



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений
подростков

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология и педагогика инклюзивного образования»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

59,34 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«12» 06 2021 г.
Зав. кафедрой ТиПП О.А. Кондратьева
Кондратьева Ольга Александровна

Выполнила:

студентка группы ЗФ-510-098-5-1
Лобанова Анна Викторовна

Научный руководитель:

кандидат психологических наук, доцент
кафедры ТиПП
Мельник Елена Викторовна

Челябинск
2021

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ	
1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме межличностных отношений.....	7
1.2 Особенности межличностных отношений подростков	14
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков.....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	33
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	38
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ	
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков	45
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента	54
3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию гармоничных межличностных отношений подростков.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	67
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	71
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики психологической диагностики межличностных отношений подростков	78

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты констатирующего эксперимента.....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты формирующего эксперимента.....	101

ВВЕДЕНИЕ

Характер межличностных отношений в значительной степени влияет на мотивацию общения, уровень уверенности в себе. Исследование межличностных отношений является междисциплинарным. В философии, социологии, психологии, педагогике имеется множество работ по данной проблематике. Ключевой данную проблему можно назвать для социальной психологии, так в рамках данного направления проводится исследование многообразных объединений людей. Также межличностные отношения созвучны с проблемой личности в системе коллективных отношений, важной не только для психологии, но и для педагогики, занимающейся вопросами воспитания в детском и юношеском возрасте.

Проблемы общения – важная часть жизни подростка. Педагоги и психологи единодушны в признании важности общения в выработывании характера подростков. Подростковый возраст особенно важен для формирования всех сфер личности. Ее формирование зависит от того, как развиваются отношения у подростка с окружающими.

Данная проблема рассматривается в работах Г. С. Абрамовой, Н. А. Амрекулова, А. А. Бодалева, Л. Д. Столяренко, Е. И. Рогова, Дж. Морено и др. Л. С. Выготский и его последователи считали межличностное взаимодействие как базовый социальный атрибут, способ ориентироваться в мире, но не смысловая часть жизни. В дальнейшем межличностные отношения интенсивно изучались в русле психологии отношений, основанном А. Л. Лазурским и В. Н. Мясищевым.

Психологи и педагоги отводили детскому коллективу большое место в воспитании и коррекции личности ребенка.

Следует отметить, что проблема коррекции межличностных отношений подростков еще не до конца раскрыта.

Теоретико-методологической основой исследования являются следующие концепции: психологии отношений (Г. М. Андреева,

Л. Я. Гозман, В. Н. Мясищев, Н. Н. Обозов и др.); самосознания и самооценки личности (Б. Г. Ананьев, Т. В. Архиреева, Л. И. Божович, А. В. Захарова, И. С. Кон, А. Н. Леонтьев, А. И. Липкина, А. М. Лисина, В. В. Столин и др.); психологических особенностей подросткового возраста (Л. И. Божович, Л. С. Выготский, И. С. Кон, А. В. Петровский, Д. И. Фельдштейн, и др.).

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально апробировать модель психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков.

Объект исследования: межличностные отношения в подростковом возрасте.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений подростков.

Гипотеза исследования: психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений подростков будет эффективной если:

– разработать модель психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков, состоящую из блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический;

– внедрить в учебный процесс специально разработанную психолого-педагогическую программу с использованием тренинговой работы.

Задачи исследования:

1. Провести анализ психолого-педагогической литературы по проблеме межличностных отношений.

2. Показать особенности межличностных отношений у подростков.

3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков.

6. Апробировать программу психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков.

7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

8. Разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию гармоничных межличностных отношений подростков.

Методы:

– теоретические методы: анализ литературы по проблеме исследования, синтез полученной информации, целеполагание, моделирование;

– эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам:

1. Методика «Потребность в общении» (Ю. М. Орлов).
2. Методика «Индекс групповой сплоченности К. Э. Сигора».
3. Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении (В. В. Бойко).

Методы математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Копейский медицинский техникум. В исследовании принимали участие 20 учащихся техникума в возрасте 15-16 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ

1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме межличностных отношений

Межличностные отношения с другими охватывает почти все виды деятельности людей. Развитие психологической теории, которая рассматривает межличностные отношения как важнейший из всех компонентов личности, демонстрирует свою теоретическую и практическую значимость [28].

Межличностное отношение – отношения между людьми, которые проявляются в характере и способах взаимодействия людей в процессе совместной деятельности. Это система отношений, ориентации, ожиданий, стереотипов и других форм поведения, в которой люди воспринимают и оценивают окружающих и себя.

Понятие «межличностные отношения» объясняет сам процесс взаимодействия между людьми. Можно привести типологию областей взаимодействий Р. Бейлса. Он разнес их по четырем областям:

1. Область позитивных эмоций: солидарность, согласие, снятие напряжения.
2. Область решения проблем: предложение, указание, мнение, ориентация других.
3. Область постановки проблем: просьба об информации, просьба высказать мнение, просьба об указании.
4. Область негативных эмоций: несогласие, создание напряженности, демонстрация антагонизма [36].

Данная типировка отношений показывает их особенности, характер, формы проявления. В соответствии с ней выделяют компоненты межличностных отношений: эмоционально-чувственный, когнитивный,

поведенческий. При установлении любых взаимоотношений эти компоненты сочетаются. В этом проявляется сложность данного феномена, его многообразие.

А. В. Петровский рассматривает теорию межличностных отношений, представляя как систему, состоящую из трех уровней: эмоции, формирующиеся на симпатиях и антипатиях участников; ценности и нормы, принятые членами группы на втором уровне; глубокое формирование команды, определяемой нормальной деятельностью и нормальными ожиданиями [37].

Н. Н. Обозов определяет межличностные отношения как готовность субъектов взаимодействовать с определенными типами взаимодействий.

В. Б. Ольшанский ввел более широкое осмысление межличностных отношений. Эта система включает в себя процесс социального взаимодействия, влечения, процесс человеческого взаимодействия и взаимоотношения людей. В.Б. Ольшанский различает инструментальные, функциональные, выразительные и эмоциональные отношения.

Я. Л. Коломинский включает в систему общения людей, принадлежащих к малым группам, и личное общение, и деловые контакты. Т. Е. Конникова присоединила к этим двум компонентам третью – гуманитарные отношения. Причем личные отношения понимаются как спонтанное развитие в группе, а гуманитарные отношения – результат взаимодействия первых двух компонентов системы [37].

Г. М. Андреева писала, что «природу человеческих отношений можно будет лучше понять, если они не будут поставлены в один ряд с социальными взаимодействиями, а исследователи увидят в них особую серию отношений, возникающих во всех формах социального взаимодействия ...» [5, с. 72].

Таким образом, межличностные отношения связаны с влиянием общей социальной сети на человека.

Т. Шибутани показывает, что межличностные отношения – это отношения, которые развиваются и определяют людей, которые связаны долгосрочными связями. Особенности этих отношений будет зависеть от личностных качеств, вовлеченных в индивидуальные взаимодействия [67].

Межличностные отношения также определяются при изучении деятельности людей. В. Н. Куницына с соавторами полагают, что «межличностные отношения – это система отношений, ориентаций и намерений членов группы общаться друг с другом, организованная по содержанию и организации деятельности, связанной с отношениями, и важности установления человеческого общения» [36, с. 194].

Отношения с людьми затрагивают любой аспект жизни человека. Это объясняет как теоретическую ценность, так и полезность психологических концепций, в которых значимость межличностных отношений проистекает из критической ценности их для всех групп личностей. Рассматривая межличностные взаимодействия, мы можем сделать вывод, что межличностные отношения – это нормальные взаимодействия между людьми, четко выраженные в характере и методах межличностных взаимодействий, для каждого эффекта, оказываемого людьми друг на друга в действиях, отношениях и общении.

Следовательно, межличностные отношения являются важной частью групповой психологии, они определяют и по-разному влияют на действия тех, кто в них участвует.

Характер межличностных отношений существенно отличается от характера социальных отношений. Их наиболее важной особенностью является эмоциональная основа. Это означает, что межличностные отношения возникают и развиваются на основе определенных чувств, которые рождаются у людей по отношению друг к другу. Есть две большие группы таких чувств:

– конъюнктивные чувства, которые объединяют людей. В любом случае, другая сторона выступает в качестве желаемого объекта, демонстрируя готовность работать вместе для общих действий.

– дизъюнктивные чувства, которые разделяют людей, когда другая сторона кажется неприемлемой, в связи с чем нет желания сотрудничества и других позитивных отношений [28].

Интенсивность того или иного чувства может быть разной, что влияет на деятельность группы. Однако практические отношения между людьми не просто подводят итог на основе прямых эмоциональных контактов. Само действие определяет набор отношений, которые оно передает.

В системе межличностных отношений есть три компонента: понимание (когнитивный), эмоции и поведение.

Когнитивный компонент межличностных отношений включает в себя все функциональные процессы: эмоции, восприятие, представление, память, мышление. Благодаря этим практикам человек, взаимодействуя с другими людьми, лично исследует черты партнеров в активных отношениях. Под влиянием различий в эмоциональном восприятии сформировались обмен знаниями и отношения. Важной составляющей взаимопонимания является его актуальность и выражение.

Эмоциональное состояние отношений отражает положительные или отрицательные эффекты под влиянием личных характеристик других людей. Здесь можно говорить о симпатиях или антипатиях, удовлетворенности и многом другом. [51]

Лидерство в регуляции взаимодействий играет поведенческий аспект. Он включает невербальные коммуникативные слова и действия, которые передают отношение личности к другим и всей группе.

Отметим показатели межличностных отношений:

1. Стабильность и долговечность. Случайные, краткосрочные и ситуативные контакты не включены в межличностные отношения. Чтобы стать таковыми, их нужно повторять в течение длительного времени.

2. Динамика, переход с одного уровня на другой. Межличностные отношения возникают, становятся фиксированными, достигают определенной зрелости, после чего они могут уменьшить свою интенсивность и интенсивность или выйти на новый качественный уровень.

3. Чувство стабильных эмоциональных отношений одного человека с другим – это структурное единство человеческих отношений.

4. Степень раскрытия чувств. Ядром межличностных отношений является сознательное действие стремлений и партнеров, чтобы сделать их чувства понятными или, наоборот, скрыть их [11].

Главным мерилom оценки взаимоотношений становится уровень удовлетворенности и неудовлетворенности группы и ее участников.

Межличностные отношения охватывают почти весь спектр человеческого существования. Можно утверждать, что человек, даже если он один, продолжает полагаться на свои действия и мысли на свои представления об оценках, важных для других.

В настоящее время в психологии существует множество специфических методологических приемов для изучения межличностных отношений [30].

Необходимость диагностики межличностных отношений в группе определяется следующими обстоятельствами:

1. От уровня сплоченности зависит работоспособность группы.
2. Выявление лидеров позволяет более активно вести работу в группе, так как воздействие на лидеров дает максимальный эффект.
3. Знание взаимных симпатий, антипатий и микрогрупп помогает определять связки людей, которым можно поручать совместное выполнение тех или иных заданий.

