МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ СОЦИАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ
Кафедра социальной работы
Направление подготовки 39.03.02 – социальная работа

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

(бакалаврская работа)

на тему

«Социальная адаптация подростков с умственной отсталостью»

(на примере Благотворительного Фонда «Независимость»)

(практико-ориентированная работа)

Работу выполнил:
студент 4 курса, гр. ОБ -39.03.02.01-41
Давыдова Татьяна Михайловна /_____
Научный руководитель:
доцент, кандидат педагогических наук
Аверин Александр Николаевич/_____
Заведующий кафедрой
доцент, кандидат педагогических наук
Солодянкина Ольга Владимировна/_____

_____

(решение о допуске)

«___»_____ 20___г

.Ижевск – 2026 г

ВКР УдГУ

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…….2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ……6
1.1. Понятия и сущность социальной адаптации подростков с умственной отсталостью……6
1.2. Социально - психологические особенности подростков с умственной отсталостью…….12
1.3. Трудности социальной адаптации у подростков с умственной отсталостью……...18
1.4. Обзор методов по социальной адаптации у подростков с умственной отсталостью……**Ошибка! Закладка не определена.**
Выводы по первой главе……..30
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПО РАЗРАБОТКЕ И АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ……..
2.1. Описание выборки и методов исследования
2.2. Результаты первичной диагностики и их обсуждение ……**Ошибка! Закладка не определена.**
2.3. Программа социальной адаптации подростков с умственной отсталостью
2.4. Оценка результативности программы социальной адаптации подростков с умственной отсталостью ……
Выводы по второй главе…….**Ошибка! Закладка не определена.**
ЗАКЛЮЧЕНИЕ…….**Ошибка! Закладка не определена.**
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……**Ошибка! Закладка не определена.**

ВКР УлГУ

ПРИЛОЖЕНИЯ……..**Ошибка! Закладка не определена.**

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы в Российской Федерации фиксируется рост числа подростков с диагнозом «умственная отсталость», что подтверждается отдельными статистическими рядами. Например, по данным исследований на основе формы №12 Росстата, в период с 2021 по 2025 год первичная заболеваемость (то есть число впервые выявленных случаев) среди подростков 15–17 лет выросла: примерно 70,88 до 75,79 случаев на 100 тысяч населения. При этом в отдельных макрорегионах динамика была ещё более выраженной: в Дальневосточном федеральном округе за 2022–2025 годы прирост первичной заболеваемости умственной отсталостью среди подростков составил около 19% (с 77,3 до 92,0 на 100 тысяч).

В современном обществе вопросы инклюзивности и интеграции людей с ограниченными возможностями привлекают все больше внимания. В первую очередь особого внимания требует проблема социальной адаптации подростков с умственной отсталостью, т.к. они сталкиваются с комплексом трудностей при встраивании в общество.

Приспособление подростков к условиям социальной среды, овладения необходимыми навыками взаимодействия с окружающими и интеграции в общество является сложным процессом.

В силу недоразвития психических процессов, характерного для умственной отсталости, подростки сталкиваются с целым рядом трудностей. У них наблюдается ограниченность представлений об окружающем мире, примитивность интересов и мотивов, затруднения в понимании сложных

ВКР УлГУ

социальных ситуаций и правил поведения. Это приводит к проблемам в установлении социальных связей, понимании невербальных сигналов.

По сути, подросток с умственной отсталостью лишен основы самостоятельного существования в сложном современном социуме. Поэтому социальная адаптация является не только важнейшей задачей обучения и воспитания умственно отсталого ребенка, но и средством компенсации первичного дефекта. При этом социум рассматривается как образовательный ресурс для формирования адаптационного процесса, также его обогащения, распределения и программно-методического обеспечения

Не менее значим социально-экономический аспект. Недостаточная социальная адаптация подростков с умственной отсталостью ведёт к их долгосрочной зависимости от семьи и государства. Ведь без целенаправленной поддержки подростки с умственной отсталостью с трудом осваивают даже базовые бытовые навыки, а также не могут трудоустроиться и вести самостоятельный образ жизни. Это увеличивает нагрузку на социальные службы и снижает общий потенциал человеческого капитала общества. Напротив, успешная адаптация позволяет таким подросткам освоить профессии, доступные по уровню их подготовки, а так же участвовать в трудовой деятельности, не требующей высокой квалификации. Исходя из этого, подростки с умственной отсталостью будут вносить вклад в экономику, при этом сокращая потребность в постоянной опеке, а также успешно интегрироваться в общество.

Всё вышесказанное определило цель исследования.

Цель: разработать и апробировать программу социальной адаптации для подростков с умственной отсталостью.

На основе поставленной цели следует выделить следующие задачи:

1. Изучить теоретические основы социальной адаптации подростков с умственной отсталостью.

2. Подобрать диагностические методики для практической части исследования

ВКР УлГУ

3. Выявить уровень социальной адаптированности подростков с умственной отсталостью

4. Разработать конспекты занятий для программы социальной адаптации для подростков с умственной отсталостью.

5. Оценить результативность программы по социальной адаптации у подростков с умственной отсталостью.

Объект: подростки с умственной отсталостью.

Предмет: социальная адаптация подростков с умственной отсталостью.

Гипотеза: если разработать и апробировать программу по социальной адаптации для подростков с умственной отсталости, в основе которой лежат интерактивные методы обучения, то уровень их социальной адаптации повысится.

Методы: анализ литературы, синтез, сравнение и обобщение, опрос, тестирование.

ВКР УлГУ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

1.1. Понятия и сущность социальной адаптации подростков с умственной отсталостью

Проблема социальной адаптации привлекала к себе внимание многих исследователей, в первую очередь, социологов, психологов, педагогов. Соответственно, существует достаточно много определений данного понятия.

Социальная адаптация, или «приспособление» в переводе с латинского, представляет собой постоянный процесс, в рамках которого отдельный человек или группа индивидов встраивается в общество, приспосабливаясь к изменениям в социальной среде, включая ее требования и условия [3].

Социальная адаптация заключаются в усилении самосознания, формировании стабильного поведения и возможности реализовать свой потенциал. Обучение направлено на развитие навыков создания гармоничных связей с внешним миром и обществом. Человек не только усваивает и принимает общепринятые нормы и ценности, но и передает их другим членам общества на протяжении всей своей жизни [35].

Согласно взглядам Е.И. Холостовой, социальная адаптация представляет собой процесс, в ходе которого личность или социальная группа приспосабливаются к изменениям в окружающей среде посредством активной интеграции в нее [48].

В работах Ч. Дарвина адаптация понималась как совокупность изменений, происходящих в организме, в ответ на раздражители и обстоятельства окружающей внешней среды. Исследователь Ч. Дарвин и его последователи рассматривали функционирование живого организма как целостной системы: адаптируясь, организм определенным образом реагирует

ВКР УлГУ

на изменения внешней среды, которые влекут за собой изменения во всех своих подсистемах (кровеносной, дыхательной, нервной и др.) [16].

Термин адаптация также был введен Х. Аубертом для описания изменения светочувствительности в зависимости от уровня освещенности (световая и темновая адаптация). Впоследствии этот термин стал использоваться для обозначения одного из основных свойств живых организмов - способности к изменению своей физической и функциональной структуры, а также к изменению форм поведения в соответствии с особенностями окружающей среды обитания [26].

Адаптивное поведение предполагает наличие специфических личностных качеств, которые позволяют человеку быстро и эффективно решать сложные ситуации, восстанавливая гармоничное взаимодействие с окружающей средой [9].

В философском понимании адаптация характеризуется как любое взаимодействие индивида со средой, приводящее к согласованию их структур, функций и видов поведения [11].

Согласно взглядам В.П. Зинченко и Б.Г. Мещерякова, социальная адаптация представляет собой процесс активного приспособления индивида к социальной среде, а также является результатом этого процесса [4].

В социологии, одним из первых, кто начал изучение социальной адаптации, стал один из основоположников социологии Э. Дюркгейм. Он рассматривает социальную детерминацию как «норма - патология». Он говорит про конкретное место каждого человека в обществе. Он считает, что общество поддерживает и приветствует «нормативных» людей, людей которые живут по принципам и правилам, установленным в обществе. Э. Дюркгейм говорит, что рассматривая интересы и потребности, возникающие у общества, то именно у индивида, который соответствует всем принятым нормам, будет высокий уровень адаптации. Общество, в свою очередь, будет иметь высокую адаптирующую способность к этому человеку. Человек, не поддерживающий и отклоняющийся от норм общества, в котором живет, не

ВКР УлГУ

будет адаптирован к ней, под эти автор понимает патологию. Он считает, что адаптация человека и адаптация общества - это единый и неразличимый процесс [21].

Социолог М. Вебер полагает, что адаптирован тот человек, который наиболее «рациональный», а не «нормативный». Социолог делает в своей концепции ключевой упор на первичность человека и вторичность общества. Адаптация происходит благодаря личностным механизмам усвоения норм и ценностей, заложенных в социальной среде [17].

В рамках социальных наук социальная адаптация характеризуется как постоянный процесс, в ходе которого индивид интегрируется в общество, активно приспосабливаясь к социальной среде, и представляет собой конечный результат этого процесса [12].

Согласно взглядам Т.М. Хижаевой, социальная адаптация представляет собой процесс и результат согласования человека с обществом, приспособления его к изменившейся социальной среде и новым условиям жизни, а также к структуре отношений в определенных социально-психологических общностях. Важным аспектом является установление соответствия поведения общепринятым нормам и правилам в этих общностях. Успешная социальная адаптация характеризуется психологической удовлетворенностью человека своим окружением [47].

Ключевая задача процесса адаптации заключается в обеспечении выживания человека путем согласования потенциальных возможностей индивида с процессами, происходящими в природной и социальной среде [19].

Согласно исследованиям Е.Б. Евладовой, социальная адаптация представляет собой процесс взаимодействия между личностью и социальной средой, в ходе которого достигается согласование требований и ожиданий участников. Это один из социально-психологических механизмов социализации личности. В результате социально-психологической адаптации

ВКР УлГУ

формируются социальные и профессиональные качества деятельности, поведения и общения, которые приняты в обществе [22].

П.Д. Павленок определяет социальную адаптацию как непрерывный процесс активного приспособления индивида к условиям новой социальной среды, а также как конечный результат этого процесса [36].

Социальная адаптация – приспособление человека к условиям социальной среды, способность изменяться самому в зависимости от изменения этих условий или при попадании в новую среду [33].

Социальная адаптация – это усвоение человеком культуры общества, стиля поведения, норм, отношений, способность корректировать среду «под себя», находить в ней свою «нишу», сохраняя способность к нормальной жизнедеятельности [7].

Понятие адаптация (от старолатинского adaptatio – приспособление) было первоначально введено для обозначения такого явления, как приспособление организмов к окружающей среде. Впоследствии его стали употреблять для обозначения иного процесса – приспособления человека к социальным условиям жизни [16].

Социальная адаптация есть взаимодействие двух взаимно адаптирующихся структурно сложных систем – личности и социальной среды. Обе эти системы находятся в сложном взаимодействии: личность адаптирует к себе социальную среду, а социальная среда в определенной мере адаптирует к себе личность [25].

Главная проблема подростка с умственной отсталостью заключается в низкой самооценке, в ограниченной мобильности, в малом количестве контактов со сверстниками и взрослыми, в ограниченном общении с внешним миром, недоступности ряда культурных ценностей, а иногда и элементарного образования. Подросток, имеющий умственную отсталость, может быть также способен и талантлив, как и его сверстники, не имеющие проблмы со здоровьем, но обнаружить свои способности, развить их,

ВКР УлГУ

приносить с их помощью пользу обществу ему мешает неравенство возможностей [37].

Мы видим, что социальная адаптация подразумевает приспособление индивида к новым социально-экономическим условиям, к ролевым функциям, этическим нормам, культурным знаниям и т.д.

Социализация – это процесс и результат включения индивида в социальные отношения. В процессе социализации индивид становится личностью и приобретает знания, умения и навыки, необходимые для жизни среди людей [27].

Понятие социальная адаптация неразрывно связано с понятием социализации. Социальная адаптация детей с интеллектуальными нарушениями является одним из основных компонентов социальной защиты и показателем социальной защищенности таких детей. Социальная адаптация предполагает успешное освоение воспитанниками социальных ролей в системе общественных отношений. Процесс социальной адаптации происходит через формирование и развитие навыков ведения домашнего хозяйства, самообслуживания, трудовых умений и навыков [5].

Усвоение подростком в обществе социальных норм и правил происходит через социализацию.

Социализация – процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, прежде всего – системы социальных ролей [8].

Социализация – это процесс и результат включения индивида в социальные отношения. В процессе социализации индивид становится личностью и приобретает знания, умения и навыки, необходимые для жизни среди людей [13].

Социальная адаптация подразумевает формальное внешнее приспособление индивида к новым социально-экономическим условиям, к ролевым функциям, этическим нормам, культурным знаниям и т.п. [3].

ВКР УлГУ

Социальная адаптация - процесс приспособления, освоения, как правило, активного личностью или группой новых для неё социальных условий или социальной среды [15].

Г. М. Андреева. Определяет коммуникацию как одну из трёх сторон процесса общения. При этом подчёркивает, что коммуникация не сводится только к передаче информации, а представляет собой процесс обмена информацией между субъектами коммуникации. В процессе коммуникации информация не только передаётся, но и формируется, уточняется, развивается реципиентами.

А. Я. Кибанов. Коммуникативная сторона общения предполагает обмен информацией, увязанной с конкретным поведением собеседников. Особую роль для каждого участника общения играет значимость информации при условии, что она не только принята, но и понятна и осмыслена.

Коммуникация реализуется в общении и деятельности – в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в трудовых коллективах и пр. Происходит как в условиях стихийного воздействия различных обстоятельств жизни в обществе, так и в условиях воспитания – целенаправленного формирования личности.

Социальной адаптацией называется также активное приспособление к условиям социальной среды благодаря усвоению и принятию ценностей, норм, стилей поведения, принятых в обществе. У детей с умственной отсталостью взаимодействие с социальной средой затруднено, способность адекватного реагирования на происходящие изменения снижена, они не воспринимают усложняющихся требований. Дети с дефектами умственного развития испытывают значительные трудности в достижении своих целей в рамках существующих норм, что может вызвать неадекватную реакцию со стороны такого ребенка [14].

Таким образом, мы узнали определение, что социальная адаптация- это взаимодействие с окружающими людьми, обмен информацией и эмоциями, формируются социальные связи, которые способствуют лучшему пониманию

ВКР УлГУ

социальных норм и ценностей Коммуникация играет ключевую роль в процессе социальной адаптации индивидов в обществе.

1.2. Социально - психологические особенности подростков с умственной отсталостью

Подростковый возраст является периодом подготовки к взрослой жизни, характеризующимся рядом важных аспектов развития. В дополнение к физическому и половому развитию, эти аспекты включают продвижение к социальной и экономической самостоятельности, развитие личности, приобретение навыков, необходимых для установления отношений и выполнения ролей во взрослом возрасте, а также формирование способности к абстрактному мышлению. Подростковый период – один из самых интересных и сложных в развитии личности [52].

