже развиваются по принципу снежного кома. Начинает раздражать все, что бы ни происходило вокруг. Раздражение порождает злость, которая проникает все глубже в человека. Если не обратить внимание на свое внутреннее состояние и сейчас, злость перерастет в гнев. В свою очередь, гнев — сильнейшая эмоция, которую сдерживать будет уже сложнее, чем ей предшествующих. Но на данном этапе это еще возможно. Пиковым моментом этого стихийного бедствия является ярость, рождающаяся из гнева. Эта эмоция по своей сути неконтролируема. Здесь, даже при большом желании, соответствовать имиджу спокойного и уравновешенного сотрудника уж точно будет невозможно. И тогда — пишите пропало. В связи с этим возникают вопросы: что же делать в подобных ситуациях? как предотвращать эмоциональные взрывы? Чтобы избавиться от влияния негативных эмоций, вначале необходимо научиться видеть и распознавать их, а затем — переживать и проживать. Ведь проглатывание и игнорирование своих эмоций чревато не только деструктивным поведением в адрес окружающих, но и проблемами с личным здоровьем. Обратимся к техникам управления собственными эмоциями, которые могут помочь вам сохранять как внутреннее, так и внешнее самообладание в необходимый момент. УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ НА УРОВНЕ ТЕЛА • Техника глубокого дыхания Как известно, дыхание непосредственно связано с нервной системой. Таким образом, дыхательные упражнения могут стать экстренным способом регуляции своего состояния. В настоящее время весьма популярны методики, в которых используются глубокие вдохи и выдохи. Ниже приведено одно из упражнений подобного плана: • сядьте ровно. Досчитайте про себя до 4, сделайте глубокий вдох через нос. Таким же образом — выдох через рот на 4 счета. • затем на вдохе приподнимайте левую ногу. На выдохе — опускайте. То же самое повторите с правой ногой. • сделайте 4 подхода для левой и 4 для правой ноги. • Техника мышечной

разрядки Так же избавиться от напряжения помогает мышечная разрядка. Ее актуально использовать, например, в те моменты, когда чувствуете наступление злости. Один из способов — сожмите кулаки со всей силы, и держите их в таком положении, пока не ощутите, что больше сил нет. Пальцы начнут расслабляться сами. Метод хорош тем, что его можно использовать в любом месте, позаботившись о том, чтобы хотя бы один кулак был спрятан.

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ НА УРОВНЕ СОЗНАНИЯ Когда начнете закипать, раздражаться, возьмите паузу. В прямом смысле слова. Можете сказать «я подумаю», «давайте перенесем разговор» или любую другую, удобную для вас фразу, которая позволит выиграть время, чтобы навести порядок у себя в голове. Обозначьте срок, по истечении которого сможете дать ответ. Так у вас получится погрузиться в состояние повышенной осознанности, что даст возможность успокоиться, проработать свои эмоции и принять более взвешенное решение.

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ НА УРОВНЕ ВООБРАЖЕНИЯ Возможности нашего воображения открывают поистине большое поле для действий в области проживания эмоций. Существует множество методик работы с образами, как например:

- Техника "Стрелоулавливатель" .Вообразите, что цепляющие замечания, фразы в ваш адрес — это стрелы, которые исходят от собеседника. Но вы обладаете преимуществом — наличием невидимой рубашки, которая имеет свойство задерживать их и пропускать лишь те данные, которые важны для контроля над положением. Однако будьте внимательны с тем, чтобы не пропустить информацию, принципиально важную для вынесения решения по вопросу. Техника «Вторая пара глаз» Пользуясь этой техникой, вы будто разделяетесь надвое и начинаете видеть себя со стороны. Позвольте событиям, развивающимся вокруг вас, идти своим чередом. При этом направляйте часть внимания на наблюдение за собой. Постарайтесь разобраться в своих реакциях, следите за тем, из-за чего они возникают и как развиваются. Ваш внутренний наблюдатель должен быть беспристрастным и критичным. Помните о том, что необходимо подмечать свои текущие действия, состояния, и корректировать их в процессе. Например: «Разговор с сотрудником выходит непростой. Я чувствую, что начинаю повышать голос, дыхание становится учащенным. Так, нужно снизить обороты и привести дыхание в норму. Хорошо, теперь все в порядке».

Занятие 14

Упражнение «спасибо за...» Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет вам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба становятся в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ребенок, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний человек, замкните круг и завершите церемонию безмолвным троекратным крепким пожатием рук. Этим игра и завершается.

Упражнение «Чемодан в дорогу» Группа садится по кругу. Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, сто называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

Упражнение «Сердце группы» Сегодня мы с вами будем делать сердце группы. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его, чтобы каждый из вас мог потом

вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Обязательно проверьте, не вытащили ли вы свое собственное имя, в таком случае вы можете поменять бумажку. А теперь я расскажу вам, что вы сейчас будете делать. Я принесла с собой большое сердце, которое и станет сердцем группы. Придумайте дружескую и приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. На листе бумаги запишите то, что придумали. Может быть, вы напишете: «У Юли всегда интересные мысли» и т.д. Составленную фразу скотчем приклейте к нашему сердцу. Танцевальное упражнение «Следование за ведущим» Каждая из групп по 4-5 человека должна выстроиться в ряд, у каждой группы должен быть свой один ведущий, стоящий напротив группы. Ведущий должен выполнять танцевальные движения самого необычного характера и при этом двигаться в каком-либо направлении, а остальные члены группы должны продвигаться за ним, копируя его. Через несколько минут ведущий встает в .конец змейки, и тот, кто шел сразу за ним, становится ведущим, и должен выполнять все те же функции. Каждый должен вносить свои движения, особенности. В качестве ведущего должны минимум по одному разу побывать все члены группы.

Танцевальное упражнение «Свободный танец» Эта техника займет полчаса. Никого нельзя принуждать к участию, пусть танцуют те, кто этого хотят. Суть задания проста: группа сидит в кругу, в центр выходит человек и танцует свободно, не следя за техникой, выражая себя. Через несколько минут он может сесть и пригласить кого-то на свое место. Заканчивать эту терапию следует коллективным танцем. Рекомендуются бодрая, веселая музыка.