4. Знание ценностно-ориентационного типа группы дает возможность определить, какие формы и методы работы для нее являются оптимальными и какого рода мероприятия помогут ей обрести психологический комфорт и эффективность [1]

Задачи, решаемые диагностикой межличностных отношений:

1. Исследование представлений человека о себе.
2. Изучение взаимоотношений в малой группе.
3. Выявление преобладающего типа отношений к людям в самооценке и взаимооценке.

4. Измерения таких свойств, как стиль лидерства, авторитарность, совместимость, тревожность, личностные ценности и т.д.

Систематика методик психодиагностической оценки межличностных отношений возможна на различных основаниях:

- на основании объекта (диагностика отношений между группами, внутригрупповых процессов, диадных отношений и т.д.);
- на основании задач, решаемых обследованием (выявление групповой сплоченности, совместимости и т.д.);
- на основании особенностей используемых методик (опросники, проективные методики, социометрия и т.д.);
- на основании исходной точки отсчета диагностики межличностных отношений (методики субъективных предпочтений, методики выявления субъективного отражения межличностных отношений и т.д.) [1].

Для выявления межличностных отношений важно определить те самые свойства участников взаимодействия, которые раскрывают и влияют на процесс межличностного общения. Для этого разработаны тесты со шкалами для измерения таких свойств, как поведение, контроль, ассоциации, тревога, личные ценности и т.д. Были стремления объединить разные шкалы в широкий спектр психологических вопросов, чтобы

предоставить специальные комплексные тесты для изучения человеческих взаимодействий.

Одним из самых популярных методов социальной психологии является методика Р. Бейлса, который разработал программу, позволяющую в одном плане фиксировать различные типы взаимодействий. В этой программе инструктор по мониторингу может оценивать каждое взаимодействие в любой из подгрупп по 12 критериям, которые подразделяются на четыре более общих класса: категория положительных эмоций, категория решения проблемы, области решения проблемы и область отрицательных эмоций [35].

Используя формальную схему посредством наблюдения можно определить разные уровни лидерства, положение и роль участников взаимодействия и так далее.

Социометрия – метод изучения организации отношений в группе путем изучения выбора, сделанного членами группы в соответствии с определенными общими принципами.

- 1) социометрический статус – показатель статуса в социальной системе;
- 2) взаимность эмоциональных предпочтений – взаимные выборы;
- 3) выделение мини-групп.

Социометрическая процедура может применяться к:

- а) измерению степени сплоченности-разобщенности в группе;
- б) выявлению «социометрических условий», т. е. доминирующего контроля над репрезентативной группой на основе эмпатии - антипатии, при которой «лидер» группы и «отвергнутые» находятся на разных границах;
- в) выделение сплоченных мини-групп, которые могут быть образованы неформальными лидерами [15].

В социальной психологии были разработаны новые методологические приемы для экспериментального исследования

коллектива, что позволило более полно и всесторонне изучить взаимоотношения между людьми, формирующими группы. Большой интерес к психолого-педагогическому пониманию процессов коллективного образования представляют подходы, разработанные под руководством А. В. Петровского. Они позволяют не только распознавать эмоциональные связи, но и характеризовать содержание взаимоотношений, что характерно для высоких уровней построения команды [37].

Один из потенциально полезных способов выявления социальных проблем – рассматривать имитацию разных аспектов жизни группы.

Ситуационные тесты, приводящие человека в очень показательной ситуации, раскрывают некоторые аспекты реальной жизненной ситуации. Наблюдение за поведением человека в смоделированной ситуации позволяет лучше изучить его взаимодействия и внимательно следить за их развитием в реальной жизненной ситуации.

Кроме того, специально разработанные игры используются для оценки конкуренции и согласованности в группах и диадах [62].

Межличностные отношения являются сложными по своей структуре, сочетают в себе многие характеристики психики человека и переходят на разные уровни организационных характеристик. Поэтому полностью продемонстрировать человеческое общение с помощью одного хорошо спланированного исследования очень сложно.

Таким образом, межличностные отношения – это связи, которые возникают в результате их реальных взаимодействий и сопровождаются различными чувствами и другими переживаниями каждого человека, участвующего в них.

1.2 Особенности межличностных отношений подростков

Подростковый возраст, отрочество этап жизни человека от детства до юношеского возраста по традиционной классификации (15-16 лет).

В подростковом возрасте все когнитивные процессы постепенно достигают очень высокого уровня развития. В эти годы раскрывается абсолютное большинство жизненных личностных и деловых качеств человека. Все психические процессы приобретают произвольность. Формируются и развиваются общие и специальные навыки, в том числе необходимые для будущей профессиональной деятельности [2].

Когда говорят, что ребенок становится взрослым, подразумевают формирование его готовности жить во взрослом обществе и быть равноправным участником этой жизни.

Советские психологи, основываясь на работах Л. С. Выготского, называют чувство взрослости главным новообразованием подросткового возраста. Однако ориентация на ценности взрослого и сравнение между собой и взрослым часто заставляют подростка считать себя относительно маленьким и зависимым. В то же время, в отличие от ребенка, он больше не считает эту ситуацию нормальной и пытается ее преодолеть. Отсюда противоречивый характер взрослой жизни – подросток утверждает, что он взрослый, и в то же время знает, что уровень его требований не совсем подтвержден и не оправдан [29].

Для подросткового периода свойственны беспокойство, тревога, раздражительность, диспропорция в физическом и психическом развитии, агрессивность, метания, противоречивость чувств, абстрактность бунта, меланхолия, снижение работоспособности.

Положительные проявления выражаются в том, что у подростка появляются новые ценности, потребности, чувство близости с окружающими, с природой, новое понимание искусства. Наиболее важными процессами переходного возраста являются: расширение жизненного мира индивида, круг общения, членство в группах и увеличение числа людей, на которых он ориентирован. Для подростков старшего возраста характерны внутренние несоответствия, неоднозначность претензий, повышенная стеснительность и в то же время

агрессивность, склонность к крайним позициям и точкам зрения. Чем яснее различия между миром детства и зрелостью, тем важнее границы, которые их разделяют, чем ярче напряженность и конфликты [2].

Преодоление трудностей начинается, когда подросток сталкивается с угрозами или требованиями, которые происходят в три этапа: первичная (когнитивная и аффективная) оценка ситуации, вторичная оценка альтернативных решений проблемы и третичная оценка, то есть переоценка ситуации и выбор новой поведенческие альтернативы [32].

Самосознание подростков как новообразование возраста способствует более глубокому пониманию других. Социальное развитие, которое приводит к формированию личности, приобретает сознательную поддержку для ее дальнейшего развития.

Формирование самосознания тесно связано с развитием представлений о времени [6]. Подросток формирует представление о прошлом и будущем, что приводит к открытию конечности существования, вызывая беспокойство и страх. Однако позже чувство личностной идентичности подразумевает, среди прочего, чувство стабильности и неизменности во времени, снижает тревожность по поводу типа перед различной неопределенностью. Таким образом, идентичность основана на осознании временной степени: «Я» охватывает принадлежащее ему прошлое и направляется в будущее, делая значительный выбор между возможными путями личного развития.

Подростковый возраст особенно чувствителен к формированию смысложизненных ориентаций, так как способствует формированию мировоззрения и его отношения к окружающей действительности [29].

У подростка происходит формирование устойчивого круга интересов, ментальной основой которого являются ценностные установки молодежи. Происходит смещение интересов от конкретных к общим, растет интерес к религии, морали.

Часто период перехода от подросткового возраста к юношескому возрасту приходится на старшие классы школы и переход на средний уровень профессионального образования и, следовательно, переход от детства к взрослой жизни. И общение необходимо для личностного выбора и выбора жизненного пути, так как остаётся актуальной для старшеклассников проблема формирования самосознания (центральное новообразование подросткового возраста) [2].

Поэтому отрочество – это время для построения по-настоящему индивидуального, независимого пути в учебе и работе. По сравнению с детьми младшего возраста подростки верят в способность описывать и контролировать свое поведение, мысли и эмоции. Подростковый возраст – это время, когда усиливается стремление к знаниям и оценке себя, для того чтобы сформировать целостный, последовательный образ «я».

Нарастание конфликтности, часто проявляющееся в подростковом возрасте, объясняется тем, что изменилась вся система взаимоотношений подростков и взрослых, а также общение с друзьями. Подростки, пытаются дистанцироваться от контроля, оценки и влияния взрослых. Это связано с борьбой за независимость, за уверенность в себе как в личности. Но молодые люди по-прежнему доверяют взрослым, открыты для общения с ними и ждут помощи и поддержки от взрослых. Это открывает более широкие возможности для развития и поддержания близких, доверительных отношений.

Д. И. Фельдштейн в своих работах показал, что личность подростка развивается в системе разноплановой социальной деятельности. Стремление занять важное положение в обществе, в мире взрослых, а также во взаимодействии с друзьями делает подростков более восприимчивыми к важным социальным взаимодействиям и облегчает их ассимиляцию [1].

Эксперты подчеркивают: к концу младшего школьного возраста ребенок начинает оценивать собственную личность и свои успехи. В то же

время, они определяют основные области, которые он считает важными для себя во время оценки. Это внешность, успеваемость, физические способности, признание в обществе и общее поведение. С точки зрения подросткового возраста академическая успеваемость и уровни поведения более важны для родителей ребенка, но сам подросток обращает внимание на внешний вид, физические данные и восприятие сверстников [29].

Подростки редко могут передать словами свои чувства и общее состояние души. Они выражают их гораздо ярче в своей деятельности, в хобби, повседневных делах, школьных достижениях, отношениях со сверстниками. Характерно, что каждый человек в подростковом возрасте уже имеет определенное представление об их идеальной картине и даже нацелен на нее, но большая разница между их текущим состоянием и желаемым идеалом слишком велика и часто вредит им. Подростки довольно самокритичны по отношению к себе, и если эта черта направлена в правильном направлении, это поможет им правильно выявлять и распознавать свои ошибки и помогать им осознавать себя.

С возрастом факторы меняются: на передний план выходит личный опыт, собственная оценка своих поступков и личностных качеств. Человек начинает сопоставлять своё реальное «Я» с тем образом, к которому он внутренне стремится. Мнение окружающих по-прежнему имеет значение, но корректируется собственными представлениями о «правильном» и «неправильном».

У подростка есть сильные, иногда гипертрофированные потребности в независимости и общении со сверстниками. Независимость проявляется главным образом в освобождении взрослых, освобождении от их заботы, контроля и в различных увлечениях, а не в образовательной деятельности [43].