Чувство взрослости является психологическим признаком начала подросткового возраста. Согласно определению Д.Б. Эльконина «чувство взрослости представляет собой новообразование в сознании, через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми или сверстниками), находит образцы для усвоения, строит отношения с другими людьми и перестраивает свою деятельность». В общении со сверстниками происходит моделирование различных человеческих отношений, формирование взаимоотношений и реализация стремления к глубокому взаимопониманию [50].

Подростковый период является критическим этапом развития, когда происходят значительные физические, психологические и социальные изменения у детей. В этот период происходит зрелость организма, формирование личности и поиск своего места в обществе. У подростков наблюдаются изменения в различных областях жизни - начиная от внешнего вида и физиологии и заканчивая самоидентификацией и взаимоотношениями с окружающими [34].

ВКР УлГУ

Приспособление к социуму является ключевым моментом в обеспечении эффективной социализации личности.

А.В. Минаев полагает, что адаптация подростков происходит в группе сверстников путем предъявления образцов поведения, ожидаемых от мальчиков и девочек, юношей и девушек, соответствующих определенному возрасту, а также с помощью негативных санкций по отношению к неподходящему поведению. Это особенно важно, поскольку сверстники обучают друг друга многим нормам жизни и общения, которые взрослые скрывают от них, тем самым компенсируя пробелы в познании жизни [32].

В подростковом возрасте большая часть юношей и девушек ощущает настоятельную потребность в доверительном общении со взрослыми. Но не со всеми, а с теми, кого они уважают. Основной смысл доверительного общения подростков со взрослыми не в получении от них той или иной информации. Для них главное — найти понимание, сочувствие, помощь в том, что их волнует, что переживается ими как наиболее интимное и значимое [49].

Межличностные отношения осложняются из-за недоверия к новому, настороженности к другим людям и ситуациям. Подростки могут испытывать агрессивное позицию по отношению к окружающим людям, а также склонность к конфликтам из-за неспособности позитивно воспринимать ситуацию [49].

Умственная отсталость – группа различных наследственных, врожденных или рано приобретенных состояний общего психического недоразвития. Синонимами умственной отсталости являются такие понятия как «общее психическое недоразвитие», «психическое недоразвитие» [31].

Характерная для умственной отсталости неспособность к отвлеченному мышлению отражается и в особенностях внимания, восприятия, памяти. Внимание у подростоков с умственной отсталостью трудно привлекается, плохо фиксируется, отмечается его легкая отвлекаемость [41].

ВКР УлГУ

Развитие механизмов адаптации у подростков с интеллектуальной недостаточностью имеет свою специфику. Интеллектуальный компонент в ходе возрастного развития не становиться ведущим. Ребенок с недоразвитием познавательной сферы не имеет возможности осуществлять полноценный интеллектуальный контроль над эмоциональной сферой, в отличие от своих сверстников с адекватным умственным развитием [44].

За время воспитания и обучения умственно отсталого подростка необходимо развивать жизненно важные навыки. Это обязательное условие самостоятельной жизни людей с умственной отсталостью в коллективе, они должны уметь самостоятельно себя обслуживать, выполнять в быту и на производстве простую работу. Однако у подростков с нарушениями интеллекта вне специально организованного обучения не происходит существенных изменений в состоянии эмоциональной сферы, наблюдаются трудности в регуляции поведения [20].

В своих действиях эти дети оказываются нецеленаправленными, у них нет желания преодолевать трудности. Ряд проблем обусловлен низким уровнем способности к речевому общению. Характерная потребность в общении, не развивается, остается на уровне потребности в помощи и поддержке [31].

У таких подростков с умственной отсталостью часто наблюдается упрямство, агрессивность, психическое беспокойство, что создает сложности их воспитания. Эти отрицательные черты могут достичь своего максимального развития, что сделает человека с отклонениями интеллектуальной сферы опасным для общества.

Для адаптации умственно отсталого подростка важно соблюдение следующих условий: спокойная обстановка, доброжелательность, единство, четкость и систематичность требований. Все это способствует корректировке негативных черт личности и воспитанию необходимых привычек. У подростков с умственной отсталостью нужно воспитывать навыки

ВКР УлГУ

культурного поведения в общении с людьми, навыки коммуникабельности [41].

В процессе коррекционной работы, возможна социализация обучающихся с интеллектуальными нарушениями: адаптация их к социальной среде, к меняющемуся социальному окружению. Поэтому расширение социального и бытового опыта, применение знаний и умений в жизни является основной целью занятий социально-бытовой ориентировки в школе [42].

Способность подростков с умственной отсталостью к овладению трудовыми и социальными навыками является главным критерием их обучаемости.

Приобретая навыки самообслуживания, подротски расширяют представления об окружающем мире, у них развивается речь, сенсорные восприятия, совершенствуются тонкая моторика и зрительно-моторная координация, совершенствуются умения соблюдать последовательность действий, ориентируясь на образец, выполнять словесную инструкцию [17].

В сущности, вся система взаимодействия и воспитания умственно отсталых подростков сводиться к социальной адаптации. Процесс коррекционного обучения и воспитания, направленный на их всестороннее развитие, воспитание, социальную адаптацию, позволит подросткам с умственными отклонениями занять свое место в жизни [58].

Социальная адаптация лиц с ограниченными возможностями – одна из наиболее важных и трудных задач современных систем социальной помощи и социального обслуживания. Неуклонный рост числа инвалидов, с одной стороны, увеличение внимания к каждому из них – независимо от его физических, психических и интеллектуальных способностей, с другой стороны, представление о повышении ценности личности, характерное для гражданского общества, с третьей стороны, – все это предопределяет важность социально-реабилитационной деятельности во всем мире.

ВКР УлГУ

Главная проблема подростка с умственной отсталостью заключается в нарушении его связи с миром, в ограниченной мобильности, бедности контактов со сверстниками и взрослыми, в ограниченном общении с природой, недоступности ряда культурных ценностей, а иногда и элементарного образования. Эта проблема является следствием не только субъективного фактора, каковым является состояние физического и психического здоровья ребенка, но и результатом социальной политики и сложившегося общественного сознания, которые санкционируют существование недоступной для инвалида архитектурной среды, общественного транспорта, социальных служб [6].

Память этих подростков также недостаточна: все новое усваивается крайне медленно и лишь после многократного повторения. Если при некоторых вариантах умственной отсталости механическая память бывает вполне удовлетворительной, то память смысловая страдает всегда. Так, при воспроизведении прочитанного текста подросток не может передать своими словами основной смысл, а стремится рассказать все дословно [18].

В тесной связи с недоразвитием высших форм познавательной деятельности находится недоразвитие речи, что проявляется в первую очередь в запаздывании этапов ее развития. Степень недоразвития речи в большинстве случаев коррелирует с тяжестью интеллектуального дефекта. Страдает как развитие активной речи, так и ее понимание. Отмечается ограниченный запас слов, косноязычие, пассивный словарь значительно больше активного, речь зачастую маловыразительная, фразы короткие, достаточно часто аграмматичные, характерно неправильное употребление слов по смыслу [23].

Эмоции умственно отсталых подростков характеризуются тугоподвижностью. Для этих подростков актуальными являются лишь непосредственные переживания, они неспособны реагировать на радость и горе, возможные в будущем.

ВКР УлГУ

Типичны малая дифференцированность эмоций, их однообразие, отсутствие тонких оттенков переживаний, недостаточная способность подавлять свои эмоциональные проявления. Вместе с тем ясно выступает большая сохранность эмоциональной сферы по сравнению с глубиной интеллектуального дефектах. Так, даже при выраженной умственной отсталости нередко можно отметить у больного проявления сочувствия, стремление помочь окружающим, такие больные могут испытывать чувство обиды, стыда за свой проступок, чувство глубокой привязанности [47].

Эмоциональная сфера характеризуется незрелостью и недостаточной дифференцированностью эмоций.

Темперамент и характер этих пациентов тоже весьма разнообразен. Среди них можно наблюдать ласковых и послушных, злобных и агрессивных или угрюмых и мрачных субъектов; наряду со спокойными и уравновешенны можно увидеть вялых, апатичных или излишне подвижных и суетливых больных [33].

Нарушения волевой сферы пациентов с умственной отсталостью находятся в большой зависимости от уровня интеллектуального недоразвития. Чем сильнее выражен интеллектуальный дефект, тем менее мотивированы поступки больного, и тем чаще они определяются только сиюминутными желаниями (эмоциями) или влечениями. В их деятельности всегда есть признаки импульсивности, поступки совершаются без той борьбы мотивов, которая имеет место у здоровых людей [2].

Для умственной отсталости характерна в целом относительно хорошая механическая память. В ряде случаев эти пациенты способны приобрести значительный запас сведений и элементарные навыки чтения, письма и счета. Иногда хорошая механическая память и относительно богатая по запасу слов речь могут маскировать слабость мыслительной деятельности и неспособность к образованию абстрактных понятий [43].

При правильном осуществлении психолого-педагогической коррекции с привитием трудовых навыков они могут овладевать целым рядом

ВКР УлГУ

неквалифицированных профессий, прежде всего, ручного труда, проявляют хорошую бытовую приспособленность к жизни. Такие подростки в большинстве своем обучаемы (вспомогательная программа школы) и в дальнейшем могут жить самостоятельно [15].

В МКБ (Международная классиикация болезней)-11 при характеристике этой группы пациентов отмечается, что в целом у большинства лиц с легкой умственной отсталостью поведенческие, эмоциональные и социальные нарушения и возникающая в связи с ними потребность в терапии и поддержке гораздо больше напоминает проблемы у людей с нормальным уровнем интеллекта, чем специфические проблемы у больных с более глубокими степенями психического недоразвития [45].

Итак, социальная адаптация подростков с умственной отсталостью представляет собой сложный процесс, который может сопровождаться множеством трудностей. Подростки могут испытывать сложности в вербальной и невербальной коммуникации. Это может проявляться в трудностях с началом и поддержанием разговора, а также в интерпретации социальных сигналов. У многих подростков наблюдаются дефициты в социальных навыках, таких как умение устанавливать и поддерживать дружеские отношения, делиться эмоциями и понимать чувства других людей. Это может привести к изоляции и одиночеству.

ВКР УлГУ

1.3. Трудности социальной адаптации подростков с умственной отсталостью

Основной проблемой умственно-отсталых подростков является трудность их социальной адаптации, т.к. умственная отсталость обусловлена нарушениями интеллектуальных функций, ущербностью эмоционально-волевой сферы, низкой работоспособностью, быстрой истощаемостью. Подростки с умственной отсталостью могут развиваться и обучаться в пределах своих биологических возможностей в школах – интернатах могут

быть адаптированы при правильной организации врачебных, психолого-педагогических воздействий. Немаловажную роль в этом процессе играет активная позиция и заинтересованность в работе социального педагога [38].

Проблемы специального образования сегодня являются одними из самых актуальных в работе специальных коррекционных учреждений.

Это связано, в первую очередь, с тем, что число детей, нуждающихся в коррекционном обучении, неуклонно растёт. Кроме роста числа почти всех категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, отмечается и тенденция качественного изменения структуры дефекта, комплексного характера нарушений у каждого отдельного ребёнка [32].

Для умственно отсталых людей предусматривается создание специальной коррекционно-развивающей среды, обеспечивающей адекватное условие и равные возможности для получения образования, лечения и оздоровления, коррекцию нарушения развития и реабилитацию, социальную адаптацию [7].

Большинство этих детей обучаются в школах-интернатах. Вновь поступающие в интернатное учреждение подростки – это отдельная проблема. Поступление в школу-интернат для них принципиально новый этап жизни. Им трудно приспособиться к новой обстановке, особенно, если они пришли из домашних условий. Им трудно адаптироваться к отсутствию близких людей, к режиму учреждения, к новым взрослым-воспитателям, учителям, к большому числу воспитанников, которые теперь всюду их окружают, к постоянному шуму, наконец, к обучению в школе, к внутренней жизни самого детского коллектива, которая развивается по своим принципам и законам, и стать частью этого коллектива. Тем более, как показывает практика, дети не всегда хорошо относятся к новичкам. Поэтому адаптация часто оказывается весьма болезненной для подростка [38].

Большинство воспитанников интернатных учреждений не обладают навыками адаптации и саморегуляции и испытывают разнообразные и острые адаптационные трудности: не удовлетворяются основные

ВКР УлГУ

психологические потребности человека в безопасности, любви, заботе, ласке и т.д. У них усугубляются чувства страха, тревоги, злости, обиды. Поэтому проблема формирования навыков адаптации является актуальной для интернатных учреждений [8].

Актуальность проблемы адаптации проявляется в том, что неудовлетворённая потребность в одиночестве, отдыхе от общества других детей, приводит воспитанников на чердаки и в подвалы, они убегают из школ. В этих укромных уголках и без необходимого внимания педагогов, воспитанники порой способны на безрассудные и непредвиденные ими самими поступки [8].

Таким образом, необходимо помогать каждому подростку с умственной отсталостью воспитывать в себе симпатию по отношению к другим детям, взрослым и формировать привычки, позволяющие в будущем хорошо заботиться о себе и об окружающих. При этом взрослым необходимо быть терпеливыми и спокойными.

Подросток хочет видеть уверенность, что он не одинок в новых условиях, у него есть мудрые взрослые, которые его поймут и помогут. Для того, чтобы добиться наилучших результатов, педагогам необходимо знать и изучить адаптационные возможности детей с отклонениями в развитии [4].

В последние годы, благодаря достижениям в области коррекционной психологии, ситуация во многом изменилась. Сегодня принято считать, что нет необучаемых подростков, а есть подростки с разными возможностями обучения [53].

В этой связи в системе социальной защиты стали открываться специальные классы и группы с целью социальной адаптации данного контингента детей и подростков. Вышел в свет ряд законодательных актов и целевых программ, направленных на улучшение положения подростков-инвалидов, в том числе и с тяжелым нарушением интеллекта [30].

Под социальной адаптацией подростков с выраженным нарушением интеллекта подразумевается привитие им ряда социально значимых навыков

ВКР УлГУ

и умений (обслуживающего труда, бытовой ориентировки, общения, организации досуга), позволяющих приобрести относительную долю самостоятельности в устройстве собственной жизни и повышение ее качества [52].

Как правило, социально-психологическая адаптация определяет успешность социализации личности, является одним из факторов самоактуализации.

Наиболее важной проблема социально-психологической адаптации становится в те периоды жизни подростка, которые характеризуются сменой социального окружения, статуса личности и приобретением новой социальной роли [25].

Вместе с тем, по некоторым оценкам, невозможность адаптироваться к условиям школьной среды может привести умственно отсталого подростка к эмоциональному срыву.

Практический опыт позволяет констатировать тот факт, что у подростков с умственной отсталостью в большинстве случаев страдают все виды практической адаптации: организационная, учебно-мотивационная, психологическая и социальная.

Очевидно, что процесс социализации и адаптации подростка предполагает активное взаимодействие с социумом, а именно: включение его в систему общественных отношений, усвоение и принятия им целей, ценностей, норм поведения, принятых в обществе [35].

Психическая адаптация является наиболее значимой для обеспечения успешной адаптации человека в целом. В рамках подхода Ю.А. Александровского адаптированная психическая деятельность является важнейшим фактором, обеспечивающим человеку состояние здоровья [49].

В целом следует отметить, что подростки с умственной отсталостью являются «группой риска». Это связано не только с нарушением процесса социально-психологической адаптации у таких подростков, но и с их личными особенностями [25].

ВКР УлГУ

Следует заметить, что в силу особенностей возраста подростку с умственной отсталостью порой сложно понять и принять себя. Видимо не случайно, что подросток с нарушенным развитием оказывается в вынужденной изоляции и становится дезадаптирован для общества [39].

Таким образом, мы выяснили, что у подростков с умственной отсталости часто возникают трудности в процессе социальной адаптации. Это связано с такими факторами, как смена социального окружения и неразитостью социальных навыков, таких как адаптация и саморегуляция.

Социальная адаптация подростков с умственной отсталостью - сложный процесс, который связан с рядом трудностей. Они обусловлены как когнитивными, так и эмоционально-волевыми особенностями, а также внешними факторами.

Интеллектуальные нарушения затрудняют понимание обращённой речи в диалоге, формулирование вопросов, поддержание коллективной беседы и установление причинно-следственных связей между поступками людей. Подростки с умственной отсталостью могут иметь ограниченный социальный опыт, что мешает им решать проблемы и оценивать последствия своих действий. Им сложно понимать абстрактные понятия, обобщать информацию и делать выводы [25].

Социальный интеллект у таких подростков развит недостаточно, что проявляется в трудностях с распознаванием невербальных сигналов, пониманием мотивов и поступков других людей, а также в сложностях с постановкой задач и поиском решений. Это может приводить к поведенческим проблемам.

Эмоционально-волевые нарушения.

В подростковом возрасте у таких подростков часто наблюдаются:

- повышенная тревожность и эмоциональная напряжённость;
- психическое истощение;
- склонность к депрессии;
- усиление агрессивности;

ВКР УлГУ

- неуверенность в себе;
- настороженность к социальному окружению.

Они могут испытывать трудности в понимании собственных эмоций и эмоциональной волевой регуляции, что затрудняет взаимодействие с окружающими. Часто проявляются иррациональные страхи, аффективная неустойчивость, снижение волевой регуляции импульсивность. [25].

Подростки умственной отсталостью часто испытывают трудности в установлении и поддержании социальных отношений. Им тяжело даётся понимание эмоций другого человека, они не всегда умеют контролировать свои эмоции и мимику. Ограничения в речевом развитии (трудности с произношением, построением фраз, ограниченный словарный запас) усугубляют ситуацию. [25].

Из-за своего состояния подростки могут сталкиваться с проблемами низкой самооценки и уверенности, что затрудняет формирование позитивного отношения к себе и окружающему миру. Они часто переживают тревогу по поводу принятия себя со стороны сверстников и взрослых. Зависимость от ценностных ориентаций и социального окружения также усложняет адаптацию. [25].

Низкая самооценка у подростков с умственной отсталостью серьезно затрудняет социальную адаптацию: она способствует появлению страха критики и неуверенности в себе, из-за этого подросток начинает избегать общения, замыкается в себе.

Незнакомые ситуации и люди порождают у подростков с умственной отсталостью страх, робость, перепады настроения. Тугоподвижность мышления и стереотипность поведения приводят к недостатку доверия к новому. Это может приводить к социальной изоляции и отчуждению из-за недопонимания и недостаточной поддержки со стороны окружающих. [25].

Подростки с умственной отсталостью могут испытывать сложности в адаптации к изменениям в окружающей среде. Для них рутина и предсказуемость особенно важны. Социальная адаптация подротсков с

ВКР УлГУ

умственной отсталостью осложняется комплексом взаимосвязнных трудностей: когнитивные, эмоциональные, коммуникативные, социальные. Такие проблемы затрудняют их взаимоотношения с окружающим миром, интеграцию в общество и формирование навыков самостоятельной жизни

1.4 Обзор методов по социальной адаптации у подростков с умственной отсталостью

Современные программы, ориентированные на социальную адаптацию подростков, активно применяют интерактивные методы обучения (в дальнейшем – ИМО). Эти методы, базирующиеся на активном взаимодействии, общении и учете жизненного опыта, одинаково эффективны как для подростков, так и для взрослых [34].

ИМО – это подходы к обучению, которые строятся на активном взаимодействии как между преподавателем и учениками, так и между самими учащимися. Такие методы дают возможность студентам не просто быть пассивными слушателями, а активно включаться в процесс обучения, где они выступают на равных с преподавателем. В рамках ИМО используются различные группы методов: создание комфортной атмосферы для общения, организация совместной деятельности, стимулирование мышления и рефлексии, а также интегративные подходы, включая интерактивные игры [34].

Интерактивное обучение – это обучение, погруженное в общение, построенное на взаимодействии всех обучающихся, включая преподавателя [51].

Многие отечественные авторы выделяют три вида взаимодействия психолога и подростка: пассивное, активное и интерактивное.

Интерактивность (от англ. interaction— «взаимодействие») – понятие, которое раскрывает характер и степень взаимодействия между объектами или субъектами [53].

ВКР УлГУ

К самым распространенным интерактивным методам обучения относятся: мозговой штурм, беседа, ролевая игра, дискуссии, мини-лекции, кооперативное обучение.

В современной практике работы с подростками применяются различные методы, которые способствуют развитию самопринятия, предотвращению девиантного поведения и успешной социальной адаптации. Вот некоторые из таких методов:

1. «Мозговой штурм».

Метод мозгового штурма - это способ коллективного поиска решений для самых разных задач [36].

Этот метод предполагает генерацию как можно большего количества идей, из которых впоследствии выбирается наиболее подходящая. Подросткам предлагается высказывать свои мысли и предложения без их оценки или обсуждения на начальном этапе. Все идеи записываются, например, на доске, и процесс продолжается до тех пор, пока не закончатся предложения или не истечет отведенное время. В процессе такой работы подростки могут проявить свои знания, а также задуматься над различными способами решения поставленной задачи.

Преимущества:

- Стимулирует творческое мышление.
- Позволяет каждому участнику высказаться.
- Создает атмосферу открытости и сотрудничества.

2. Беседа и дискуссия.

Дискуссия – это способ организации совместной деятельности подростков под руководством взрослого с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе общения [35].

Этот словесный метод дает возможность целенаправленно обсуждать с подростками различные темы и явления, способствуя развитию у них навыков четко формулировать свои мысли, внимательно слушать

ВКР УлГУ

собеседника, аргументированно отстаивать свою позицию и находить конструктивные пути разрешения конфликтов. Кроме того, он помогает формировать критическое мышление и эмоциональный интеллект, что важно для успешной социализации.

Преимущества:

- Развивает навыки общения и аргументации.
- Учит уважать чужое мнение.
- Помогает лучше усвоить материал через обсуждение.
- Позволяет преподавателю оценить уровень понимания темы.

3. Ролевая игра.

Преимущество ролевых игр заключается в том, что они развивают у подростков готовность к конструктивному взаимодействию в разнообразных социальных ситуациях.

Ролевая игра представляет собой активную форму экспериментального поведения, которая обладает мощным социализирующим эффектом, зависящим от мировоззрения участника [37]. Мы рассматриваем ролевую игру как ситуацию, в которой подросток принимает на себя несвойственную ему роль и действует непривычным образом. В таких условиях подростки отрабатывают социально одобряемое поведение под наблюдением педагога. Этот метод позволяет формировать важные навыки, которые помогают подросткам противостоять негативным влияниям. Например, через ролевую игру можно развить умение сопротивляться давлению со стороны окружающих.

Преимущества:

- Развивает эмпатию и понимание разных точек зрения.
- Помогает отработать практические навыки.
- Делает обучение более увлекательным.

4. Кооперативное обучение.

Кооперативное обучение – это метод, при котором подростки объединяются в небольшие группы (от 2 до 8 человек) для совместного

ВКР УлГУ

решения общей задачи. Работа в таких группах способствует развитию социальной и личностной компетентности, а также укрепляет навыки дружеского взаимодействия. В процессе кооперативного обучения каждый участник отвечает за свой вклад в общее дело, что помогает формировать социальные навыки, умение работать в команде и чувство индивидуальной ответственности. Исследования подтверждают, что данный метод эффективен и способствует воспитанию гармонично развитых личностей, способных выстраивать уважительные и глубокие отношения [38].

Преимущества:

- Развивает навыки работы в команде.
- Учит распределять роли и ответственность.
- Позволяет учащимся учиться друг у друга.

5. Психогимнастика.

В работе М.И. Чистяковой «Психогимнастика» приводится следующее определение: психогимнастика представляет собой курс специальных занятий, включающих этюды, игры и упражнения, которые направлены на развитие и коррекцию различных аспектов психики ребенка, как познавательных, так и эмоционально-личностных. Согласно методике М.И. Чистяковой, психогимнастика в первую очередь ориентирована на обучение технике выразительных движений, применение этих движений для развития эмоций и высших чувств, а также на освоение навыков расслабления. Этот метод помогает детям преодолевать трудности в общении, глубже понимать себя и окружающих, снимать психологическое напряжение и способствует самовыражению [39].

Преимущества:

- Упражнения на расслабление и саморегуляцию помогают снизить уровень стресса и тревожности.
- Способствует развитию эмпатии – способности чувствовать и понимать эмоции других людей.
- Способствует раскрытию творческого потенциала через этюды и

ВКР УдГУ

игры.

- Помогает детям с трудностями в поведении (агрессивность, гиперактивность, замкнутость) научиться управлять своими реакциями.
- Упражнения на внимание, память и мышление способствуют развитию когнитивных способностей.

6. Арт-терапия и игротерапия.

Арт-терапия и игротерапия представляют собой методы психологической коррекции, которые используют художественное творчество и игровые элементы для развития эмоциональной выразительности, самовыражения и преодоления коммуникативных трудностей у детей и подростков.

Арт-терапия предполагает различные формы творческой активности, такие как рисование, лепка, создание коллажей, что позволяет участникам выражать свои эмоции, чувства и переживания через искусство [40]. Основные цели арт-терапии включают раскрытие индивидуальности, повышение адаптивности, поиск новых способов взаимодействия с окружающим миром и укрепление чувства собственной значимости.

Игротерапия, в свою очередь, использует игровые методы для решения психологических проблем и развития навыков общения. В процессе игры дети и подростки могут выражать свои мысли, эмоции и внутренние переживания, а также находить пути решения своих трудностей.

Оба метода способствуют развитию эмоциональной гибкости, раскрытию творческого потенциала и решению психологических проблем через вовлечение в творческие и игровые процессы.

Преимущества:

- Позволяет выразить эмоции, чувства и переживания, которые сложно описать словами
- Помогает лучше понимать свои эмоции и чувства.
- Учит распознавать и выражать сложные эмоции, такие как гнев, страх, грусть или радость.

ВКР УлГУ

- Способствует развитию воображения и креативного мышления
- В групповой арт-терапии участники учатся делиться своими работами, обсуждать их и находить общий язык с другими

Таким образом, в работе с подростками, имеющими умсвтенную отсталость активно применяются такие современные методы, как кооперативное обучение, «мозговой штурм», ролевые игры, дискуссии, арт-терапия, игротерапия . Каждый из этих методов положительно влияет на процесс социальной адаптации, помогая подросткам успешно интегрироваться в социальные группы, а также развивать необходимые умения и навыки

Интерактивное обучение подразумевает:

1. Активности и взаимосвязи, благодаря которым и педагог, и ученики вовлечены в процесс и ищут решения;
2. Равенство в общении, которое помогает открыто обсуждать возможные исходы;
3. Эксперименты, творческий подход [21].

Суть организации интерактивного обучения в том, что есть возможность всем участникам быть задействованными в процесс общения, высказывать свое личные мнение, обмениваться идеями и знаниями и стать полноправными участниками учебного процесса. Роль учителя в данном процессе – создать условия для активности участников, стать помощником в организации работы и быть одним из источников информации, инициатором дискуссий и обсуждений [13].

Важно отметить то, что ведущий всего лишь организовывает и регулирует учебную деятельность. Но при этом специались по социальной работе иногда может участвовать в процессе, чтобы продемонстрировать суть упражнения.

Таким образом, мы выяснили, что интерактивное обучение – это обучение, погруженное в общение. К методам интерактивного обучения можно отнести кооперативное обучение, мозговой штурм, дискуссию,

ВКР УлГУ

психогимнастику. Также мы выяснили, что методы интерактивного обучения могут активно использоваться в работе с подростками с умственной отсталостью.

Выводы по первой главе

Изучив социально-психологическую литературу и особенности подростков с умственной отсталостью, мы пришли к выводу, что проблема социальной адаптации имеет очень большое значение.

Социальная адаптация у подростков с умственной отсталостью- это сложный процесс, в результате которого подросток интегрироваться в общество, усваивая его нормы и правила поведения.

Мы обнаружили множество определений социальной адаптации от различных авторов. В ходе исследования были выявлены формы и классификации умственной отсталости. Было выяснено, что тема социальная адаптации имеет глубокое происхождение. Помимо этого, нами подробно были рассмотрены понятия, этапы в теме социальной адаптации.

Мы выяснили, что у подростков с умственной отсталостью затруднено взаимодействие с социальной средой, снижена способность адекватного реагирования на происходящие изменения, они зачастую не воспринимают усложняющихся требований.

Также мы выяснили, некоторые социально-психологические особенности подростков с умственной отсталостью. Мы узнали, что внимание у подростков с умственной отсталостью трудно привлекается, плохо фиксируется, отмечается легкая отвлекаемость, а относительно бедно и недостаточно полно отражает окружающую обстановку.

В ходе исследования мы познакомились с понятием интерактивного взаимодействия и узнали об основных методах, использующихся на практике.

ВКР УлГУ

Таким образом, можно сделать вывод, что коммуникация является неотъемлемой частью процесса социальной адаптации, способствуя формированию социальных связей, обмену опытом и развитию взаимопонимания, что, в свою очередь, помогает людям успешно интегрироваться в общество.

ВКР УдГУ

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПО РАЗРАБОТКЕ И АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

2.1. Описание выборки и методов исследования

Исследование проводилось в Региональном Благотворительном Фонде «Независимость» города Ижевска. В исследовании приняли участие 15 человек, 7 девочек и 8 мальчиков. Возраст респондентов находился в диапазоне от 14 до 16 лет.

Этапы исследования:

1. Подготовительный: подбор методик для выявления уровня социальной адаптации подростков с умственной отсталостью.

2. Основной: осуществление исследования уровня социальной адаптации подростков с умственной отсталостью, путем проведения анкетирования, обработка и анализ результатов исследования. На основании полученных результатов разработка и апробация программы социальная адаптация

3. Заключительный: анализ проведенной программы на основании повторной диагностики подростков с умственной отсталостью.