Подросток в обществе сверстников находит или надеется найти то, что ему не позволяют проявлять взрослые: спонтанность, уход от скуки, признание в себе чувства собственного достоинства. Для подростка важно

быть со сверстниками, не только со сверстниками, но, прежде всего, занимать удовлетворительную позицию среди них. Для одних это желание может выражаться в желании стать лидером в группе, для других – быть признанным, любимым другом, для третьих – бесспорным авторитетом в некоторых компаниях, но в любом случае это является лейтмотивом. поведения подростков, особенно младших подростков.

То есть в основе жизни подростка лежат отношения с его сверстниками, которые во многом определяют все другие аспекты его поведения и деятельности.

Л. И. Божович указывает на то, что совместные действия в начальной школе часто являются основой для объединения подростков, в то время как привлекательность поиска интересов среди подростков во многом определяется возможностью более широкого общения между сверстниками. В начале подросткового возраста у подростков разный опыт общения с товарищами: для одних подростков он уже занимает немалое место в жизни, для других он ограничивается только школой. Со временем общение с товарищами все больше выходит за рамки учений и школ, охватывает новые интересы, занятия, увлечения и становится самостоятельной и очень важной областью жизни для подростков [12].

Общение с товарищами становится настолько привлекательным и важным, что учеба отходит на второй план, общение с родителями также не выглядит таким привлекательным.

Как отмечает А.В. Мудрик, потребность в общении и друзьях не может быть заменена родителями. Эта потребность у подростков возникает стремительно и увеличивается с возрастом. Он описал характеристики подросткового поведения, как указано ниже [13].

Во-первых, одноранговое общение – очень важное средство получения и передачи информации. В соответствии с этим подростки узнают много вещей, которые по тем или иным причинам не имеют отношения к взрослым.

Во-вторых, это особый тип отношений. Спортивные группы и другие формы коллективных действий развивают соответствующие навыки социального взаимодействия, способность соблюдать коллективные правила, защищая свои права.

В-третьих, это определенный вид эмоционального контакта. Осознание принадлежности к группе, солидарность и общение дают подростку ощущение благополучия и устойчивости.

Общение подростков чрезвычайно эмоционально. Интимно-личностное общение становится ведущей деятельностью в это время [13].

Общение со сверстниками в подростковом возрасте, как известно, очень важно.

В своей среде подростки учатся размышлять о себе и своих сверстниках, когда они взаимодействуют друг с другом.

Наиболее ценится в этом возрасте успех среди сверстников. В подростковых группах правила уважения возникают спонтанно. На самом деле правила и предписания часто исходят от взрослых. Однако подростки внимательно наблюдают, как каждый человек защищает свое достоинство, как строятся отношения с точки зрения равенства и свободы для каждого человека. Честность, верность слову очень важны, а предательство, эгоизм, жадность и так далее положено наказывать [20].

Несмотря на ориентацию на самоутверждение среди своих сверстников, подростки характеризуются крайним конформизмом в молодежной группе. Один зависит от всех, ищет единомышленников и иногда желает делать то, что призывает его группа. Группа создает чувство защищенности, которое поддерживает подростка и укрепляет его внутреннюю позицию. Очень часто, чтобы усилить это, подростки, на автономном групповом языке прибегают к особым невербальным знакам. В этом возрасте подростки носят одинаковый стиль и стиль одежды, чтобы подчеркнуть причастность к группе.

И. О. Кон считает, что психология общения в подростковом и юношеском возрасте строится на противоречивом переплетении двух потребностей: обособления (приватизации) и аффилиации, т. е. потребности в принадлежности, включённости в какую-то группу или общность [32].

Нередко взрослый человек выступает в роли предъявителя и выразителя требований «морали послушания». Но единственное, что он действительно может сделать на этом пути, это то, что подросток больше не «принимает» его.

Подросток очень чувствителен к своему положению в общении с людьми, он недоволен тем, что часто общается со взрослыми как подчиненный и неравноправный характер, он хочет равенства.

Общение со взрослыми, каким бы интересным оно ни было, не может полностью заменить общение с друзьями. Подросток уходит от родителей, живет своей жизнью, неохотно рассказывает о себе, что-то скрывает, рвется от дома к своим товарищам [32]. Попытки взрослых ограничить общение подростка с его сверстниками наталкиваются на его сопротивление. Это часто приводит к конфронтации и неприятным разговорам для обеих сторон. Подросток, ученик старшего возраста, все чаще заявляет, что может общаться со своими товарищами, свобода, которая не ограничена ни во времени, ни в местном масштабе и не ограничена выбором родителей.

Таким образом, в подростковом возрасте отношения со сверстниками являются наиболее важными.

В то же время некоторые трудности подросткового и школьного возраста по отношению к взрослым (родителям и учителям) связаны с возрастными характеристиками подростков. Одной из причин этих проблем является отсутствие понимания у взрослых внутреннего мира подростка, их ложных или примитивных представлений об их опыте, мотивации определенных действий, стремлений, ценностей и т.д. Как уже

упоминалось выше, взрослые явно недооценивают значение общения со сверстниками для подростков этого возраста. Несмотря на свою независимость, подростки остро нуждаются в жизненном опыте и помощи своих старших [70].

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков

Подростки требуют особого подхода к ним, многие из них нуждаются в коррекционном обучении.

В психолого-педагогической литературе описаны разнообразные подходы к организации коррекционной работы с подростками. Выбор методов коррекции во многом зависит от особенностей межличностного общения в классе (группе), индивидуальных особенностей личности подростка.

Значительные исследовательские усилия во всех областях психологии связаны с использованием моделей.

Модель – (англ. model) (в широком понимании) – упрощенный мысленный или знаковый образ какого-либо объекта или системы объектов, используемый в качестве их «заместителя» и средство оперирования [14].

Методы моделирования является универсальным и может быть отнесен к разряду универсальных методов (или даже всеобщих). Каждая область знаний привносит свою специфику в применение данного метода. Соответственно, в каждой науке, в том числе и в психологии, необходимо учитывать особенности применения моделирования.

В.И. Долгова связывает моделирование с абстракцией, которая является одной из функций модели и служит инструментом когнитивного движения по двустороннему диалектическому пути познания для более четкого и полного воспроизведения его абстрактного отражения к отражению реальности [22].

В ходе нашего исследования мы полагаем, что модель действует как независимый квазиобъект, что позволяет нам получить конкретные знания об объекте во время исследования. Мы считаем, что моделирование дает возможность получить четкое представление о психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков.

Построение и исследование моделей, то есть моделирование, облегчает изучение имеющихся в реальном устройстве (процессе) свойств и закономерностей.

Любая модель требует интерпретации. Знание такого рода относится к разряду относительных истин. Это – не аксиома, а вероятностное знание.

В психолого-педагогической литературе отмечается, что модель строится поэтапно. Как правило, первым шагом в создании модели является сбор информации об исходном объекте, изучение различных аспектов искусственного объекта, создание нескольких моделей, имитирующих важные свойства исходного объекта, и сосредоточение внимания на каком-либо аспекте объекта.

Второй этап моделирования служит самостоятельным объектом исследования. Этот шаг включает в себя проведение «модельного» эксперимента в различных контекстах.

Третий этап переносит знания из модели в оригинал, корректирует знания, полученные в модели, и учитывает особенности, которые не были отражены или изменены при построении модели при определенных условиях исходного объекта.

На четвертом этапе осуществляется практический эксперимент с знаниями, полученными с помощью модели.

С учетом вышеизложенного будут представлены этапы создания модели психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков: анализ различных моделей психолого-педагогического исследования, анализ проблем исследования, качественное определение тематики исследования, методическое обоснование, моделирование. цели

и задачи. определить; разработать модель с учетом специфических особенностей подростков, результатов диагностических обследований, содержания, методов и средств коррекционной работы; проверить применимость модели, объяснить результаты моделирования.

Системный подход использован для разработки модели психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков, поскольку объект исследования представлен как сложный процесс, который включает в себя множество элементов и интегрируется целостным образом.

Генеральной целью модели стало: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков.

В качестве первого этапа выделяют целеполагание. Для проведения корректного исследования, необходимо провести декомпозицию целей исследования.

Для решения этой задачи применяется построение «дерева целей». «Дерево целей» – это графическое представление взаимосвязей и соподчинённости целей и задач одной или нескольких систем.

Вышесказанное позволяет построить следующее «дерево целей» применительно к теме данной работы (см. рисунок 1)

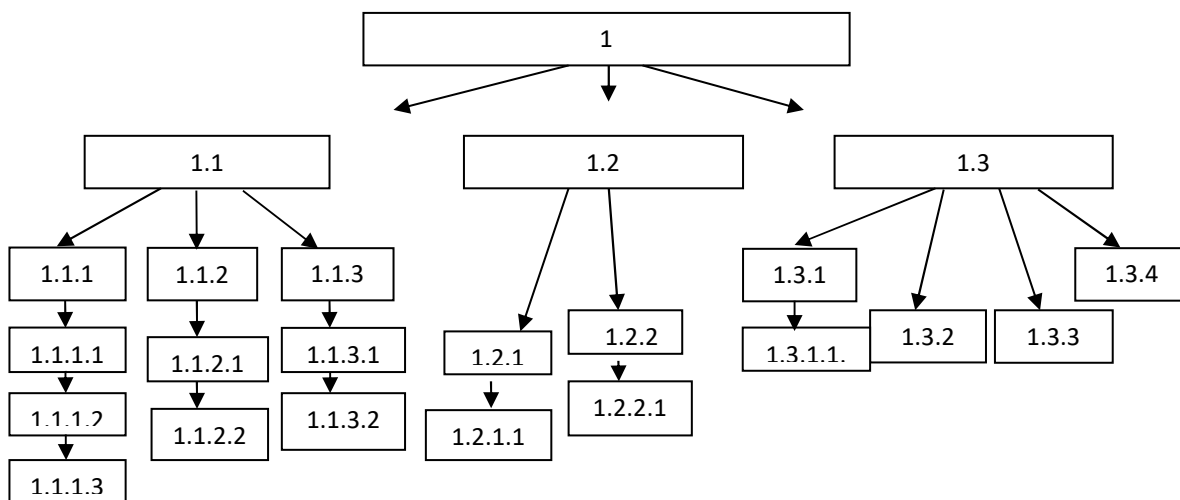


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков.

1.1. Изучить теоретические аспекты психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков

1.1.1. Рассмотреть проблему психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков.

1.1.1.1. Изучить теории межличностных отношений.

1.1.1.2. Дать определение межличностных отношений

1.1.1.3. Выявить особенности диагностики межличностных отношений.

1.1.2. Показать специфику межличностных отношений в подростковом возрасте

1.1.2.1. Показать психологические особенности подростков

1.1.2.2. Рассмотреть специфику развития межличностных отношений подростков.

1.1.3. Составить модель психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков

1.1.3.1. Рассмотреть сущность метода моделирования в психолого-педагогических исследованиях.

1.1.3.2. Рассмотреть средства и методы психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков.

1.2. Осуществить организацию исследования по проблеме психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков.