В практической части исследования были использованы две методики.

1. Опросник М.И. Рожкова для изучения социализированности личности.

2. Опросник К. Роджерс, «Шкала социально-психологической адаптированности» (модифицированный вариант Т.В.Снегирёвой).

Опросник М.И. Рожкова выбран потому, что обладает простотой проведения и обработки результатов.

Цель: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности подростков с умственной отсталостью. Опросник предназначен для подростков 13-15 лет. Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования.

Опросник М.И. Рожкова диагностирует четыре шкалы:

1) Средняя оценка социальной адаптированности.

Данная шкала позволяет рассмотреть процесс социальной адаптированности в целом: как подросток проявляет себя, какое у него отношение к людям, достаточно ли активно он принимать участие в социальных процессах, социально самосовершенствуется.

2) Оценка автономности.

Данная шкала показывает, наличие или отсутствие у подростка с умственной отсталостью собственного мнения, умение его отстаивать и не идти на поводу у своих сверстников. Это очень важный навык, так как окружение не всегда может положительно влиять на него.

3) Оценка социальной активности.

Данная шкала показывает коммуникабельность, целеустремленность подростка с легкой степенью умственной отсталости, готовность идти до конца в получении желаемого результата своей деятельности.

ВКР УлГУ

4) Оценка приверженности гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности).

Данная шкала раскрывает моральную сторону подростков с умственной отсталостью, их готовность прийти на помощь другому человеку, который возможно попал в беду или просто нуждается в помощи и поддержке. А также умение сочувствовать и сострадать.

Текст опросника представлен в Приложении 1.

Опросник К. Роджерс, «Шкала социально-психологической адаптированности» (модифицированный вариант Т.В.Снегирёвой).

Целью опросника является определение уровня социально-психологической адаптированности растущего человека как субъекта собственного развития, способного адаптироваться к ценностям и нормам социальной среды, строить отношения с социальным окружением и самим собой.

Данная методика упрощена и адаптирована. Методика включает 44 высказывания, непосредственно относящиеся к шкале социально-психологической адаптированности (далее СПА). Опросник содержит высказывания о человеке, о его образе жизни - переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Эти высказывания детям необходимо сопоставить со своими привычками, своим образом жизни и оценить. При оценке социально-психологической адаптации детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, важен не абсолютный показатель, а его положительная динамика.

ВКР УлГУ

2.2. Анализ первичных результатов диагностики социальной адаптации подростков с умственной отсталостью

До проведения программы социальной адаптации подростков с умственной отсталостью был проведён опросник М.И. Рожкова для изучения

социализированности личности с подростками, входящими в исследуемую группу. Результаты опроса приведены в таблице 2.1.

Таблица 2.1.

Первичные показатели социализированности подростков с умственной отсталостью

Имя	Средняя оценка социальной адаптированности	Оценка автономности	Оценка социальной активности	Оценка приверженностигуманистическим нормам
Анна А.	2.7	1.4	2.2	1.7
Карина П.	1.1	1.1	1.9	2
Андрей Ц.	1.1	2.1	1.5	1.4
Ирина С.	2	1.5	1.2	1.6
Кристина Ф.	1.7	1.3	1.9	1.8
Дамир Ч.	2.2	2	1.8	1.4
Наташа В.	2	1.2	2.1	1.4
Михаил С.	1.4	1.5	1.9	1.7
Слава К.	2.7	2.1	1.8	1.7
Артем Ч.	1.4	1.1	1.9	2
Анна Ф.	1.5	2.1	1.2	1.8
Дарья Ш.	1.4	1.9	2.4	1.7
Костя К.	1.4	1.4	1.6	2
АртемЖ.	2	2.1	2.4	1.4
Ян Б.	1.9	1.4	1.8	1.7
Среднее значение по грппе	1.7	1.6	2.1	1.6

Рассмотрим каждый показатель подробнее:

1) Средняя оценка социальной адаптированности по группе – 1.7. Данный показатель находится на границе низкого уровня социальной адаптированности. Так как он меньше двух, что свидетельствует о низкой

ВКР УлГУ

степени развития социальных качеств. что говорит о невысоком уровне социальной адаптированности.

Низкая оценка 1.9 показывает, что в группе преобладают подростки с низким уровнем социальной адаптированности. Например, Карина П. – 1.1;Андрей Ц. – 1.1;Кристина Ф. – 1.7. Эти показатели говорят нам о том, что данные подростки не обладают в полной мере навыками приспособления к быстро меняющимся условиям, им бывает достаточно сложно находить общий язык со сверстниками, они чаще закрываются в себе.

Но также среди опрошенных подростков с умственной отсталостью есть и те, чья средняя оценка социальной адаптированности выше средней оценки социальной адаптированности других членов группы. Например, Анна А. – 2.7;Даимр Ч. – 2.2; Слава К. – 2.7. Эти показатели говорят о том, что данные подростки с умственной отсталостью в какой- либо степени обладают навыками социального взаимодействия и коммуникации, они способны проявить себя. Однако эти навыки развиты недостаточно, а значит, подростки могут быть склонны, в зависимости от ситуации, к тревожности, замкнутости и т.п.

2) Средняя оценка автономности по группе – 1.6. Данный показатель не выходит за границы низкого уровня социальной автономности, т.к он меньше двух баллов, а значит, можно предположить, что отдельный подросток (или группа подростков) имеет низкий уровень социальной автономности.

Средняя оценка 1.6 показывает, что в группе преобладают подростки с низким уровнем социальной автономности. Например, Карина П. – 1.1; Кристина Ф. – 1.3; Артем Ч. – 1.1. Эти цифры говорят нам о том, что данные подростки чаще всего идут на поводу у своих сверстников, не всегда могут выразить и отстоять свое мнение. А значит, в дальнейшем это может привести к тому, что подростки с умственной отсталостью могут попасть в «плохую» компанию, и появляется риск употребления психоактивных веществ.

ВКР УлГУ

Но также среди опрошенных подростков с умственной отсталостью есть и те, чья средняя оценка социальной автономности выше средней оценки социальной автономности других членов группы. Например, Слава К. – 2.1; Анна Ф. – 2.1 Эти показатели говорят о том, что данные подростки с умственной отсталостью способны осознать свою правоту в какой-либо ситуации, и даже возможно способны предпринять попытки отстоять свою точку зрения. Если человек ему не нравится, то он может показать, что не хочет с ним общаться. Однако они не всегда способны выдержать давления со стороны окружающих, а значит, также могут пойти на поводу у других людей.

3) Средняя оценка социальной активности по группе – 2.1

Данный показатель находится на границе среднего и низкого уровня социальной адаптированности, т.к он больше двух, но меньше трех, что свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Но также он находится на границе отметки меньше двух баллов, что говорит о низком уровне социальной адаптированности.

Средняя оценка социальной активности 2.1 показывает, что в группе преобладают подростки с низким уровнем социальной активности. Например, Ян Б. – 1.8; Анна Ф. – 1.2; Эти показатели говорят нам о том, что данные подростки с легкой степенью умственной отсталости реже проявляют инициативу в социальных коммуникациях и взаимодействии со своими сверстниками, они достаточно пассивны, медлительны и замкнуты в себе.

Но также среди опрошенных подростков с умственной отсталостью есть и те, чья средняя оценка социальной активности выше средней оценки социальной активности других членов группы. Например, Наташа В. – 2.1; Дарья Ш. – 2.4;Артем Ж. – 2.4.

4) Средняя оценка приверженности детей гуманистическим нормам (нравственность) по группе – 1.7.

Средняя оценка 1.6 показывает, что в группе преобладают подростки с низким уровнем нравственности. Например, Андрей Ц. – 1.4; Ирина С. – 1,6;

ВКР УлГУ

Наташа В– 1.4. Эти показатели говорят о том, что подростки привыкли заботиться только о себе. В большинстве случаев, если стоит выбор между своими интересами и интересами другого человека, то он несколько раз задумается, прежде чем помогать другому.

Но также среди опрошенных подростков с умственной отсталостью есть и те, чья средняя оценка приверженности гуманистическим нормам выше средней оценки приверженности гуманистическим нормам других членов группы. Например, Артем Ч. – 2; Костя К. – 2. Эти показатели говорят о том, что данные подростки с умственной отсталостью действуют на основе своих принципов. Помочь другому человеку, который попал в беду или просто нуждается в помощи и поддержке для них значимо. Результаты подсчётов среднего значения по группе получились следующие:

1) Средняя оценка по шкале «Средняя социальная адаптированность по группе» – 1.7

2) Средняя оценка автономности по группе – 1.6

3) Средняя оценка социальной активности по группе – 1.9

4) Средняя оценка приверженности детей гуманистическим нормам (нравственность) по группе – 1.6

Таким образом, изучив представленные выше данные можно сделать вывод о том, что у подростков с умственной отсталостью наблюдается низкий уровень социализированности, как в среднем значении по группе, так и в отдельных случаях.

Оценка уровня социальной адаптации по методике К.Роджерса и Р.Даймонда предполагает интерпретацию результатов в соответствии с ключом по критериям адаптивности и дезадаптивности, принятия и непринятия себя и других, доминирования и ведомости, а также критериям эскапизма (ухода от решения проблемных ситуаций), в соответствии с интегральными показателями уровня социальной адаптации и эмоционального комфорта, самопринятия и принятия окружающих.

ВКР УлГУ

Обработка результатов по методике К. Роджерса и Р. Даймонда позволила определить показатели первичной диагностики. Они представлены в таблице 2.2.

Были использованы следующие критерии интерпретации: до 50 – заниженное значение, 50–70 среднее, более 70 -завышенное.

Таблица 2.2.

Первичные результаты уровня социальной адаптации по тесту К. Роджерса и Р. Даймонда до проведения программы

№	Адаптация %	Самопринятие%	Принятие других %	Эмоциональная комфортность %
Анна А.	54	44	50	61
Карина П.	64	36	51	55
Андрей Ц.	41	47	37	44
Ирина С.	38	51	64	30
Кристина Ф.	47	39	52	53
Дамир Ч.	49	43	42	47
Наташа В.	37	40	49	44
Михаил С.	51	28	36	64
Слава К.	46	36	59	54
Артем Ч.	42	55	57	47
Анна Ф.	54	51	47	58
Дарья Ш.	50	42	40	49

ВКР УлГУ

Костя К.	32	37	53	53
АртемЖ.	62	36	46	44
Ян Б.	54	48	33	54
Среднее значение по группе	48%	42,2 %	47,7 %	50,5%

По результат теста К. Роджерса и Р. Даймонда мы видим, что у 5 подростков заниженные значения по всем критериям: принятия себя, социальной адаптации, принятие других и эмоциональный комфорт.

1) Средняя оценка социальной адаптированности по группе – 48%. Данный показатель находится на низком уровне социальной адаптации. Так как он меньше пятидесяти, то это свидетельствует о низкой степени развития социальных навыков что говорит о невысоком уровне социальной адаптациии.

Низкая оценка 48% показывает, что в группе преобладают подростки с низким уровнем социальной адаптированности. Например, Кристина Ф- 47% ;Наташа В – 37%;Костя К- 32%. Данные показатели говорят нам о том, что имеется наличие трудностей в сферей социальной адаптации, обусловленное недостаточным развитием коммуникации.

Но также среди опрошенных подростков с умственной отсталостью есть и те, чья средняя оценка социальной адаптации средняя. Например, Карина П-64%; Артем Ж-62%. Эти показатели говорят о том, что данные подростки с умственной отсталостью обладают определенными навыками социального взаимодействия, но эти навыки развиты недостаточно, что может приводить к тревожности и замкнутости.

2) Средняя оценка самопринятия по группе составляет –42,2%. Данный показатель является низким, т.к он меньше 50%, а значит, что

ВКР УлГУ

уровень самопринятия у подростков с умственной отсталостью является невысоким.

Низкая оценка 42,2% показывает, что в группе преобладают подростки с низким уровнемсамопринятия. Например Михаил С.-28%; Артем Ж. 36% Эти цифры говорят нам о том, что данные подростки не уверены в себе и не умеют отстаивать личные границы, что создает проблемы для посторения адекватной самооценке.

Но также среди опрошенных подростков с умственной отсталостью есть и те, чья средняя оценка самовосприятия выше средней оценки. Например, Ирина С.. - 51%; Артем Ч. -55%.Эти показатели говорят о том, что данные подростки с умственной отсталостью могут понять, когда они правы, и могут это показать, но иногда могут поддаваться мнению окружающих.

3) Средняя оценка принятия других по группе – 47,7%

Данный показатель находится на низком уровне, т.к. он меньше 50%, что свидетельствует о низкой степени развития социальных качеств. Например, Ян Б. – 48%; Анна Ф. –47%; Эти показатели говорят нам о том, что данные подростки с умственной отсталостью могут не принимать модели поведения других людей.

4) Средняя оценка по эмоциональной комфортности

Средняя оценка 50,5% показывает, что в группе преобладают подростки с низким уровнем эмоциональной комфортности. Например, Анна Ф.-58%; Костя К-53%. Эти показатели говорят о том, что подростки привыкли заботиться только о себе. В большинстве случаев, если стоит выбор между своими интересами и интересами другого человека, то он несколько раз задумается прежде, чем помогать другому.

Но также среди опрошенных подростков с умственной отсталостью есть и те, чья средняя оценка приверженности гуманистическим нормам выше средней оценки приверженности гуманистическим нормам других членов группы. Например, Артем Ч. – 2; Костя К. – 2. Эти показатели говорят о том, что данные подростки с умственной отсталостью действуют на основе

ВКР УлГУ

своих принципов. Помочь другому человеку, который попал в беду или просто нуждается в помощи и поддержке для них значимо.

Таким образом, на основании проведенного исследования, можно сделать вывод о том, что подростки с умственной отсталостью имеют низкий показатель социальной адаптированности, коммуникация развита слабо. Проанализировав ответы, стоит отметить, что для подростков с умственной отсталостью, характерны такие качества как низкая самооценка, высокая тревожность, а также низкие коммуникативные навыки.

2.3. Программа по социальной адаптации подростков с умственной отсталостью

Пояснительная записка

На основании изученного теоретического материала и результатов практического исследования, была разработана программа по социальной адаптации подростков с умственной отсталостью.

Программа направлена на развитие коммуникабельности, повышение самооценки и уважения к другим. Разработанная программа создана с учетом психологических особенностей подростков с умственной отсталостью. В частности, учтено то, что ведущей деятельностью в этом возрасте является межличностное общение. Это обосновывает применение интерактивных методов для социальной адаптации.

Цель: повысить уровень социальной адаптированности подростков с умственной отсталостью.

Задачи:

1. Способствовать формированию коммуникабельности у подростков с умственной отсталости;
2. Повысить самооценку у подростков с умственной отсталостью.
3. Оказать содействие в развитии уважения к другим у подростков с умственной отсталостью;

ВКР УлГУ

Модули программы:

1. Развитие коммуникабельности.
2. Повышение самооценки.
3. Формирование уважения к другим.

Методы программы: мозговой штурм, психогимнастика, дискуссия, мини-лекция.

Длительность программы: программа состоит из 10 занятий. Занятия проводились 3 раза в неделю по 40 минут.

Учебно-тематический план занятий по социальной адаптированности подростков с умственной отсталостью представлен в таблице 2.3.

Таблица 2.3.

Учебно-тематический план занятий

№	Тема занятия	Ход занятия	Модуль программы
1.	Знакомство группы	1.Приветствие, слова ведущего, знакомство группы и ведущего. Упражнение 1. "Наташа" Упражнение 2. "Карлсон Упражнение3."Автомобиль" 2. Основная часть Выработка и принятие правил группы. Упражнение 4. "Потрогайте теплое" 3. Заключительная часть Упражнение 5. "Моя тетя живет в Бразилии"	Развитие коммуникабельности
2.	Эффективное взаимодействие с окружающими	1. Вводная часть Упражнение 1 «Круг знакомства» 2. Основная часть Упражнение 2 «Очередь» Упражнение 3 «Чувства» Заключительная часть Упражнение 4 «Скажи приятное»	Развитие коммуникабельности

ВКРУДГУ

3.	Установление контакта	1. Вводная часть Упражнение 1. «Поздороваться, как...» 2. Основная часть Упражнение2. «Неожиданные картинки» Упражнение 3. «Радио» Упражнение 4. «Находчивые музыканты» 3. Заключительная часть Упражнение 5. «Картина на память»	Развитие коммуникабельности
4.	Коммуникативные навыки	1. Вводная часть Упражнение 1. «Приветствие» 2. Основная часть Упражнение 2. «Загаданное действие» Упражнение 3. «Реклама» Упражнение 4. «Что в мешочке?» 3. Заключительная часть Упражнение 5. «Подарок»	Развитие коммуникабельности
5.	Выражение эмоций	1. Вводная часть Упражнение 1 «Приветствие в парах» 2. Основная часть Упражнение 2 «Настроение» Упражнение 3 «Расслабление» Упражнение 4: «Поставь себя на место другого» 3. Заключительная часть Упражнение «Эмоциональное состояние».	Повышение самооценки
6.	Формирование самопознания	1. Вводная часть Упражнение 1. «Приветствие на сегодняшний день» 2. Основная часть Упражнение 2. «Волшебный стул» Упражнение 3. «Ласковое	Повышение самооценки

ВКР УлГУ

		имя» Упражнение 4. «Я великий мастер…» 3. Заключительная часть Упражнение 5. «Настроение»	
7.	Уважение к себе	1. Вводная часть. Упражнение «Ассоциации» 2. Основная часть. Упражнение «Да – нет» Мозговой штурм «Что влияет на самооценку» 3. Заключительная часть Упражнение «Пожелания»	Повышение самооценки
8.	Понимание себя	1. Вводная часть Упражнение 1. «Left-right» 2. Основная часть Упражнение 2. «Строй» Мозговой штурм по теме: «В чем проявление уважения другого человека?» Упражнение 3. «Уважаемые люди» 3. Заключительная часть Упражнение 4. «Ладошка»	Уважение к другим
9.	Улучшение взаимопонимания с другими	1.Вводная часть. Упражнение «Приветствие в парах» 2.Основная часть. Упражнение «Никто не знает» 3.Заключительная часть. Упражнение «Поделись успехом»	Уважение к другим

ВКР УлГУ

10.	Уважительное отношение к окружающим	1.Вводная часть. Упражнение 1. «Мост» 2. Основная часть. Упражнение «Мой вклад в команду» 3. Заключительная часть. Упражнение «Уменьшающая газета» Рефлексия и подведение итогов	Уважение к другим

Конспекты занятий программы по социальной адаптации подростков с умственной отсталостью представлен в Приложении 3.

2.4. Оценка результативности программы социальной адаптации подростков с умственной отсталости

Для оценки результативности проведенной программы по социальной адаптации подростков с умственной отсталостью после реализации программы были проведены ранее использованные диагностические методики (опросник М.И. Рожкова для изучения социализированности личности, опросник К. Роджерса, «Шкала социально-психологической адаптированности» (модифицированный вариант Т.В.Снегирёвой).

После реализации программы нами было проведено повторное тестирование по опроснику М.И.Рожкова у подростками с умственной отсталосью. Результаты опроса приведены в таблице 2.4.

Таблица 2.4.

Показатели социализированности подростков с умственной отсталостью по опроснику М.И.Рожкова после проведения программы

ВКР УдГУ

Имя	Средняя оценка социальной адаптированности	Оценка автономности	Оценка социальной активности	Оценка приверженностигуманистическим нормам
Анна А.	2.7	1.4	2.2	1.7
Карина П.	1.1	1.1	1.9	2
Андрей Ц.	1.1	2.1	1.5	1.4
Ирина С.	2	1.5	1.8	1.6
Кристина Ф.	1.7	1.3	1.9	1.8
Дамир Ч.	2.2	2	1.8	1.7
Наташа В.	2	1.3	2.1	1.6
Михаил С.	1.4	1.5	1.9	1.7
Слава К.	2.7	2.1	1.8	1.7
Артем Ч.	1.4	1.1	1.9	2
Анна Ф.	1.5	2.1	1.4	1.8
Дарья Ш.	1.4	1.9	2.4	1.7
Костя К.	1.4	2	1.6	2
Артем Ж.	2	2.1	2.4	1.4
Ян Б.	1.9	1.4	1.8	1.7
Среднее значение	2	1.7	2.3	1.7

ВКР УлГУ

Результаты подсчётов среднего значения по группе получились следующие:

1) Средняя оценка социальной адаптированности по группе» – 2

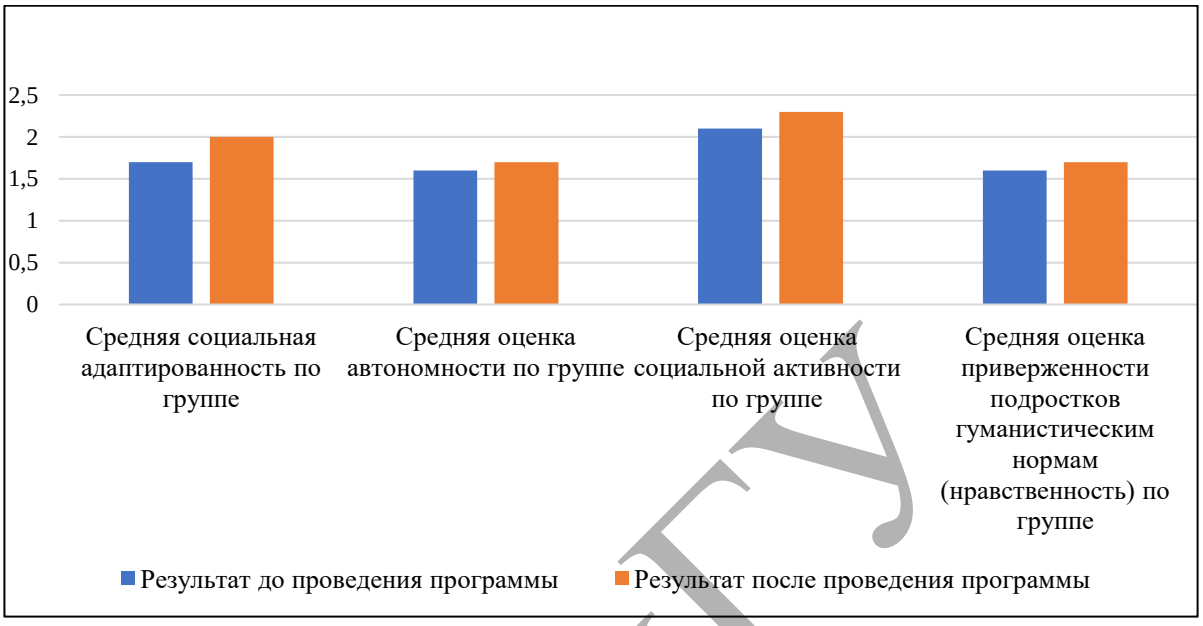
2) Средняя оценка автономности по группе – 1.7

3) Средняя оценка социальной активности по группе – 2.3

4) Средняя оценка приверженности детей гуманистическим нормам (нравственность) по группе – 1.7

Сравним полученные средние значения по группе, которые у нас получились, с результатами, которые были получены до проведения

разработанной программы мероприятий. Сравнительные результаты представлены на рисунке 2.1.



Результаты динамики изменений средних значений по группе по опроснику М.И. Рожкова после проведения программы

Под динамикой изменений мы понимаем изменение какого-либо явления под влиянием внешних или внутренних факторов. Анализируя данные, представленные на графике, можно заметить, что показатели средних значений по группе по шкалам средняя социальная адаптированность по группе и средняя оценка автономности по группе, возросли.

Рассмотрим изменившиеся показатели подробнее:

1) Средняя оценка социальной адаптированности по группе – 2. Данный показатель находится на границе среднего и низкого уровня социальной адаптированности.

Средняя оценка 2 показывает, что в группе есть подростки с низким уровнем социальной адаптированности. Например, Андрей Ц. – 1.1; Карина П. – 1.1; Артем Ч. – 1.4. Данные показатели ниже отметки 2. Это значит то, что данные подростки не обладают в полной мере навыками приспособления к быстро меняющимся условиям, им бывает достаточно сложно находить общий язык со сверстниками, и они чаще закрываются в себе.

ВКР УлГУ

Однако важно заметить, что данные показатели возросли относительно предыдущих значений, полученных до проведения разработанной программы, а, следует, подростки направлены на развитие коммуникативных навыков и делают первые шаги в достижении результатов.

Но также среди опрошенных подростков с умственной отсталостью есть и те, чья средняя оценка социальной адаптированности выше средней оценки социальной адаптированности других членов группы. Например, Ирина С. – 2;Анна А. – 2.7; Дамир Ч. – 2.2. Эти показатели выше отметки 2, но ниже 3, что говорит о средней степени социализированности данных подростков.

Это означает, что данные подростки с умственной отсталостью обладают навыками социального взаимодействия, способны проявить себя. Но им еще необходимо улучшать коммуникативные навыки.

2) Средняя социальной активности по группе – 2.3.

Данный показатель находится на среднем уровне, т.к. он больше двух, а значит, можно предположить, что отдельный подросток имеет средний уровень социальной активности

Средняя оценка группы – 2.3. показывает, что в группе есть подростки, чья социальная деятельность находится на нормальной уровне развития.. Например, Наташа В.-2.1; Дарья Ш.- 2.4; Артем Ж.-2.4 . Эти показатели говорят о средней степени развития социальной активности данных подростков. А значит, данные подростки способны осознать свою правоту в какой-либо ситуации, и даже возможно способны предпринять попытки отстоять свою точку зрения. Если человек ему не нравится, то он может показать, что не хочет с ним общаться. Но им ещё есть куда расти в плане ответственности и самостоятельности. Данные показатели изменились, так что характерно после проведения программы.

После проведения программы нами было проведено повторное тестирование уровня социальной адаптации по методике К.Роджерса и Р.Даймонда. Результаты представлены в таблице 2.5.

ВКР УлГУ

Таблица 2.5.

Показатели социальной адаптации подростков по тесту К. Роджерса и Р. Даймонда после проведения программы

№	Адаптация %	Самопринятие%	Принятие других %	Эмоциональная комфортность %
Анна А.	55	54	50	62
Карина П.	64	46	51	55
Андрей Ц.	51	47	37	45
Ирина С.	48	52	64	44
Кристина Ф.	47	34	52	53
Дамир Ч.	49	43	43	47
Наташа В.	37	41	49	49
Михаил С.	51	28	46	64
Слава К.	46	36	59	54
Артем Ч.	42	55	57	47
Анна Ф.	54	52	47	58
Дарья Ш.	51	43	45	49
Костя К.	35	38	54	54
Артем Ж.	62	47	46	48
Ян Б.	55	48	44	55
Среднее значение	49,8%	44.3%	49.6%	52.3%

В результате реализации программы, у подростков повысился уровень адаптивности, повысились показатели критериев принятия себя и окружающих, повысились показатели эмоционального комфорта, что

ВКР УдГУ

говорит о результативности реализации программы социальной адаптации подростков с умственной отсалостью.

Обработка показателей результатов диагностики показала, что 3 из 16 респондентов имеют заниженный уровень социальной адаптации - 47, 47, 41 и 45%, уровень эмоционального комфорта двоих респондентом близится к умеренным значениям, 8 из 16 респондентов характеризуются заниженным уровнем принятия себя, однако у троих респондентов близится к умеренным значениям – 48,45 и 46%. По сравнению с показателями первичной диагностики снизилось количество респондентов, уровня принятия других, социальной адаптации и самооценки.

В среднем, значительно повысились показатели уровня социальной адаптации – 49,8%, уровня принятия себя – 44,3%, принятия других –49,6% и уровень эмоционального комфорта – 52,3%, что можно наглядно наблюдать на рисунке 2.2.

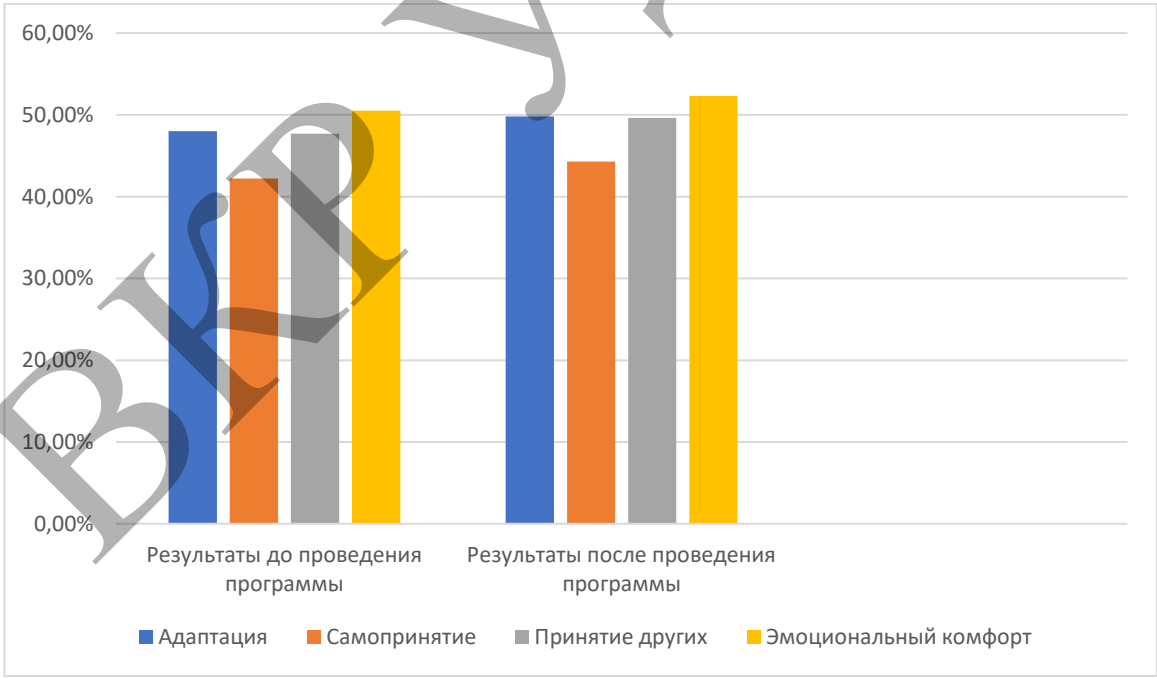


Рисунок 2.2. Динамика изменений средних значений уровня социальной адаптации исследуемой группы

1) Средний показатель адаптации составляет 49,8%. Это указывает на низкий уровень адаптации подростков с умственной отсталостью.