1.2.1. Изучить этапы, методы и методики экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков.

1.2.1.1. Подобрать диагностические процедуры исследования межличностных отношений подростков.

1.2.2. Рассмотреть характеристику выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.

1.2.2.1. Провести констатирующий эксперимент с целью изучения межличностных отношений подростков.

1.3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков.

1.3.1. Разработать и апробировать программу психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков.

1.3.1.1. Представить содержание программы психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков.

1.3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента с целью оценки эффективности программы психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков.

1.3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации по формированию гармоничных межличностных отношений.

На основе данного дерева целей разработана модель психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков.

Теоретический блок

Цель: анализ теоретических положений по проблеме межличностных отношений.

На данном этапе решались следующие задачи:

1. Теоретическое изучение межличностного общения как психолого-педагогической проблемы

2. Анализ литературы по проблемам формирования межличностного общения у подростков

Диагностический блок

Проведение программы коррекции межличностных отношений у подростков начинается с того, что в группе проходит диагностика межличностных отношений.

Набор психодиагностического инструментария по рассматриваемой проблеме достаточно разнообразен. Для диагностических целей могут быть использованы и общие методики, и специальные тесты, и их различные сочетания в виде батареи тестов.

Для исследования необходимо определить наиболее надежные способы изучения этой проблемы. В связи с этим для сбора и анализа фактического материала важно применять разные методики, комплексное использование которых и обеспечивает научность, достоверность получаемых данных. Отсюда выбор конкретных методов и методик, который производится с расчетом на получение результатов, которые позволяют проверить выдвинутую гипотезу.



Были подобраны следующие методики

1. Методика «Потребность в общении» (Ю. М. Орлов)
2. Индекс групповой сплоченности К.Э. Сिशора
3. Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении (В. В.Бойко).

Важнейшим этапом модели психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков является формирующий.

А. А. Осипова определяет специальную психологическую коррекцию как прием, технику и форму организации работы с клиентом или группой клиентов того же возраста, которые наиболее эффективны в реализации формирования личности человека [44].

В реализации коррекции реализуются следующие принципы:

1. Принцип взаимного диалога, т.е. общение, основанное на уважении к мнению других, доверии, без взаимной подозрительности, пренебрежении и страха перед участниками.

2. Принцип событий, т.е. при групповом взаимодействии используется открытое обсуждение поведения участников, что позволяет им делать комментарии без критики и получать обратную связь от группы.

3. Принцип самодиагностики, т.е. это условие создается участниками и руководителями группы, чтобы помочь участникам раскрыть себя, осознать и преодолеть свои собственные важные проблемы.

4. Принцип естественной материализации изучаемых психологических явлений. В связи с этим многие проявления человеческой психики предстают перед членами группы в виде абстрактных теоретических концепций, а также глубоких переживаний и становятся достоянием их личных переживаний.

5. Принцип индивидуального подхода. Глубокие продуктивные отношения, основанные на субъектных отношениях, являются основной средой, в которой происходит групповая работа, основным средством воздействия на членов группы и основным результатом такого влияния в

форме соответствующих новых знаний и навыков. и опыт в области межличностного общения.

Программа коррекционной работы должна быть психологически обоснованной. Успех коррекционной работы зависит, прежде всего, от правильной, объективной, комплексной оценки результатов диагностического обследования. Коррекционная работа должна быть направлена на качественное преобразование различных функций, а также на развитие различных способностей клиента.

Цель программы: провести психолого-педагогическую коррекцию межличностных отношений общения подростков.

Задачи программы;

1. Формирование базовых понятий из области общения, эмоций, коммуникативных навыков подростков.
2. Развитие навыков эффективного общения.
3. Развитие эмпатических навыков и творческих умений.

Методы и формы работы: беседа; ролевая игра; упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы самовыражения (в рисунке, в создании образа).

Ожидаемые результаты: в результате реализации данной программы, подростки приобретают

- умение бесконфликтного и эффективного общения;
- осознание своей индивидуальности и стремление к более глубокому самопознанию;
- умение соблюдать правила и выражать свои негативные эмоции в социально приемлемых способах;
- способность к эмпатии и рефлексии.

Для проверки эффективности программы коррекции межличностных отношений проводится контрольное диагностическое обследование в группе. Диагностика включала в себя методики, используемые на

констатирующем этапе. Данная работа необходима для того, чтобы определить эффективность проведенной работы.

Аналитический этап

Завершающим этапом является аналитический блок, в ходе которого проводится окончательная математическая обработка полученных результатов. Для повышения достоверности используются методы математической статистики, которые позволяют доказать или опровергнуть выдвинутую исследовательскую гипотезу.

Таким образом, моделирование позволяет успешно организовать и провести исследование по изучению и коррекции межличностных отношений у подростков. Учет обозначенных принципов коррекционной работы позволит достичь положительных результатов в процессе проведения психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков.

Выводы по главе 1

Анализ психологической и педагогической литературы по данной теме позволяет предположить, что межличностные отношения понимаются как взаимоотношения между людьми и опытом, которые проявляются в характере и способах взаимодействия людей.

Подростковый возраст характеризуется отказом от ранее установленных правил поведения и приобретением новых поведенческих характеристик и социальных норм. Ребенок начинает чувствовать себя важным и развивает свое «я». Возникает чувство принадлежности к миру взрослых.

В подростковом возрасте отношения со сверстниками являются наиболее важными.

В то же время некоторые трудности подросткового и школьного возраста по отношению к взрослым (родителям и учителям) связаны с возрастными характеристиками подростков. Одной из причин этих

проблем является отсутствие понимания у взрослых внутреннего мира подростка, их ложных или примитивных представлений об их опыте, мотивации определенных действий, стремлений, ценностей и т.д. Как уже упоминалось выше, взрослые явно недооценивают значение общения со сверстниками для подростков этого возраста. Несмотря на свою независимость, подростки остро нуждаются в жизненном опыте и помощи своих старших.

Моделирование позволяет успешно организовать и провести исследование по изучению и коррекции межличностных отношений у подростков. Учет обозначенных принципов коррекционной работы позволит достичь положительных результатов в процессе проведения психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Целью эксперимента является экспериментальное исследование модели психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков.

Исследование проходит в несколько этапов.

Первый этап – поисково-подготовительный. В ходе данного этапа мы изучали психологическую и учебную литературу по этому вопросу. Определили актуальность исследования. Этот этап предусматривал постановку и определение цели и задач исследования; разработку его методического инструментария; поиск и качественный анализ научной литературы по проблеме исследования; изучение проблемы формирования межличностных отношений в подростковом возрасте; создание модели коррекции.

Второй этап – опытно-экспериментальный. В рамках данного этапа: подобраны диагностические методики, определена выборка. На данном этапе осуществлялась диагностика межличностных отношений в подростковом возрасте, реализовалась программа психолого-педагогической коррекции

Третий этап – контрольно-обобщающий. На данном этапе с помощью методов математической статистики проверялась исследовательская гипотеза; проводилась разработка рекомендаций для психологов и родителей. Далее была проведена обработка, обобщение и представление в текстовой форме результатов проведенного исследования в соответствии с требованиями, предъявляемыми к квалификационной работе.

Мы использовали разные методы и методики для экспериментальных исследований.

– теоретические методы: анализ литературы по проблеме исследования, синтез полученной информации, целеполагание, моделирование;

– эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

Методы математической обработки полученных результатов: Т-критерий Вилкоксона.

Рассмотрим их подробнее.

Метод представляет собой совокупность относительно однородных методов, операций практического или теоретического развития реальности, подчиненных решению конкретной задачи. Психологическая наука постоянно обогащается новыми фактами благодаря конкретным методам и способом изучения.

Изучение литературы.

Изучение литературы, рукописей, документов, материалов на электронных носителях и других источников в качестве средства изучения факторов, характеризующих историю и текущее состояние изучаемого объекта, служит способом получения первых идей и первого представления о предмете исследования [14].

Эксперимент (от латинского *experimentum* – репетиция, опыт) – один из важнейших методов научного познания в целом, в частности психолого-педагогических исследований [19].

Особенность эксперимента как метода психолого-педагогического исследования заключается в том, что он целенаправленно и намеренно создает искусственную ситуацию, в которой исследуемое свойство лучше всего распознается, проявляется и оценивается. Основным преимуществом эксперимента является то, что он более объективен и надежен, чем любая другая методология, для того, чтобы делать выводы о закономерностях,

механизмах и причинно-следственных связях изучаемого явления с другими явлениями, чтобы научно объяснить происхождение и развитие явления.

На этапе констатирующего эксперимента разрабатывается специфический показатель развития личности, который развивается в обычных условиях обучения и воспитания.

Формирующий эксперимент – особый метод психологического исследования, состоящий в том, что исследователь определенным образом строит обучение (воспитание) испытуемого с целью получить заданное изменение его психики.

Моделирование – методы исследования в психологии с использованием моделей объектов или явлений. Под моделью здесь понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства системы-оригинала.

Целеполагание – процесс создания системы целей, соотнесения их между собой и выбора наиболее предпочтительных, оно неразрывно связано с планированием – формированием модели средств достижения целей и последовательности их применения.

Тестирование – метод психодиагностики, использующий стандартизованные вопросы и задачи – тесты, имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизованного измерения различий индивидуальных. Позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида нужных навыков, знаний, личностных характеристик и пр.

Методики

1. Методика «Потребность в общении» (Ю. М. Орлов) [29]

Цель: диагностика потребности в общении.

Методика состоит из 33 вопросов с вариантами ответов «да» или «нет». Ответ по каждому пункту оценивается в 1 балл. Определяется сумма баллов.

Интерпретация результатов (модификация О. Б. Поляковой)

0-10 баллов – низкая степень выраженности потребности в общении.

11-22 балла – средняя степень выраженности потребности в общении.

23-33 балла – высокая степень выраженности потребности в общении.

2. Методика «Индекс групповой сплоченности К. Э. Сишора» [65]

Цель: диагностика групповой сплоченности:

Методика состоит из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый.

Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма +19 баллов, минимальная -5). В ходе опроса баллы указывать не нужно.

3. Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении (В. В. Бойко) [45]

Цель: диагностика эмоциональных проблем, которые могут возникать в общении.

По материалам методики сумма набранных баллов может колебаться в пределах от 0 до 25. Чем больше баллов, тем очевиднее эмоциональная проблема в повседневном общении.

Текст методик приведен в Приложении 1.

2. Метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых [56, С. 87-94].

Он позволяет определить не только направление изменений, но и их значимость. При этом определяем, что смещение показателей в одну сторону сильнее, чем в другую.

Этот критерий измеряется по крайней мере по шкале порядка, и позволяет упорядочить последовательность переходов между вторым и первым измерениями.