ВКР УлГУ

Наименьший показатель адаптации (37%) Например, у Наташа В.- 37%; Костя К.- 35%, что указывает на трудности в адаптации. Но есть и те подростки, чей уровень находится на среднем показателе, например, Карина П.- 64%; Артем Ж.-62%, что свидетельствует о нормальной способности к адаптиации к социальным условиям.

2) Средний показатель самоприятия составляет 44,3%. Это говорит о том, что подростки в целом принимают себя, но с некоторыми колебаниями. Наивысший показатель самоприятия у Анны А.-54%., что говорит о её уверенности в себе.

Наименьший показатель самоприятия у Михаила С.-28%, что может указывать на низкую самооценку.

3) Средний показатель принятия других составляет 49,6%. Это говорит о том, что подростки в целом принимают других людей, но с некоторыми осторожностями.

Наивысший показатель принятия других у Анны А.-51%., что свидетельствует о её открытости к другим людям.

Наименьший показатель принятия других у Славы К-35%., что может указывать на трудности в общении.

4) Средний показатель эмоциональной комфортности составляет - 52,3%. Это говорит о том, что подростки в целом чувствуют себя комфортно, но с некоторыми колебаниями.

Хороший показатель эмоциональной комфортности у Анны А.- 62%., что является хорошей эмоциональной устойчивостью.

Наименьший показатель эмоциональной комфортности у Михаила С.- 38%, что может указывать на эмоциональную нестабильность.

Опросники М. И. Рожкова и К. Роджерса имеют общую цель — изучить особенности личности и самооценки подростка. Однако они фокусируются на разных аспектах. Сходство методик заключается в том, что обе нацелены на выявление внутренних, субъективных состояний. Опросник К. Роджерса (в адаптации Р. Даймонда) диагностирует социально-

ВКР УлГУ

психологическую адаптацию, выявляя, например, такие факторы, как приятие или неприятие себя, эмоциональный комфорт, ожидание внешнего контроля. Методика М. И. Рожкова, в свою очередь, позволяет оценить уровень социализированности, включая такие показатели, как адаптированность, автономность, инициативность и гуманистические позиции. При этом в структуре методики Рожкова есть шкала «Неуверенность в себе», высокие баллы по которой прямо указывают на низкую самооценку и комплекс неполноценности.

Выводы по второй главе

На основании изученного теоретического материала и результатов исследований нами был разработан комплекс мероприятий по повышению уровня социальной адаптации для подростков с умственной отсталостью.

Отличительной особенностью нашей программы является использование интерактивных методов обучения, поскольку работа с подростками данной категории требует постоянного взаимодействия их друг с другом и с психологом, постоянную включенность в работу. Интерактивное обучение представляет эффективный и современный способ, позволяющий дальнейшее развитие в коммуникативных действиях.

В результате освоения содержания программы по социальной адаптации подростки с умственной отсталостью получают возможность совершенствовать коммуникативные навыки. Также интерактивное обучение позволяет преодолеть трудности в социализации личности т.к. через постоянное общение, в ходе выполнений заданий, идет тренировка речевых навыков.

До и после реализации нашей программы мы проводили первичную и вторичную диагностику, в рамках которых использовали опросник М.И. Рожкова для изучения социализированности личности. И опросник К.

ВКР УлГУ

Роджерс, «Шкала социально-психологической адаптированности» (модифицированный вариант Т.В.Снегирёвой).

Вторичная диагностика показала, что в результате реализации программы повысились показатели уровня самооценки, коммуникабельности и социальной адаптации.

Показатели средних значений по группе по шкалам средняя социальная адаптированность по группе и средняя оценка социальной активности по группе, возросли на 0,3 и 0,2 соответственно.

Среднее значение адаптации изменилось на 1,8 и стало ближе к границе со средними показателями, что говорит об эффективности предложенных занятий в разработанной программе.

Сравнительный анализ результатов первичной и вторичной диагностики говорит о результативности программы

ВКР УлГУ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Социальная адаптация у подростков с умственной отсталостью - это активный процесс приспособления личности к социальной среде, который характеризуется усвоением и принятием общественных норм. Социальная адаптация включает развитие навыков коммуникации, самообслуживания и самоорганизации.

У подростков с умственной отсталостью, часто выявляют нарушения в эмоционально-личностной сфере. Развитие коммуникабельности и повышение самооценки являются важнейшими аспектами социальной адаптации. Это связано с тем, что умение эффективно общаться позволяет им лучше взаимодействовать с окружающим миром, строить отношения, адаптироваться к образовательной и профессиональной среде, а также развивать навыки самостоятельной жизни. У таких подростков низкая самооценка, повышенное чувственное восприятие ситуаций, недостаточно сформирована картина мира. Формирование коммуникативной компетентности у подростков с умственной отсталостью является необходимым условием успешной социализации личности.

В нашей работе мы изучили понятие и сущность социальной адаптации, социально–психологические особенности подростков с умственной отсталостью и факторы, которые затрудняют процесс социальной адаптации.

Социальная адаптация — это процесс включения подростков с умственной отсталостью в социальную жизнь, освоения ими социальных норм, ролей и правил поведения. Она необходима для повышения их самостоятельности и интеграции в общество.

У подростков с умственной отсталостью наблюдаются особенности мышления, памяти и эмоционально-волевых процессов. Эти особенности

ВКР УлГУ

затрудняют формирование социально значимых навыков, требующих особого подхода и поддержки.

Основные трудности социальной адаптации у подростков с умственной отсталостью — низкий уровень самостоятельности, проблемы в коммуникации и мотивации к социализации. Часто возникают затруднения при установлении контактов, адаптации к новым ситуациям и выполнении социальных ролей.

На основании изученного теоретического материала и результатов исследований нами была разработана программа по социальной адаптации подростков с умственной отсталостью. После реализации программы нами было проведено повторное тестирование. Было выявлено, что уровень самооценки, коммуникабельности и социальной адаптации немного вырос.

Таким образом, гипотеза о том, что если разработать и апробировать программу по социальной адаптации подростков с умственной отсталостью, основанную на формировании коммуникабельности, самооценки, самостоятельности, в основе которой лежат интерактивные методы обучения, то уровень их социальной адаптации возрастёт, подтвердилась

Таким образом, цель достигнута, гипотеза подтверждена.

ВКР УлГУ

ВКР УдГУ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверин А. Н. Интерактивные методы обучения как инструмент развития компетенций // Опыт и проблемы адаптации методологии тюнинг в образовательной практике: сб. науч. тр. профессоров и преподавателей по адаптации методологии тюнинг на практике / под ред. О. В. Солодянкиной. - Ижевск: УдГУ, 2013. - 37-44 с.

2. Аверин А. Н. Особенности построения тренинговых программ для старших подростков // Подросток и социум: материалы Респ. Науч.-

практ. конф. / под ред. Т. Ф. Востроknутовой, А. С. Сунцовой. – Воткинск, 2007. – С. 9 – 13.

3. Адаева Р.М. Проблема развития коммуникативных навыков у подростков в образовательных учреждениях, 2022. – 1 с.

4. Адаптация социальная // Психологический словарь / Под ред. Н.Д. Твороговой. – М.: Речь, 2006. - 550 с.

5. Адаптация умственно-отсталых детей. Библиотека онлайн [Электронный ресурс]. - URL: https://www.sinref.ru/ (дата обращения 04.05.2026 года).

6. Адлер А. Дальнейшие тезисы к практике индивидуальной психологии [Текст] / А. Адлер // Зарубежный психоанализ: сост. и общая редакция В.М. Лейбина. - СПб.: Питер, 2001. - 148-157 с.

7. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 368 с.

8. Бакк А. Забота и уход: книга о людях с задержкой умственного развития. Пер. Со швед. Под ред. Ю. Колесовой. - Санкт-Петербург, 2001. – С. 359.

9. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности //Вопросы психологии. – 1989. – С. 92 – 100.

10. Беребин М.А. Психическая и социально-психологическая адаптация: проблемы теории и практики: Тематический сборник научных трудов – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005. - 155 с.

11. Божович Л.И. Избранные психологические труды: Психология формирования личности. – М.; – 1995. – С. 326.

12. Большая российская энциклопедия / гл. ред. Ю. С. Осипов. - М.: Большая российская энциклопедия, 2017. – 238 с.

13. Вебер М. Основные социологические понятия / М. Вебер // 2017. –148 с.

ВКР УлГУ

14. Гаджиева У.Б. Помощь специализированных учреждений в коррекции поведения подростков / У. Б. Гаджиева // Психологические науки: теория ипрактика: материалы междунар. науч. конф. 2012 г. – М.: Буки-Веди, 2012. -100-102 с.

15. Голованова А.А., Тарасова Л.Е., ШамионовР.М.. Адаптация личности в современном мире: Межвуз. сб. науч. тр. Саратов: «Научная книга», 2011. – 76 с.

16. Григоренко Н. Ю. Особенности формирования речевых и дауникативных навыков у детей раннего возраста с синдромом Дауна. – Москва, 2014. – 271 с.

17. Григорьева М. В., Шамионов Р. М. Временные соотношения субъектных и личностных проявлений в адаптационном процессе // Известия Волгогр. гос. пед. ун-та. Сер. Педагогические науки. 2009. Вып. 9(43) - 127-130 с.

18. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций: Пособие для практических работников ДОУ. – М: Айрисс-пресс, 2004. – 160с.

19. Дементьева Н.Ф. Социокультурная реабилитация инвалидов в системе интеграции их в общество // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. – 2009. – № 1. – С. 28 – 29.

20. Дульнев Г. М. Актуальные вопросы работы с глубоко отсталыми детьми: Обучение и воспитание умственно отсталых детей. – М.: АПН РСФСР, 1960. – С. 98.

21. Екжанова Е.А. Системный подход к разработке программы коррекционно-развивающего обучения детей с нарушением интеллекта. // Дефектология. – 1999г. – №6

22. Забрамная С.Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей / С.Д. Забрамная. – М.: Просвещение, –1995. – С 16.

23. Зайцева К.П. Формирование коммуникативных способностей

ВКР УлГУ

младших школьников в учебно-воспитательной деятельности как основа их социальной адаптации. - Магнитогорск, 2011. – 213 с.

24. Интерактивное обучение: современные технологии на уроках. Фоксфорд [Электронный ресурс]. URL: https://externat.foxford.ru/ (дата обращения 01.02.2026 года).

25. Исаев Д.Н. Умственная отсталость у детей и подростков. Руководство. - СПб: Речь, – 2003. – 391с.

26. Ковалева, А. И. Концепция социализации молодежи: нормы, отклонения, социализационная траектория // Социол. исследования. №1. – С. 109 – 115.

27. Ковалева, А. И. Концепция социализации молодежи: нормы, отклонения, социализационная траектория // Социол. исследования. №1. – С. 109 – 115.

28. Колесникова И.А. Коммуникативная деятельность педагога: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 336 с.

29. Колосова Т. А. Совладающее поведение как фактор успешной адаптации умственно отсталых подростков /Вестник ОГУ №2 (138) / февраль 2012. –С. 86 – 89.

30. Колосова Т. А. Совладающее поведение как фактор успешной адаптации умственно отсталых подростков /Вестник ОГУ №2 (138) / февраль 2012. –С. 86 – 89.

31. Коробейников И.А. Нарушения развития и социальная адаптация. М.: PerSe, – 2002. – С 191.

32. Коробейников И.А. Нарушения развития и социальная адаптация. М.: PerSe, – 2002. – С 191.

33. Коробов М.В., Помников В.Г Справочник по медико-социальной экспертизе и реабилитации. М.: Гиппократ. – 2010. – С. 1032.

ВКР УдГУ

34. Коррекционно-развивающая направленность обучения и воспитания умственно отсталых детей. Сборник научных трудов. – Москва, МГПИ имени В.И. Ленина. – 1983. – С. 54.

35. Коррекционно-развивающая направленность обучения и воспитания умственно отсталых детей. Сборник научных трудов. – Москва, МГПИ имени В.И. Ленина. – 1983. – С. 54.

36. Кумин Либби, Формирование навыков общения у детей с синдромом Дауна: Руководство для родителей; пер. с англ. Н. С. Грозной. - Изд. 2-е, доп. – Москва, 2012. – 368 с.

37. Лекомцев В.Т. Профилактика алкоголизма, наркомании и токсикомании: Методические материалы в помощь семье, педагогам и социальным работникам – Ижевск: УДГУ, – 2004. – С. 122.

38. Макаров А.Р. Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью. М., – 2013. – С. 235.

39. Маллер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии / А.Р. Маллер. - М.: Арктик, – 2000. – С. 75.

40. Маринчева Г.С., Вроно М.Ш. Умственная отсталость // Руководство по психиатрии. Под ред. А.С. Тиганова. М.: Медицина, – 1999 т.2. – С. 612 – 677.

41. Марков А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии / А.Р. Маллер. - М.: Арктик, – 2000. – С. 75.

42. Медведева Т.П., Панфилова И.А., Поле Е.В. Комплексное развитие детей с синдромом аутистического спектра; групповые и индивидуальные занятия: Метод. пособие. - М.: 2004. – 371 с.

43. Мещерякова И.Ю. Особенности школьной адаптации детей с умственной отсталостью //Современные научные исследования и инновации. 2017. [Электронный ресурс]. URL: https://web.snauka.ru/ (дата обращения 04.05.2026 года).

44. Миронов Г.С., Гаврилов В.И. Умственная отсталость при наследственных болезнях. М.: Медицина, – 1988. – С. 256.

ВКР УдГУ

45. Мирославский Ю.А. Социальная адаптация / Энциклопедический социологический словарь / Под ред. Г.В. Осипова. – М.: ИСПИ РАН, – 1995. – С. 7.

46. Незнанов Н.Г., Макаров И.В. Умственная отсталость // Психиатрия: национальное руководство / Под ред. Т.Б. Дмитриевой, В.Н. Краснова, Н.Г. Незнанова, В.Я. Семке, А.С. Тиганова. М.: ГЭОТАР Медиа, – 2009. – С. 653 – 681.

47. Организационные формы и методы социальной адаптации подростков с легкой умственной отсталостью. Мультиурок [Электронный ресурс]. - URL: https://multiurok.ru/ (дата обращения 07.05.2026 года).

48. Особенности социально-психологической адаптации подростков с умственной отсталостью. Концепт [Электронный ресурс]. URL: https://e-koncept.ru/ (дата обращения 05.05.2026 года).