Суть метода в том, что мы сравниваем серьезность перехода в любом направлении по абсолютной величине. Для этого сначала отсортировываются все абсолютные значения сдвига, а затем суммируются ранги сдвигов. Если сдвиг в положительную и отрицательную стороны случайный, сумма степеней их абсолютных значений будет примерно равной. Если сила сдвига в одном направлении больше, сумма степеней абсолютных значений сдвига в противоположном направлении будет намного меньше, чем при случайном изменении.

Первоначально предполагается, что в качестве типичного будет выбираться сдвиг в более частом направлении, а нетипичным сдвиг в более редком направлении.

Ограничения на использование T-критерия Вилкоксона [56]

1. Минимальное количество людей, участвующих в измерениях в обоих условиях, составляло 5 человек. Максимальное количество может быть 50, что указано верхней границей таблицы.

2. Нулевой сдвиг удаляется из обсуждения, и количество наблюдений уменьшается на количество этих нулевых сдвигов. Можно преодолеть это ограничение, разработав гипотезы, включающие отсутствие изменений, например: «Сдвиг в сторону увеличения значений превышает сдвиг в сторону уменьшения значений и тенденцию сохранения их на прежнем уровне».

Подсчет T-критерия Вилкоксона:

1. Составить список испытуемых в любом порядке, например, алфавитном.

2. Вычислить разность между индивидуальными значениями во втором и первом замерах («после» - «до»). Определить, что будет считаться «типичным» сдвигом и сформулировать соответствующие гипотезы.

3. Перевести разности в абсолютные величины и записать их отдельным столбцом (иначе трудно отвлечься от знака разности).

4. Проранжировать абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг. Проверить совпадение полученной суммы рангов с расчетной.

5. Отметить кружками или другими знаками ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении.

6. Подсчитать сумму этих рангов по формуле:

$$T = \sum R_r,$$

где R_r – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

7. Определить критические значения T для данного количества испытуемых. Если $T_{эмп}$ меньше или равен $T_{кр}$, сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Таким образом, исследование психолого-педагогической коррекции межличностных отношений в подростковом возрасте имеет логически выстроенную структуру.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Всего в исследовании приняли участие: Студенты Копейского медицинского техникума в количестве 20 человек.

Возраст студентов 15-16 лет.

Успеваемость в группе средняя. В группе можно отметить 13 хорошистов, 4 подростков учатся на удовлетворительно.

У двух девочек существуют проблемы с успеваемостью по предметам. Они получают много двоек.

На уроках группа резко различается по участию в работе. Часть студентов активно участвуют в учебном процессе: внимательно слушают, задают вопросы, уточняют непонятное.

Еще часть пассивны: практически не участвуют в учебном процессе, но и не создают проблем преподавателю своим поведением.

Учатся такие подростки удовлетворительно.

Еще осталась часть ребят, которая своим поведением создает проблемы преподавателю и часто мешает проведению урока (2 студентки).

В группе можно выделить 2-х неофициальных лидеров, «отверженных» нет. Явные лидеры имеют высокий уровень успеваемости. Это способствует вовлечению других ребят в активную учебную деятельность.

Ира К. является эмоциональной «душой» группы. Девочка открыта, коммуникабельна. Она хорошо учится и активно участвует во всех мероприятиях, организуемых в группе.

Аня В. имеет большое влияние при разрешении конфликтов внутри группы. Ребята знают, что к ней можно обратиться за советом.

В целом официальные и неофициальные лидеры группы взаимодействуют между собой, что способствует развитию коллектива.

Отношения в группе ровные, спокойные. Девочки всегда готовы помочь друг другу.

Вне учебных занятий многие учащиеся посещают различные секции (фитнесс, танцы, театральная студия)

Куратором группы является мастер производственного обучения. Стаж работы – 12 лет.

Мастер умеет организовать работу группы, поддерживает нужный уровень дисциплины, но в то же время не препятствует проявлению творческой активности учащихся.

В целом, коллектив можно назвать дружным и сплоченным.

Студенты нацелены на овладение профессией.

Проведение тестирования

Тестирование проводилось в групповой форме. Студентам была изложена тема и цель исследования, дано описание и устная инструкция.

Все студенты были открыты и проявили желание участвовать. Подросткам сообщили, что каждый должен работать только со своим бланком. Не следует советоваться с соседом, помогать заполнять бланк или просить подсказки.

Результаты исследования показаны в Приложении 2.

По методике «Потребность в общении» результаты следующие.

9 человек (45 %) в экспериментальной группе показало высокий уровень потребности в общении. Для таких лиц характерно стремление к поддержанию и установлению хороших отношений между людьми; сильные переживания при разрыве хороших отношений с ними; способность простить проступок ради восстановления хороших отношений; стремление помогать другим; стремление расширить сферу своего общения;

Чем выше будут полученные показатели, тем сильнее человек стремится к другим людям, активнее идет на контакты, старается постоянно быть в окружении друзей, предпочитает трудиться не в одиночку, а в коллективе. Но он тяжело переносит ситуации, когда возможности для общения ограничены, ему сложно работать в одиночестве (и соответственно он хуже справляется с теми видами труда, которые не подразумевают постоянного общения), сильно зависим от мнения окружающих. Нередко он становится слишком навязчивым во взаимоотношениях, «утомляет собой» собеседников и весьма болезненно реагирует, когда в результате те начинают его избегать.

6 человек (30 %) имеют средний уровень потребности в общении. У таких подростков избирательный подход к общению. Круг общения достаточно широкий, но нет постоянной потребности в установлении новых контактов. Такие подростки могут контролировать проявления своей общительности.

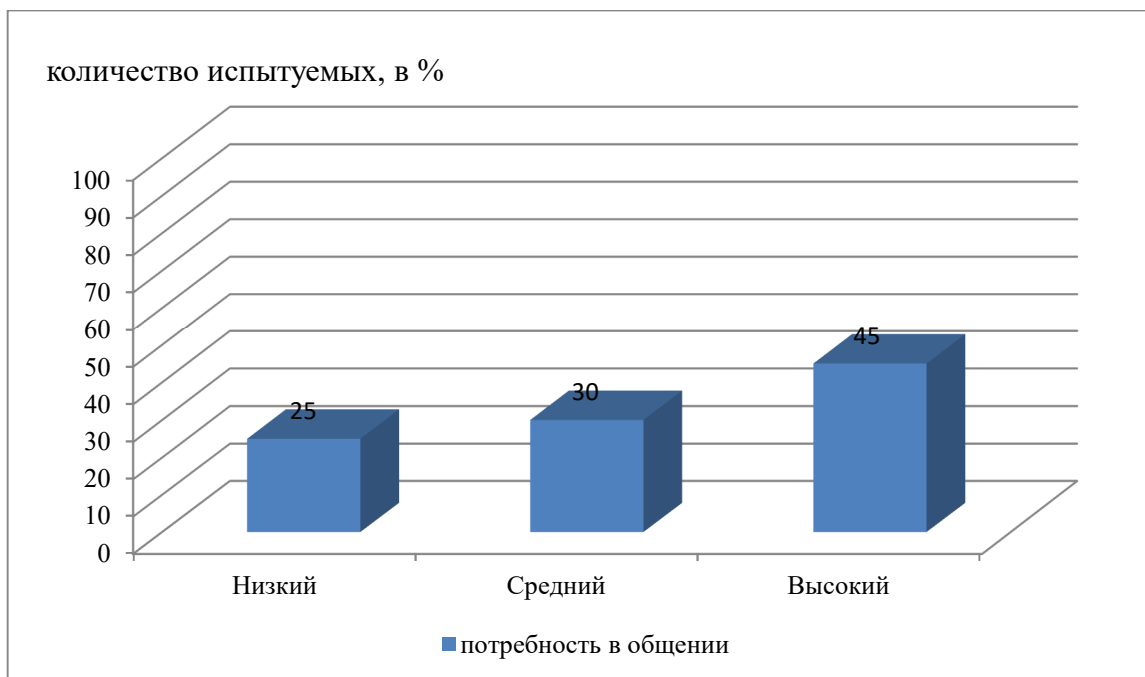


Рисунок 3 – Результаты диагностики потребности в общении у подростков по методике Ю. М. Орлова

5 человека (25 %) – низкий уровень потребности в общении. Человек не стремится к постоянному нахождению в обществе, ему вполне комфортно и одному. Обычно такой человек самобытен, независим и самодостаточен, по натуре он индивидуалист. Ему лучше удастся работать в одиночестве, чем в коллективе. Он предпочитает шумным веселым компаниям общество немногих близких друзей. В то же время ему обычно сложнее устанавливать отношения, а круг его общения гораздо уже, чем у людей с высокой потребностью в общении, что несколько обедняет его жизнь.

У этих подростков нет сильных переживаний при разрыве хороших отношений с ними; отсутствует стремление помогать другим; отсутствует способность отказаться от собственных удобств ради других; отсутствует склонность проявлять участие; нет стремления расширить сферу своего общения.

Таким образом, большинство подростков имеют высокий и средний уровень потребности в общении, что соответствует теоретическим представлениям.

Что касается уровня сплоченности по методике К. Э. Сижора, то средний индекс по группе равен 10,1 балла, что характеризует средний уровень сплоченности данного коллектива.

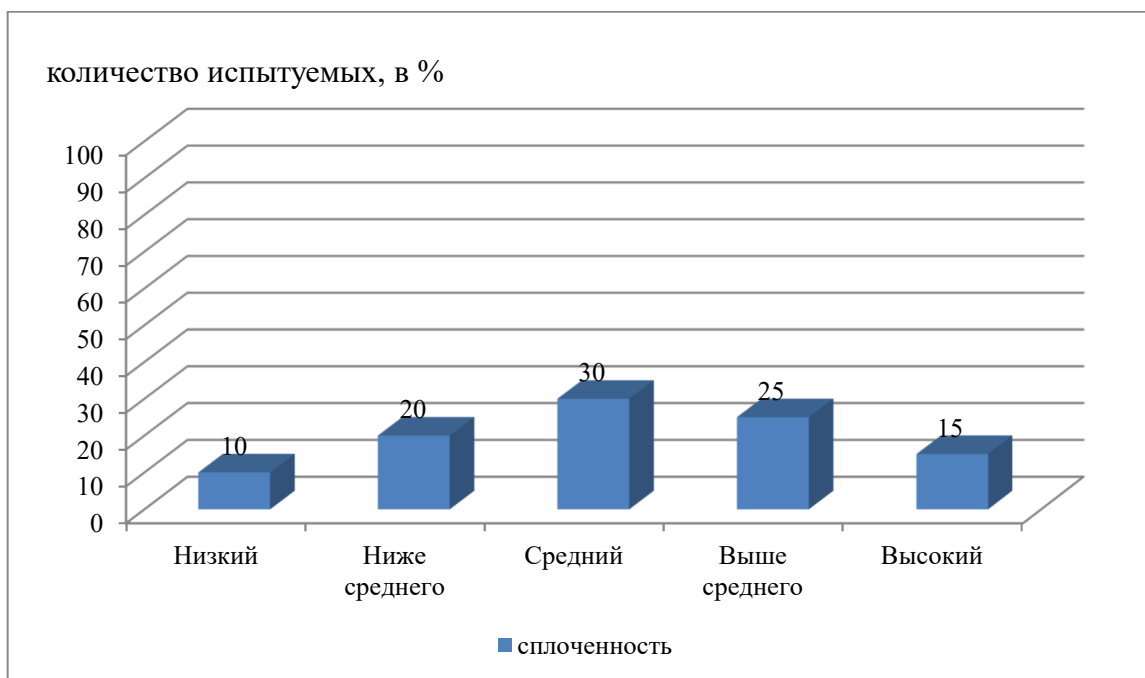


Рисунок 4 – Результаты диагностики групповой сплоченности подростков по методике К. Э. Сижора

В экспериментальной группе высокий уровень групповой сплоченности диагностирован у 3 подростков (15 %). Эти подростки полностью удовлетворены отношениями в коллективе, они положительно относятся к одноклассникам и готовы общаться с ними не только во время занятий.

Выше среднего показали 5 подростков (25 %). Они также в целом удовлетворены отношениями.

Средний уровень сплоченности выявлен у 6 подростков (30 %). Эти обучающиеся в целом нейтрально относятся к группе.

Уровень ниже среднего характерен для 4 подростков (20 %). Эти подростки готовы перейти в другую учебную группу и не считают свою группу привлекательной.

Низкий уровень показали 2 обучающихся (10 %). Эти подростки негативно относятся к собственному коллективу, не считают себя причастными к нему.

По методике В. В. Бойко низкий уровень барьеров в общении показали 3 подростков (15 %). Эти учащиеся не имеют проблем в общении. Уровень ниже среднего применительно к барьерам в общении показали 5 учащихся (25 %). Такие подростки имеют некоторые проблемы в повседневном общении со сверстниками.

Средний уровень наличия барьеров в общении показали 7 подростков (35 %). У этих подростков имеются заметные проблемы в поддержании межличностных контактов.

Также имеется группа подростков, которые показали наличие высокого уровня эмоциональных барьеров в общении – 5 человек (25 %).

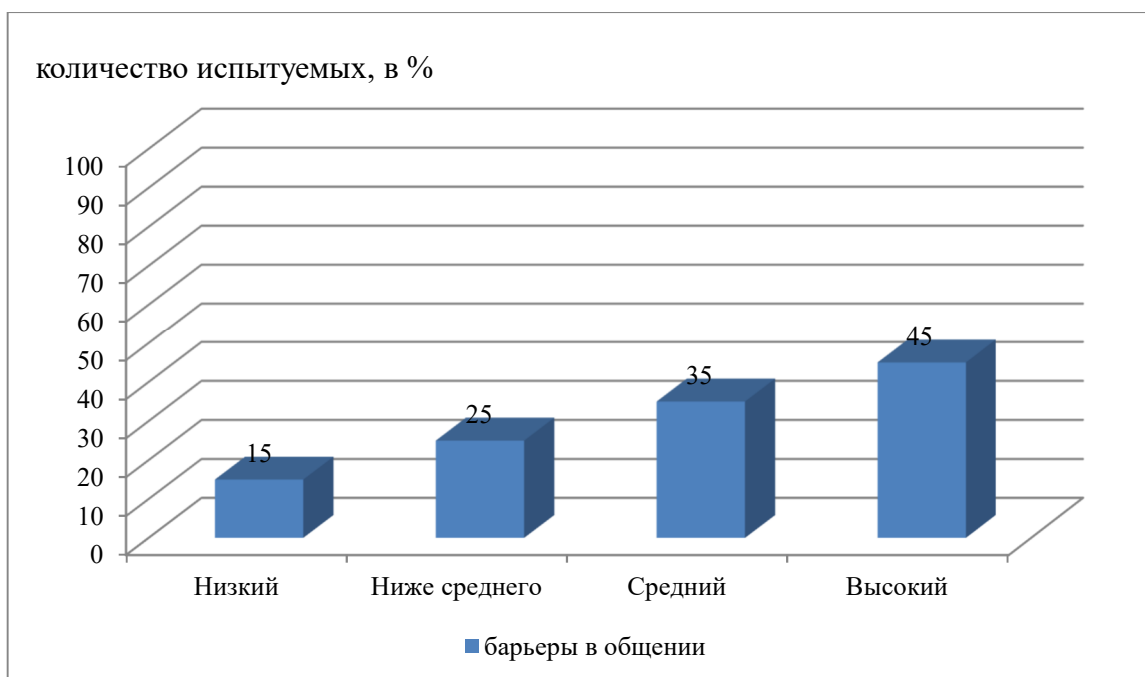


Рисунок 5 – Результаты диагностики эмоциональных барьеров в межличностном общении у подростков по методике В. В. Бойко

Таким образом, исследование показало, что подростки имеют разную степень потребности в общении, но большинство учебной группы характеризуются высоким (45%) и средним (30%) уровнями. Что касается

уровня сплоченности по методике К. Э. Сижора, то средний индекс по группе равен 10,5 баллов, что характеризует средний уровень сплоченности данного коллектива.

Также диагностика показала, что часть подростков имеет выраженные проблемы в общении.

Это означает, что необходимо проведение программы психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков.

Выводы по главе 2

В практической части работы было организовано опытно-экспериментальное исследование межличностных отношений у подростков.

В исследовании приняли участие студенты Копейского медицинского техникума в количестве 20 человек в возрасте 15-16 лет.

Методиками исследования выступили:

1. Методика «Потребность в общении» (Ю. М. Орлов).
2. Методика «Индекс групповой сплоченности К. Э. Сижора».
3. Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении (В. В. Бойко).

Результаты тестирования показывают, что общение представляет для большинства подростков самостоятельную ценность. Подростки имеют разную степень потребности в общении, но большинство учебной группы характеризуются высоким (45 %) и средним (30 %) уровнями). Что касается уровня сплоченности по методике К. Э. Сижора, то средний индекс по группе равен 10,5 баллов, что характеризует средний уровень сплоченности данного коллектива.

Также диагностика показала, что часть подростков имеет выраженные проблемы в общении.

Это означает, что необходимо проведение программы психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков

Формирующий этап работы представляет собой программы тренинговых занятий с подростками.

Программа направлена на профилактическую и коррекционно-развивающую работу со студентами в группах, где есть проблемы в отношениях между учащимися. Главное – научить подростков культурно общаться, достойно выходить из конфликтов, а лучше – уметь конфликты предотвратить. На одном из первых мест в работе с группами, где есть проблемы в межличностных отношениях, стоит проблема сохранения физического, психического и духовного здоровья учащихся – фундаментальной основы для полноценного и гармоничного развития личности; защиты прав и интересов ребёнка, который является «отверженным» в группе. Программа предполагает целый комплекс социально-профилактических мер, которые направлены на оздоровление условий семейного, школьного воспитания, так и на индивидуальную психолого-педагогическую коррекцию личности подростка, также мер по восстановлению его социального статуса в коллективе сверстников.

Особенно интенсивное развитие общения со сверстниками происходит в подростковом возрасте. Вовлечение подростков в орбиту уже не детских интересов побуждает его к интенсивной перестройке взаимоотношений с окружающими людьми. Он сам начинает предъявлять повышенные требования к себе, к взрослым, сопротивляется и протестует против обращения с ним как с маленьким.

Подросток требует расширения своих прав. В этом возрасте складываются 2 системы взаимоотношений: со взрослыми и со сверстниками.

Отношения со сверстниками обычно строятся как равно-партнёрские и управляются нормами равноправия, а отношения с родителями и преподавателями остаются неравноправными.

На 1-м месте во взаимоотношениях подростков встают товарищеские отношения. Атмосфера таких отношений базируется на «кодексе товарищества», который включает в себя уважение личностного достоинства другого человека, равенство, верность, честность, готовность прийти на помощь.

Особенно подростки осуждают эгоистичность, жадность, нарушение слова, нежелание считаться с мнениями товарищей. Неблагополучные личные взаимоотношения с товарищами воспринимаются и переживаются подростками очень тяжело.

Для того, чтобы завоевать друзей, привлечь к себе внимание товарищей подросток старается сделать всё возможное, иногда идёт на открытый конфликт со взрослыми.

Личное внимание со стороны лидера особенно ценно для подростка, который не находится в центре внимания сверстников. Личной дружбой с лидером он всегда дорожит и стремится её завоевать. К концу подросткового возраста появляется потребность в близком друге, возникают взаимная откровенность, отзывчивость, чуткость.

Установление эмоционального контакта со сверстниками и окружающими, благополучие взаимоотношений является важным условием для полноценного развития личности. Развитие высших психических функций и сознания происходит по средствам коммуникации.

Разработанная программа ориентирована на психолого-педагогическую коррекцию межличностных отношений подростков. Занятия направлены на развитие и отработку приемов и умений

конструктивного общения, формирование адекватного реагирования в различных ситуациях, развитие самоконтроля.

Цель программы: провести психолого-педагогическую коррекцию межличностных отношений подростков.

Задачи программы:

1. Формирование базовых понятий из области общения, эмоций, коммуникативных навыков подростков.
2. Развитие навыков эффективного общения.
3. Развитие эмпатических навыков и творческих умений.

Методы и формы работы: беседа; ролевая игра; упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы самовыражения (в рисунке, в создании образа).

Новизна курса

Все занятия тренингового курса, главным образом, направлены на развитие коммуникативных способностей подростков, которые во время проведения занятий должны овладеть умением строить разнообразные варианты межличностного взаимодействия, а также приёмами и средствами построения бесконфликтного и приносящего радость им процесса общения.

Для реализации цели данного тренингового курса, работа с подростками проводится по двум направлениям:

1. Организация на занятиях курса процесса общения, как актуальной деятельности;
2. Организация рефлексивной деятельности (умение передать своё состояние после определённых упражнений и игр, самоанализ) по отношению к процессу общения.

Участники программы: подростки 15-16 лет, обучающиеся в Копейском медицинском техникуме.

Педагогическая целесообразность курса

Тренинговый курс предназначен для подростков, которые желают над собой работать, меняться в лучшую сторону, получать удовлетворение от общения с окружающими их людьми и быть в мире с самим собой и со всеми. Это те подростки, которым совсем не безразлично своё внутреннее состояние души, они стремятся к совершенству, а значит, к самовоспитанию. Им интересны межличностные отношения.

На занятиях курса используются доступные для подростков формы и приёмы работы. Но какой бы формой не являлось занятие, оно планируется не быть скучным. На каждом занятии будут меняться формы взаимодействия ребят с педагогом и друг с другом.

В качестве принципов, определяющих организацию обучения, используются следующие:

1. Принцип взаимного диалога, т.е. общение, основанное на уважении к мнению других, доверии, без взаимной подозрительности, пренебрежении и страха перед участниками.