49. Панфилова М. А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. М., 2005. – 122 с.

50. Профессиональная ориентация, профессиональная подготовка и трудоустройство при умственной отсталости: метод. пособие/Под ред. Е.М. Старобиной – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, – 2007. – С. 304.

51. Психологическое и социальное сопровождение больных детей и детей-инвалидов: Учебное пособие / [под ред. С.М. Безух, С.С. Лебедевой]. – Спб.: Речь, – 2007. – С. 42.

52. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ВЛАДОС, – 1999. – С 480. (с. 52-55)

53. Свиридов Н.А. Адаптационные процессы в среде молодежи (дальневосточная ситуация) / Н.А. Свиридов // Социологические исследования. 2002. – № 1 – С. 90 – 95.

ВКР УлГУ

54. Социальная адаптация детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом индивидуального развития. Мультиурок [Электронный ресурс]. - URL: https://multiurok.ru/ (дата обращения 10.05.2026 года).

55. Социальная адаптация: понятие, примеры, виды, цели, этапы. Дневник знаний [Электронный ресурс]. - URL: https://dnevnikznaniy.ru/ (дата обращения 09.05.2026 года).

56. Умственная отсталость у детей и подростков**.** Медэлемент [Электронный ресурс]. - URL: https://diseases.medelement.com/disease/ (дата обращения 09.05.2026 года).

57. Фрейеров О.Е. Легкие степени олигофрении. – М.: Медицина, – 1964. – С. 268.

58. Хвастунова Е.П. Медико-социальная адаптация подростков с умственной отсталостью. /автореф. дис. на соискание ученой степени канд. социол. наук. Волгоград, Волг. гос. мед. унив. – 2015. – С. 22.

59. Шадура А.Ф. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации / Под научн. ред. А.Ф. Шадуры – СПб.: Речь, – 2005. – С. 134.

60. Шипицына, Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе / Л.М. Шипицына. - СПб.; М., – 2002. – С. 15.

ВКР УлГУ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Опросник М. И. Рожкова для изучения социализированности личности

Вопросы	Ответы
1. Стараюсь слушаться во всем своих учителей и родителей. 2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других. 3. За что бы я ни взялся — добиваюсь успеха. 4. Я умею прощать людей. 5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи. 6. Мне хочется быть впереди других в любом деле. 7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав. 8. Считаю, что делать людям добро — это главное в жизни. 9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие. 10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение. 11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю. 12. Мне нравится помогать другим. 13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили. 14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться. 15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать. 16. Переживаю неприятности других, как свои. 17. Стремлюсь не ссориться с товарищами. 18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие. 19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца. 20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.	4 — всегда 3 — почти всегда 2 — иногда 1 — очень редко 0 — никогда

ВКР УлГУ

Инструкция.

Ход проведения опроса: учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с ихсодержанием по следующей шкале:

4 — всегда

3 — почти всегда

2 — иногда

1 — очень редко

0 — никогда

Для обработки результатов исследования, необходимо рассмотреть следующие шкалы:

1) Номера 1, 5, 9, 13, 17 показывают среднюю оценку социальной адаптированности

2) Номера 2, 6, 10, 14, 18 показывают оценку автономности

3) Номера 3, 7, 11, 15, 19 показывают оценку социальной активности

4) Номера 4, 8, 12, 16, 20 показывают оценку приверженности детей гуманистическим нормам (нравственность)

Данные показатели по каждой шкале нужно сложить и разделить на пять. Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности подростка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

ВКР УлГУ

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Опросник «Шкала социально-психологической адаптированности» (авторы К Роджерс, Р. Раймонд, модифицированный вариант

Т.В.Снегирёвой)

Цель методики: определить уровень социально-психологической адаптированности растущего человека как субъекта собственного развития, способного адаптироваться к ценностям и нормам социальной среды, выстраивать отношений с социальным окружением и самим собой.

Рекомендации по проведению: данная методика упрощена и адаптирована. Из 101 вопроса нами были отобраны 4, непосредственно относящиеся к шкале социально-психологической адаптированности (СПА). Из всех вопросов 4 составляют «шкалу лжи». Вместо сложного выбора из семи вариантов нами предложена дихотомическая шкала ответов «да» или «нет», что упрощает выполнение теста.

Прочтите высказывания о поведении человека, его мыслях, переживаниях. При прочтении каждого высказывания подумайте, насколько оно может быть отнесено к вам. Если вы согласны с высказыванием, то в бланке рядом с его номером поставьте знак «+», а если не согласны, поставьте знак «-».

1. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я представляюсь перед ними, прячу своё лицо под маской.
2. Я предъявляю к себе большие требования.
3. Я часто сам ругаю себя за то, что делаю.
4. Я часто чувствую себя униженным.

ВКР УлГУ

5. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из девушек (парней).

6. Я всегда сдерживаю свои обещания.

7. Я сам виноват в своих неудачах.

8. Я ответственный человек. На меня можно положиться.

9. У меня чувство безнадежности. Все напрасно.

10. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.

11. У меня мало своих собственных убеждений и правил.

12. У меня такое чувство, будто я зол на весь мир: на всех нападаю, обзываюсь, никому не даю спуску. А то вдруг «застряну» на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику... Трудно сдерживать себя в таких вещах.

13. Я умею управлять собой и своими поступками — заставлять себя, разрешать себе, запрещать. Самоконтроль для меня — не проблема.

14. Люди, как правило, нравятся мне.

15. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.

16. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.

17. Обычно я легко лажу с окружающими.

18. Мои самые тяжелые битвы — с самим собой.

19. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мною более приятельски, чем я ожидаю.

20. В душе я оптимист и верю в лучшее.

21. Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.

22. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.

23. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться.

24. У меня красивое лицо, фигура. Я привлекателен (привлекательна).
Я чувствую беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.

25. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.

26. Мои решения — не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.

27. Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что окружает меня.

28. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.

ВКР УдГУ

29. Я чувствую вялость, апатию: всё, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.

30. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.

31. Разозлившись, я нередко выхожу из себя.

32. Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.

33. Бывает, что я сплетничаю.

34. Я не очень доверяю своим чувствам, они подводят меня иногда.

35. Это довольно трудно — быть самим собой.

36. У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде чем что-либо сделать, я обдумываю свои поступки.

37. Мне кажется, я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад... Словом, не отличаюсь реалистичностью.

38. Я терпим в своем отношении к людям, и принимаю каждого таким, каков он есть.

39. Я стараюсь не думать о своих проблемах.

40. Я считаю себя интересным человеком — заметным, привлекательным как личность.

41. Я стеснительный, легко тушуюсь.

42. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь

43. Я никто. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».

Ключ к тесту:

Показателями адаптированности (А+) служат высказывания 2, 3, 7, 8, 10, 13, 14, 15, 17, 20, 22, 24, 26, 31, 33, 37, 39, 41.

Показателями дезадаптивности (А-) служат высказывания 1, 4, 5, 9, 11, 12, 16, 18, 19, 21, 25, 27, 28, 29, 30, 32, 35, 36, 38, 40, 42.

В шкалу лжи входят высказывания: 6 (+), 23 (-), 34 (-), 43 (-). Если по «шкале лжи» респондент набирает 3 или 4 балла, то его ответы лучше не учитывать как недостоверные. Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается 1 баллом, то есть обучающийся максимально может набрать 40 баллов.

Чтобы подсчитать коэффициент СПА, необходимо сложить ответы, на которые респондент ответил «да» по показателю адаптированности, с ответами, на которые он ответил «нет» по показателю дезадаптированности.

ВКР УлГУ

Уровни социально-психологической адаптированности:

31 – 40 баллов – максимально высокий;

21 – 30 – высокий;

11 – 20 –средний;

0 -10 – низкий.

Данную методику необходимо проводить не менее двух раз с интервалом по времени. При оценке социально-психологической адаптированности исследуемых важен не абсолютный показатель, а его положительная динамика.

№		Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a	Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	b	Дезадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a	Лживость —	34, 45, 48, 81, 89,	(18-45)
	b	+	8, 82, 92, 101	18-36
3	a	Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	b	Неприятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	a	Приятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	b	Неприятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	a	Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	b	Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	a	Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98, 13,	(26-65) 26-52
	b	Внешний контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	a	Доминирование	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	b	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

ВГУДТУ

Рисунок 1. Ключ к обработке результатов диагностики по методике К.Роджерса и Р.Даймонда

Интегральные показатели

- **Адаптация:** $A = \frac{a}{a+b} * 100;$
- **Самопринятие:** $S = \frac{a}{a+1.6b} * 100;$
- **Принятие других:** $L = \frac{1.2a}{1.2a+b} * 100;$
- **Эмоциональный комфорт:** $E = \frac{a}{a+b} * 100;$
- **Интернальность:** $I = \frac{a}{a+1.4b} * 100;$
- **Стремление к доминированию:** $D = \frac{2a}{2a+b} * 100;$

Рисунок 2. Интегральные показатели обработки результатов диагностики по методике К. Роджерса и Р. Даймонда.

ВКР УдГУ

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Конспект программа социальной адаптации подростков с умственной отсталостью

Занятие 1.

Цель: Знакомство группы и ведущего, выработка правил группы

Необходимое оборудование: игрушка “Карлсон”

Ход занятия:

1. Вводная часть. Приветствие и знакомство с группой.

Упражнение 1. "Наташа."

Ведущий предлагает участникам встать в круг. Один из участников начнёт упражнение. Ему следует назвать своё имя и сопроводить его каким-либо несложным приветственным жестом. Далее вся группа вместе с этим участником хором произносит имя участника и демонстрирует этот жест. Упражнение выполняется всеми участниками.

Упражнение 2. "Карлсон."

Участники сидят по кругу. В руках у ведущего резиновая игрушка в форме сказочного героя Карлсона. Он спрашивает: «Кто это»? Как правило, ученики без труда определяют «героя». Инструкция: Участникам нужно передавать Карлсона друг другу по кругу. Тот, кто начнёт, назовёт своё имя и качество Карлсона, начинающееся на первую букву своего имени. Например, меня зовут Анна. Это Карлсон и он активный. Далее, вы передаёте Карлсона тому, кто справа от Вас. Тот человек также называет своё имя и качество Карлсона на первую букву своего имени». Упражнение выполняется всеми участниками.

Упражнение 3."Автомобиль"

Ведущий предлагает участникам договориться о том, как будет обозначаться звук, с которым заводится машина. Например: "тр-тр", и звук, с которым она тормозит, например: "стоп". Участники по кругу имитируют звук работающего двигателя, если кто-то скажет «стоп», то "звуковое движение" начнется в противоположном направлении.

2. Основная часть. Выработка и принятие правил группы.

Упражнение 4. "Потрогайте теплое"

Ведущий предлагает участникам ходить по залу и касаться того предмета, признак которого назовёт тренер. По очереди: холодное, красное, холодное, тёплое.

3.Заключительная часть. Рефлексия, получение обратной связи.

Упражнение 5. "Моя тетя живет в Бразилии".

Ведущий предлагает участникам по очереди назвать фразу:” Моя тетя живет в Бразилии и прощается так:” и показать какой-нибудь прощальный жест, желательно отличный от жестов других участников.

Занятие 2.

Цель: Развить способность эффективно взаимодействовать с окружающими людьми.

Необходимое оборудование: карточки с эмоциями, маркеры, листы А4 для группы.

Ход занятия:

1. Вводная часть.

Упражнение 1. “Круг знакомства”.

Участники образуют два круга внутренний и наружный, становятся лицом друг к другу, ведущий предлагает участникам задавать любые интересующие вопросы. По команде ведущего внутренний круг движется, переходя к следующему участнику. Участники группы садятся в круг и начиная с ведущего представляют свой образ группе.

ВКР УдГУ

2. Основная часть.

Упражнение 2. “Очередь”

Из группы выбирается 8 человек, из которых 1 человек водящий, 7 человек становятся друг за другом (в очередь) а восьмой должен пройти к прилавку магазина без очереди. Он завязывает разговор с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. «Очередь» при этом имеет игровую задачу не пропустить «Нахала» к покупке. Остальные члены группы рассаживаются и наблюдают. Затем производится общее обсуждение. Анализируется каждый коммуникативно-содержательный момент игры: кто из стоящих в очереди уступил, и кто не пропустил «нахала», какие средства были применены водящим (просьба, угроза, шантаж)

Упражнение 3. “Чувства”

Все участники делятся на подгруппы по 5-6 человек. Ведущий раздает каждой подгруппе карточки, на которых обозначены человеческие эмоции:

1. радость;
2. гнев;
3. безразличие;
4. разочарование;
5. негодование;
6. возмущение;
7. поддержка;
8. заинтересованность;

Каждая подгруппа, получившая карточку, должна подготовить небольшое выступление перед остальными участниками тренинга, с описанием ситуации в школе, в которых использование данных чувств было бы целесообразно (уместно). Другие члены группы дополняют каждые выступления своих коллег.

3.Заключительная часть.

Упражнение 4. “Скажи приятное”.

Ведущий предлагает всем участникам тренинга поблагодарить друг друга за работу. (ведущий начинает первым затем все остальные по кругу).

Каждый участник должен разными способами, но доброжелательно поблагодарить членов своей группы.

Занятие 3.

Цель: Установление контакта с окружающими людьми.

Необходимое оборудование: фломастеры, листы А4

ВКР УдГУ

Ход занятия:

1.Вводная часть.

Упражнение 1. “Поздороваться как”.

Участники стоят в двух кругах лицом друг к другу. В паре выполняется задание, затем по команде тренера внешний круг сдвигается на одного участника вправо. Задания: здороваться из разных ролей, например, как хорошие знакомые; большие начальники; люди, которые сердятся друг на друга; очень стеснительные люди; при первой встрече — очень уверенные в себе люди; хорошие друзья...

2. Основная часть.

Упражнение 2. “Неожиданные картинки”

Участники садятся в круг и получают фломастеры и листы бумаги. По команде ведущего дети начинают рисовать какую-нибудь картинку, затем по следующей команде передают ее соседу справа. Получают от соседа слева недорисованную картинку и продолжают ее рисовать.

Передача недорисованных картинок продолжается до тех пор, пока они не сделают полный круг и дети не получат картинку, которую начали рисовать. Таким образом, каждый из участников имеет возможность увидеть, какой вклад вложен им в каждую картинку.

Упражнение 3. “Радио”.

Участники садятся в круг. Ведущий садится спиной к группе и объявляет: «Внимание, внимание! Потерялся ребёнок…» И подробно описывает кого-нибудь из группы участников (цвет волос, глаз, рост, одежду) «Пусть он(а) подойдет к диктору». Участники внимательно смотрят друг на друга. Они должны определить, о ком идет речь, и назвать имя этого ребенка. В роли диктора радио может побывать каждый желающий.