2. Принцип событий, т.е. при групповом взаимодействии используется открытое обсуждение поведения участников, что позволяет им делать комментарии без критики и получать обратную связь от группы.

3. Принцип самодиагностики, т.е. это условие создается участниками и руководителями группы, чтобы помочь участникам раскрыть себя, осознать и преодолеть свои собственные важные проблемы.

4. Принцип естественной материализации изучаемых психологических явлений. В связи с этим многие проявления человеческой психики предстают перед членами группы в виде абстрактных теоретических концепций, а также глубоких переживаний и становятся достоянием их личных переживаний.

5. Принцип индивидуального подхода. Глубокие продуктивные отношения, основанные на субъектных отношениях, являются основной средой, в которой происходит групповая работа, основным средством воздействия на членов группы и основным результатом такого влияния в

форме соответствующих новых знаний и навыков. и опыт в области межличностного общения.

Условия проведения программы

Проведение программы с подростками не требует специальных материалов: нужны только бумага для рисования и для записей (вместо последней можно применить тетради, которые на время перерыва между занятиями хранятся у ведущего), наборы цветных карандашей по числу участников группы, «бланки телеграмм». Помещение для проведения занятий должно позволять расставить стулья для участников по кругу.

Категория участников: группа подростков (15 -16 лет)

Количество занятий: 12.

Продолжительность одного занятия: 1,5 часа.

Периодичность занятий: 3 раза в неделю.

Форма работы: групповая.

В данной программе условно можно выделить три этапа: ознакомительный, этап самораскрытия и развивающий. В соответствии с задачами тренинга в ходе занятий прорабатываются следующие основные аспекты развития мотивации межличностных отношений:

- развитие доверия к окружающим людям,
- осознание различных видов мотивов межличностных отношений,
- развитие представлений о ценности другого человека и себя самого,
- усвоение способов разрешения собственных проблем,
- позитивное развитие мотивов межличностных отношений.

Таблица 1 – Тематический план психолого-педагогической программы для развития и коррекции межличностных отношений у подростков

№ п/п	Наименование темы коррекционно-развивающей программы	академ час
1	Вводное занятие. Правила работы в группе. Элементы этикета.	2
2	Давайте познакомимся. Уверенное, неуверенное и грубое поведение.	2
3	Умение слушать, умение говорить. Невербальное и вербальное общение.	2
4	Мир наших эмоций	2
5	Учимся общаться друг с другом	2
6	Обида. Как реагировать на обиду?	2
7	Злость. Я имею право злиться. Я умею справляться со злостью.	2
8	Что меня беспокоит.	2
9	Как не поссориться с друзьями? Как избежать наказания?	2
10	Мой гнев. В гневе я страшен.	2
11	Какие мы разные, и мы вместе	2
12	Заключительное занятие. «Стоп! Подумай! Действуй!»	2
Итого: 12 занятий по 2 академических часа (2Ч45 мин)		24

Таблица 2 – Примерная схема занятия: 2 часа академических, т.е. 45мин Ч2= 90 минут

№ п/п	Этап занятия	время мин	Цели и задачи этапа	Содержание работы
1	Приветствие	2,5	Начало занятия	Ритуал приветствия
2	Активизация	10	Активизация участников	Игра-приветствие
3	Разминка	10	Разогрев, позитивный настрой	Активная игра
4	Основное содержание	25	По теме занятия	По теме занятия
5	Разминка	10	Разрядка напряжения	Активные игры
6	Основное содержание	20	По теме занятия	По теме занятия
7	Релаксация	10	Снятие напряжения	Упражнение на релаксацию
8	Прощание	2,5	Обозначение конца	Ритуал прощания
Итого		90	2 академических часа по 45 минут	

Таблица 3 – Содержание психолого-педагогической программы для развития и коррекции межличностных отношений у подростков

№ занятия	Название	Содержание
ЗАНЯТИЕ 1	Вводное занятие. Правила работы в группе. Элементы этикета	Установление ритуала приветствия. Вводная часть, знакомство: игра «Снежный ком» Правила работы в группе. Разминка: игра «Поменяйтесь местами те, кто...». Знакомство с элементами этикета. Разминка: упражнение «Здороваемся руками... плечами... носами...». Релаксация «Улыбка». Установление ритуала прощания.
ЗАНЯТИЕ 2	Давайте познакомимся. Уверенное, неуверенное и грубое поведение	Приветствие. Работа с ассоциативными картами. Разминка: игра «Поменяйтесь местами...». Основная часть: «Уверенное, неуверенное и грубое поведение». Беседа с психологом. Разминка: игра «Дракон, поймай свой хвост». Основная часть: упражнение «Обмен приветствиями». Релаксация: «Воздушные шарики». Ритуал прощания.
ЗАНЯТИЕ 3.	Умение слушать, умение говорить. Невербальное и вербальное общение.	Ритуал приветствия. Упражнение «Передай другому». Разминка: игра «Испорченный телефон». Основное содержание: упражнение «Кто Я». Разминка: упражнения «Стрельба глазами». Разминка: упражнения «Стрельба глазами». Ритуал прощания.
ЗАНЯТИЕ 4.	Мир наших эмоций	Ритуал приветствия. Активизация: упражнение «Стрельба глазами». Разминка: ролевая игра «Бездомный заяц». Основное содержание: «Что такое эмоция?» Основное содержание: Игра «Чувства и животные» Игра «Зеркало» (на развитие наблюдательности и коммуникативных способностей). Релаксация: упражнение «Бабочка» Ритуал прощания.
ЗАНЯТИЕ 5.	Учимся общаться друг с другом	Ритуал приветствия. Активизация: упражнение «Стрельба глазами». Разминка: релаксационные упражнения. Основное содержание: Упражнение «Говорящее тело» Упражнения «Опиши меня». Упражнение «Что мне нравится в тебе - это...» (комплименты). Релаксация: упражнение «Облака». Ритуал прощания.

Продолжение таблицы 3

<p>ЗАНЯТИЕ 6.</p>	<p>Обида. Как реagirовать на обиду?</p>	<p>Приветствие. Разминка: игра «Поменяйтесь местами». Основное содержание: упражнение «Детские обиды». Разминка: игра «Иголочка и ниточка». Основное содержание: работа с обидой - упражнения Упражнение. «Будешь! Не буду!» Упражнение. «Копилка обид» Разрядка: техника «Разрывание бумаги». Ритуал прощания.</p>
<p>ЗАНЯТИЕ 7.</p>	<p>Злость. Я имею право злиться. Я умею справляться со злостью.</p>	<p>Ритуал приветствия. Активизация: игра «Снежный ком» с прилагательными (См.занятие 2). Разминка: игра «Разозлись». Основное содержание: Упражнение «Агрессивное существо». Упражнение «Растопить узоры на стекле». Релаксация: «Вверх по радуге». Ритуал прощания.</p>
<p>ЗАНЯТИЕ 8.</p>	<p>Что меня беспокоит.</p>	<p>Ритуал приветствия. Активизация: упражнение «Тишина». Разминка: игра «Хлопки». Основное содержание: техника «Спрятанные проблемы». Разминка: игра «Мы охотимся на льва». Основное содержание: упражнение «Хвасталки». Разминка: игра «Горячая картошка». Релаксационное упражнение «Воздушный шарик» Ритуал прощания.</p>
<p>ЗАНЯТИЕ 9.</p>	<p>Как не поссориться с друзьями? Как избежать наказания?</p>	<p>Ритуал приветствия. Активизация: игра «Съедобное-несъедобное». Разминка: упражнение «Распутай цепочки». Основное содержание. Упражнение «Волшебный магазин» Разминка: игра «Дракон, поймай свой хвост». Основное содержание: упражнение «Горячий стул». Разминка: «Железнодорожная касса». Релаксация: упражнение «Кошечка». Ритуал прощания.</p>
<p>ЗАНЯТИЕ 10.</p>	<p>Мой гнев. В гневе я страшен</p>	<p>Активизация: игра «Ругаемся овощами». Основное содержание: упражнения «Щит гнева». Разминка: упражнения «Шкала гнева». Основное содержание: упражнения «Брыкание». Релаксация: упражнение «Птички» Ритуал прощания.</p>

Продолжение таблицы 3

<p>ЗАНЯТИЕ 11.</p>	<p>Какие мы разные, и мы вместе</p>	<p>Активизация: игра «Горячая картошка» (см. Занятие 8). Разминка: игра «Кто Я?» (см. Занятие 2). Основное содержание: упражнение «Чем мы похожи». Разминка: игра «Летит по небу шар». Основное содержание: ролевая игра «Волшебная лавка». Разминка: упражнение «Восковая палочка». Релаксация: упражнение «Лентяи» Ритуал прощания.</p>
<p>ЗАНЯТИЕ 12.</p>	<p>Заключительное занятие: «Стоп! Подумай! Действуй!»</p>	<p>Активизация: упражнение «Ноги в руки». Разминка: игра «Мой колпак треугольный». Основное содержание: упражнения «Волшебный ящик». Разминка: игра «Поменяйтесь местами». Основное содержание: упражнение. «Контракт». Релаксация: «Учимся расслабляться». Ритуал прощания.</p>

Ожидаемые результаты и способы оценки

1. Повышение уровня воспитанности, навыков общения и культуры поведения.
2. Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности студента в подростковой среде.
3. Изменение отношения к своему стилю общения: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести конструктивный диалог со сверстниками, избегать конфликтные ситуации и идти на компромисс.
4. Формирование у подростков представлений об общечеловеческих ценностях.
5. Приобретение навыков телесного и эмоционального расслабления, формирование навыков позитивного отношения к будущему, умения выражать свои чувства.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

Для проверки эффективности коррекционной работы был проведен контрольный этап экспериментального исследования.

По методике «Потребность в общении» сравнительные результаты представлены на рисунке 6.