Упражнение 4. “Находчивые музыканты”

Когда музыкант играет на своем инструменте, у него, как правило, заняты обе руки. А вдруг в это время с ним что-нибудь случится? Попробуйте изобразить, как будет действовать музыкант, если во время выступления с ним случится непредвиденное. Инсценируйте ситуацию:

- скрипач, у которого по лбу ползет муха;
- трубач, у которого сваливаются брюки;
- пианист, у которого внезапно заболел живот;
- баянист, у которого к ботинку прилипла жвачка;
- гитарист, у которого жутко зачесалась спина.

3. Заключительная часть

ВКР УлГУ

Заключительное слово ведущего.

Упражнение 5. “Картина на память”

На общем ватмане каждый участник фломастером изображает или пишет что-то на общей картине «на память».

Занятие 4.

Цель: Развить коммуникативные навыки.

Необходимое оборудование: мешочек с различными предметами

Ход занятия:

1. Вводная часть

Упражнение 1. «Приветствие»

Каждый участник должен поздороваться по очереди со всеми присутствующими без слов, используя возможности мимики, жестов, пантомимики (движения тела), желательно не повторяться.

Рефлексия. Сложно ли было не заговорить в процессе невербального приветствия участникам? Как быстро догадывались участники, ясно ли было, что им хотел передать приветствующий? Что помогало, что мешало участникам передавать приветствие? Кого было легко понять и почему? Какие приветствия участников «читались» сразу? Какие общие выводы можно сделать по окончании упражнения?

2. Основная часть

Упражнение 2. «Загаданное действие»

С помощью считалки выбирается водящий. Он выходит из комнаты, а остальные участники обсуждают и загадывают, какое действие он должен будет выполнить. Например: почистить зубы, подмести пол, посмотреться в зеркало и т.д. После обсуждения вызывают водящего и предлагают ему подсказку, например: «Это ты делаешь каждое утро». Он пытается понять и изобразить загаданное действие. Затем водящий меняется, игра повторяется.

Упражнение 3. «Реклама»

Участникам на выбор предлагаются различные предметы (ручка, модем, зеркало и т.д.). Задача каждого из присутствующих: разрекламировать предмет, который он выбрал.

Рефлексия. Сложно ли было разрекламировать свой предмет? Понравилось ли Вам быть в роли рекламщика?

Упражнение 4. «Что в мешочке?»

ВКР УлГУ

Ведущий ставит на стол мешочек, внутри которого находится какой – либо предмет. С помощью считалки выбирается водящий. Он заглядывает в мешочек. Остальные участники задают вопросы водящему о цвете, форме, назначении предмета, лежащего в мешочке. Водящему нужно отвечать на все вопросы словами «да» или «нет». Ребенок, который первым назовет то, что находится в мешочке, становится водящим. Ведущий кладет в мешочек другой предмет, игра возобновляется.

3. Заключительная часть

Упражнение 5. «Подарок»

Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

Занятие 5.

Цель: Налаживание умения выражать различные эмоциональные состояния

Необходимое оборудование: цветные карандаши, листы А4

Ход занятия:

1. Вводная часть

Упражнение 1. «Приветствие в парах»

Группа разбивается на пары, затем приветствуют друг друга. Затем по сигналу пары меняются. Один из партнеров в каждой паре переходит в следующую пару, по часовой стрелке, через одного и приветствие продолжается с новым партнером.

Чтобы разнообразить приветствие можно проиграть различные ситуации и роли, например, Вы встретили неожиданно давнего-давнего–друга, Вы приходите к начальнику, встречаетесь с подчиненными, с человеком почтенного возраста, с ребенком, встречаетесь в деревне, просто с первым встречным.

2. Основная часть

Упражнение 2. «Настроение» (взято из системы Н. Роджерса)

«Как снять осадок после неприятного разговора». Инструкция**:** возьмите чистый лист бумаги и цветные карандаши, расслабленно левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет: линии, цветовые пятна, фигуры.

Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите: грустное настроение, как вы материализуете его. Закончили рисунок?

ВКР УлГУ

А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием эмоционально разорвите листок, выбросите в урну. Всего 5 минут, а ваше эмоциональное неприятное состояние уже исчезло. Оно перешло в рисунок и было уничтожено вами.

Упражнение 3. «Расслабление» – на быстрый отдых и расслабление».

Инструкция**:** сядьте удобнее на стульях, расслабьте мышцы положите удобно руки, закройте глаза. Старайтесь ни о чем не думать, отдохните на стульях... Вам удобно... Глаза закрыты... Вы полностью ли уменьшить их, чтобы избежать неудач.

Упражнение 4. «Поставь себя на место другого»

Инструкция**:** вспомните свой недавний конфликт с ребенком (родителем). А теперь расслабьтесь, закройте глаза и представьте себя на месте того, с кем спорили. Представили? Внутренне про себя спросите у «него»: какие впечатления он получил от общения с вами. Продумайте, что бы мог сказать про вас ваш бывший собеседник. Затем проиграйте в своем воображении беседу таким образом, чтобы оставить у вашего партнера приятные воспоминания о себе. Что изменилось? Вы поняли, что, прежде всего, изменилась ваша внутренняя позиция? Вы начинаете беседу, внутренне готовясь к равноправному контакту. Эта психологическая подготовка связана со сменой вашей позиции, вашим внутренним стремлением к полноценному диалогу.

3. Заключительная часть

Упражнение 5. «Эмоциональное состояние».

Инструкция**:** по очереди каждый из вас должен изобразить эмоциональное переживание. Группа должна попытаться отгадать название этого переживания

Занятие 6.

Цель: Формирование самопознания.

Необходимое оборудование: мяч, фломастеры, листы А4

Ход занятия:

1. Вводная часть

Упражнение 1. «Приветствие на сегодняшний день»

Ребята сидят в кругу. Ведущий: «Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его.

ВКР УлГУ

Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

2. Основная часть

Упражнение 2. «Волшебный стул»

Ведущий: «Стул, стоящий в круге, — «Волшебный». Тот, кто садится на него, избавляется от всех недостатков, а у остальных появляется возможность сказать этому человеку искренние и добрые слова». Каждый из группы поочерёдно побывает на этом стуле.

Вопросы для обсуждения:

1. Каково было находиться на «волшебном стуле» и принимать комплименты?
2. Трудно ли было говорить хорошие слова о других?

Упражнение 3. «Ласковое имя»

Дети сидят в кругу. Ведущий: «Прошу вспомнить, как вас ласково называют родители. Затем предлагаю бросать друг другу мяч. Тот, к кому попадает мяч, называет свое ласковое имя».

Рефлексия:

1. Какие ласковые имена вас впечатлили?
2. Какие имена было трудно запомнить?
3. Может быть, в дальнейшем вы будете называть друг друга именно так – ласково?

Упражнение 4. «Я великий мастер…»

Инструкция: сейчас вы по кругу, обращаясь к соседу должны закончить следующую фразу: «Я великий мастер…». Скажите об этом соседу справа, затем обратитесь к соседу слева с вопросом: «А вы в чём великий мастер?»

Рекомендации. Некоторые подростки отказываются выполнять это упражнение, так как не могут сказать о себе. Не настаивайте, предложите еще подумать или заменить слова «Я горжусь...» на «Мне нравится в себе...» или во втором варианте начните упражнение и заявите своё мастерство в каком-нибудь не очень сложном деле. «Я великий мастер поспать или в приготовлении борща». Это снимет груз ответственности у тех участников, которые слишком серьёзно относящихся к собственным достижениям. Если кто-то не готов отвечать, перейдите к следующему участнику. Обязательно вернитесь к этому человеку после завершения круга.

3. Заключительная часть

Упражнение 5. «Настроение»

ВКРУлГУ

Ведущий: «Возьмите чистый лист бумаги и фломастеры, расслабленно левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет: линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите: грустное настроение, как вы материализуете его. Закончили рисунок?

А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием эмоционально разорвите листок, выбросите в урну. Всего 5 минут, а ваше эмоциональное неприятное состояние уже исчезло. Оно перешло в рисунок и было уничтожено вами».

Занятие 7.

Цель: Установить у подростков уважение к себе.

Необходимое оборудование: фломастеры, листы А4

Ход занятия:

1. Вводная часть.

Упражнение 1. «Ассоциации»

Все сидят в круге, и ведущий говорит на ухо своему соседу любое слово, тот должен моментально сказать на ухо следующему участнику свою первую ассоциацию с этим словом, второй - третьему и т.д., пока слово не вернется к первому. (Можно сыграть несколько раз)

2. Основная часть.

Упражнение 2. «Да – нет»

Инструкция: Группа делится на 2 команды поровну. Если в группе нечетное количество участников, то участвует и ведущий. В процессе этого упражнения одна команда должна все время говорить только слово «Да», а другая - только слово «Нет».

Ваша задача - передвигаясь по комнате, попытаться поговорить с человеком из другой команды только при помощи своего слова и попытаться его «передакать» или «перенеткать». Если кто-то произнес какое-то другое слово, кроме разрешенного, он проиграл.

Участники ходят по комнате, «дакая» и «неткая», и пытаются переговорить друг друга. В процессе упражнения (после 3-5 минут), можно ввести дополнительную

ВКР УлГУ

инструкцию: можно при помощи своего слова попытаться спеть песенку или рассказать стишок.

Анализ упражнения: “У кого получилось с кем-либо пообщаться?”

3. Мозговой штурм «Что влияет на самооценку»

4.Заключительная часть.

Упражнение 3. «Пожелания»

Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Занятие 8.

Цель: Развитие самоанализа.

Необходимое оборудование: фломастеры, листы А4.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Упражнение 1. «Left-right»

Ведущий предлагает участникам, выстроившимся перед ним в одну шеренгу, встать влево или вправо в зависимости от ответа на вопросы: Кто где родился, кому какая нравится еда и др.

2. Основная часть

Упражнение 2. «Строй»

Участники стоят в одну шеренгу. Ведущий перед ними. Инструкция. Это упражнение вы будете выполнять молча. Я буду давать Вам задания, и Вы будете молча их выполнять. Надо стремиться выполнять задания как можно точнее. После того, как задание выполнено, мы совместно проверим, насколько оно точно выполнено. Все ли понятно?

Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного: А теперь - по алфавиту, но сделать это молча. (Варианты - по цвету глаз, по дате рождения и др.).

3. Мозговой штурм по теме: «В чем проявление уважения другого человека?»

Упражнение 3. «Уважаемые люди»

Участники группы сидят по кругу. В руках у ведущего мяч.

Инструкция. “Сейчас один из нас бросит мяч другому и скажет, что он его уважает. Например, Сергей бросает мяч Ивану и говорит: “Иван, я тебя уважаю за твою сообразительность”. Иван, в свою очередь, должен сказать Сергею, за что он его уважает,

ВКР УдГУ

и при этом добавить: ”Так, что мы оба уважаемые люди”. Нужно, чтобы мяч побывал у каждого и не повторяться.

3. Заключительная часть

Упражнение 4. «Ладошка»

Каждый участник на листе бумаги контур ладони. Вверху листа крупно пишет свое имя. Затем передает листочек соседу справа и тот в течение 30 секунд пишет на листочке снаружи от ладони, то, что нравится ему в хозяине листочка. Так листочек передается по кругу и возвращается владельцу.

Занятие 9.

Цель: Улучшение взаимопонимания.

Необходимое оборудование: мяч

Ход занятия:

1.Вводная часть.

Упражнение 1. «Приветствие в парах»

Ведущий предлагает участникам образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

2.Основная часть.

Упражнение 2. «Никто не знает»

Участники сидят в кругу. У ведущего в руках мяч. Ведущий: «Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня). Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания». У каждого мяч должен побывать один раз.

3.Заключительная часть.

Упражнение 3. «Поделись успехом»

Предложите участникам поделиться своими успехами за день. Для некоторых это может быть сложно. Но, послушав более активных участников, они поймут, что все не так плохо, и им есть чем гордиться.

Занятие 10.

Цель: Создать уважительное отношение к окружающим людям.

Необходимое оборудование: газета

Ход занятия:

ВКР УдГУ

1.Вводная часть.

Упражнение 1. «Мост»

В этом упражнении участники действуют сообща, и можно обсудить, что помогало, а что мешало им в совместной деятельности. Необходимые материалы: скамейка или бревно, которые будут имитировать мост. Участники тренинга встают на «мост» вплотную друг к другу. Тренер объясняет правила игры: участникам необходимо перейти через мост, то есть каждый из них должен сойти с «моста» на противоположной стороне. При этом сходить раньше, чем на противоположной стороне, то есть, если кто-то сделает шаг влево или вправо, то все участники возвращаются на свои места и игра начинается снова.

То, насколько быстро выполнено задание, говорит о групповой сплоченности и том, насколько скоординировано работает группа. Можно обсудить, что помогало, а что мешало групповой работе, кто брал на себя роль лидера, почему происходили ошибки и люди оступались.

2. Основная часть.

Упражнение 2. «Мой вклад в команду»

Упражнение помогает каждому участнику осознать свою роль в данной команде, тот вклад, который он вносит в командную работу, помогает осознать различные варианты того, как вносится вклад в общий результат, и развить в участниках уважение к другим и признание важности выполнения их функций. Все участники объединяются в мини-группы по 3-4 человека.

Тренер просит каждого участника высказаться в рамках своей мини-группы на тему того, в чем он видит свой вклад в деятельность всей команды. При этом если тренинг проводится в корпоративном формате, то есть в нем участвуют лица от одной компании, имеется ввиду вклад в работу всей команды, пришедшей на тренинг.

Если в тренинге участвуют лица от разных компаний, то можно говорить о том вкладе, который каждый делает в свою конкретную команду на своем рабочем месте. Если кто-то из участников затрудняется, остальные члены его мини-группы могут ему помочь сформулировать свой доклад.

Группам дается 10 минут на подготовку. После этого один участник от каждой мини-группы выступает и рассказывает о каждом в своей группе.

По результатам упражнения можно подчеркнуть, насколько разные мнения о собственном вкладе прозвучали, подчеркнуть то, что в хорошей команде максимально используются индивидуальные особенности и сильные стороны каждого.

ВКР УдГУ

Можно подчеркнуть, что вносить свой вклад в команду можно по-разному — выполняя определенные профессиональные или организаторские функции либо влияя психологически на атмосферу в команде (вселяя энтузиазм и уверенность в своих силах либо сглаживая конфликты и т.д.). После этого можно перейти к более подробному рассмотрению ролей в команде.

3.Заключительная часть.

Упражнение 3. «Уменьшающая газета»

Упражнение тренирует навыки совместной деятельности команды. Также можно использовать его в конце тренинга для эффективного и позитивного его завершения.

Ведущий озвучивает следующую инструкцию: «Вам нужно всей командой встать на газетный лист и скандировать «Мы — одна команда»!» После того как это будет сделано, тренер складывает газету пополам и повторяет задание.

После того как как это будет сделано, тренер еще раз складывает газету пополам и снова повторяет задание. Задача группы — разместиться на наименьшем возможном кусочке бумаги на время, достаточное для того, чтобы крикнуть всем вместе «Мы — одна команда!»

Заключительная часть: Подведение итогов по всей программе, обратная связь с участниками тренинга и повторная апробация после проведения программы.

ВКР УлГУ