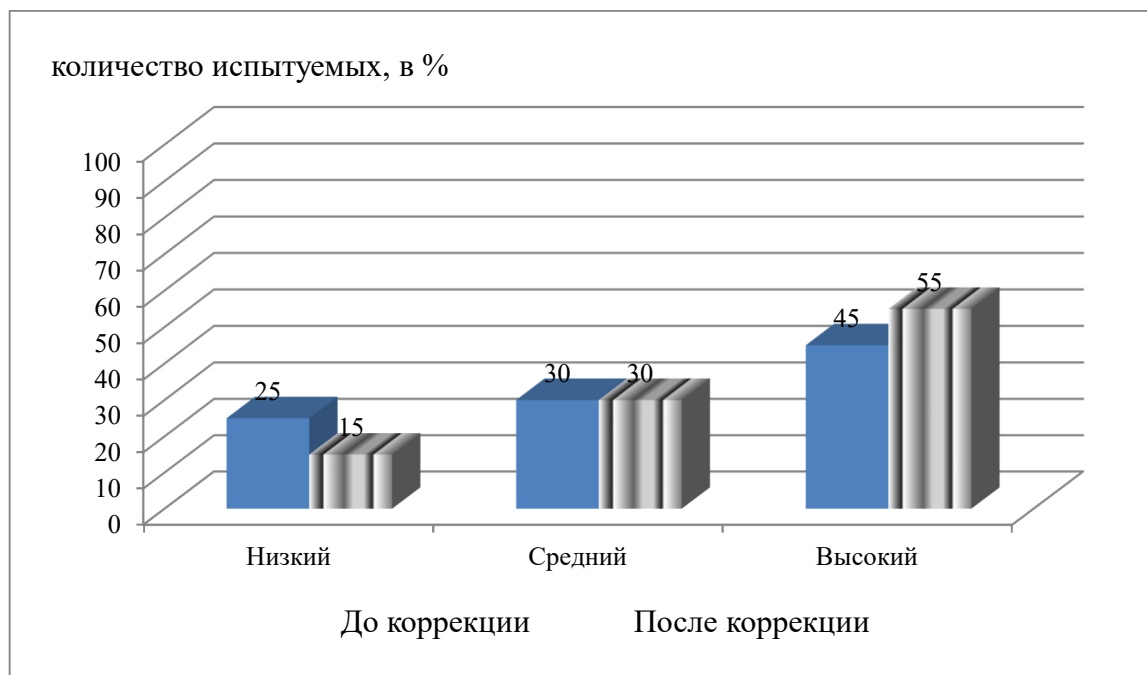


Рисунок 6 – Динамика результатов диагностики потребности в общении у подростков по методике Ю.М. Орлова

Наблюдается некоторая положительная динамика.

На контрольном этапе 11 человек (55 %) в экспериментальной группе показало высокий уровень потребности в общении. Для таких лиц характерно стремление к поддержанию и установлению хороших отношений между людьми; сильные переживания при разрыве хороших отношений с ними; способность простить проступок ради восстановления хороших отношений; стремление помогать другим; стремление расширить сферу своего общения;

Чем выше будут полученные показатели, тем сильнее человек стремится к другим людям, активнее идет на контакты, старается постоянно быть в окружении друзей, предпочитает трудиться не в одиночку, а в коллективе. Но он тяжело переносит ситуации, когда

возможности для общения ограничены, ему сложно работать в одиночестве (и соответственно он хуже справляется с теми видами труда, которые не подразумевают постоянного общения), сильно зависим от мнения окружающих. Нередко он становится слишком навязчивым во взаимоотношениях, «утомляет собой» собеседников и весьма болезненно реагирует, когда в результате те начинают его избегать.

6 человек (30 %) имеют средний уровень потребности в общении. У таких подростков избирательный подход к общению. Круг общения достаточно широкий, но нет постоянной потребности в установлении новых контактов. Такие подростки могут контролировать проявления своей общительности.

3 человека (15 %) – низкий уровень потребности в общении. Человек не стремится к постоянному нахождению в обществе, ему вполне комфортно и одному. Обычно такой человек самобытен, независим и самодостаточен, по натуре он индивидуалист. Ему лучше удается работать в одиночестве, чем в коллективе. Он предпочитает шумным веселым компаниям общество немногих близких друзей. В то же время ему обычно сложнее устанавливать отношения, а круг его общения гораздо уже, чем у людей с высокой потребностью в общении, что несколько обедняет его жизнь.

У этих подростков нет сильных переживаний при разрыве хороших отношений с ними; отсутствует стремление помогать другим; отсутствует способность отказаться от собственных удобств ради других; отсутствует склонность проявлять участие; нет стремления расширить сферу своего общения.

Таким образом, снизилось количество подростков, имеющих низкий уровень потребности в общении. Это можно объяснить улучшением межличностных отношений, когда подросткам становится более комфортно в общении.

По методике К.Э. Сишора, то средний индекс по группе равен 12 баллов, что говорит о повышении уровня сплоченности группы со среднего до уровня выше среднего.

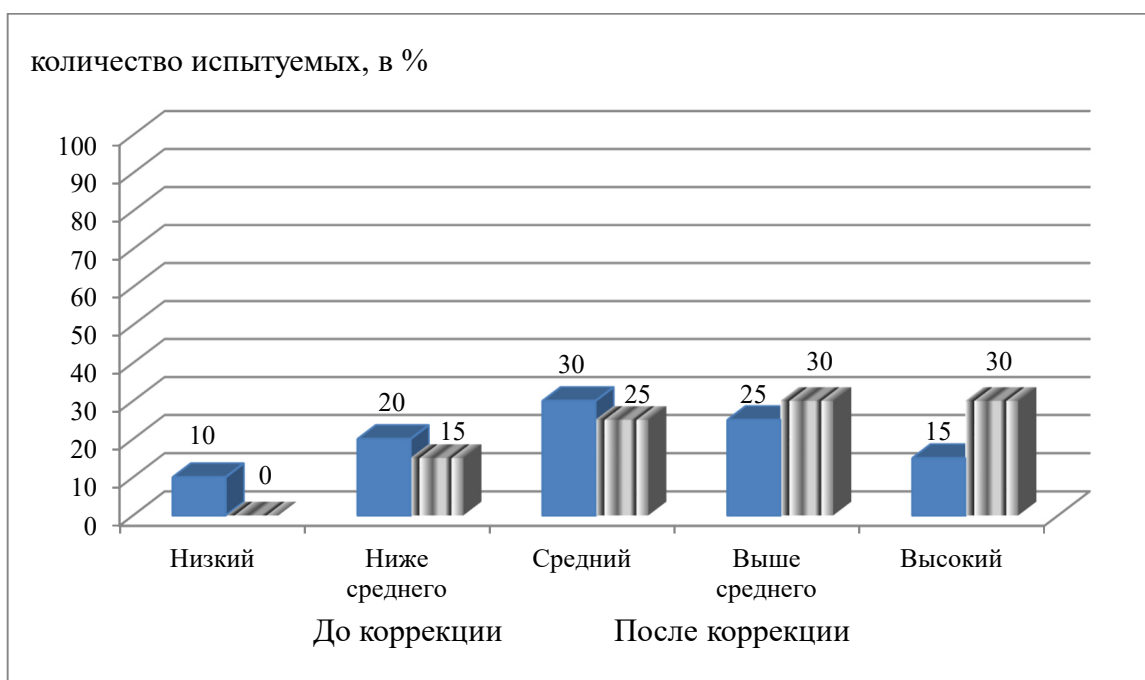


Рисунок 7 – Динамика результатов диагностики групповой сплоченности подростков по методике К.Э. Сишора

В экспериментальной группе на контрольном этапе высокий уровень групповой сплоченности диагностирован у 6 подростков (30 %). Эти подростки полностью удовлетворены отношениями в коллективе, они положительно относятся к одноклассникам и готовы общаться с ними не только во время занятий.

Выше среднего показали 6 подростков (30 %). Они также в целом удовлетворены отношениями.

Средний уровень сплоченности выявлен у 5 подростков (25 %). Эти обучающиеся в целом нейтрально относятся к группе.

Уровень ниже среднего характерен для 3 подростков (15 %). Эти подростки готовы перейти в другую учебную группу и не считают свою группу привлекательной.

Низкий уровень на контрольном этапе не выявлен.

Таким образом, наблюдается выраженная положительная динамика групповой сплоченности. Подростки лучше узнают друг друга, положительно относятся к одноклассникам, готовы проводить вместе время не только в процессе учебной деятельности, но и встречаются в свободное время. В группе укрепляются дружеские связи.

По методике В.В.Бойко также наблюдаются улучшения.

На контрольном низкий уровень барьеров в общении показали 11 подростков (55 %). Эти студенты не имеют проблем в общении.

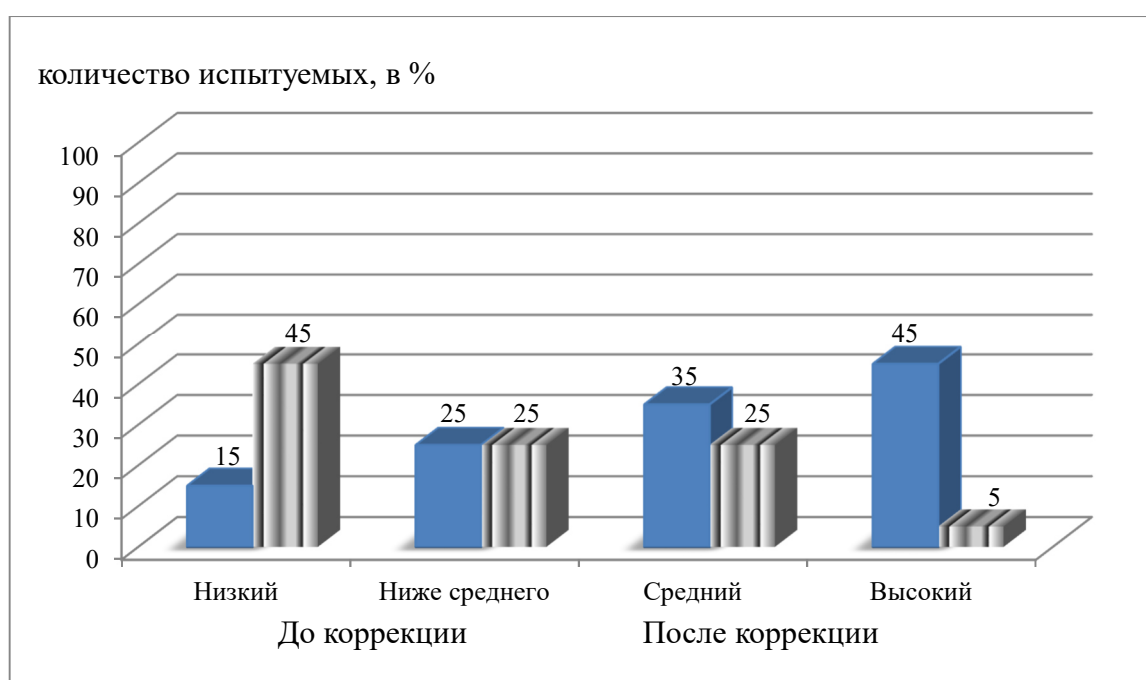


Рисунок 8 – Результаты диагностики эмоциональных барьеров в межличностном общении у подростков по методике В.В.Бойко

Уровень ниже среднего применительно к барьерам в общении показали 5 учащихся (25 %). Такие подростки имеют некоторые проблемы в повседневном общении со сверстниками.

Средний уровень наличия барьеров в общении показали 5 подростков (25 %). У этих подростков имеются заметные проблемы в поддержании межличностных контактов.

Также остался один подросток, который показал наличие высокого уровня эмоциональных барьеров в общении – 5 %.

Таким образом, контрольная диагностика показала улучшение показателей по всем использованным методикам.

Для проверки гипотезы использовался критерий Вилкоксона «Т – критерий».

Приведем расчет групповой сплоченности подростков по методике К.Э. Сисора (Приложение 4, Таблица 4.4.).

Сформулируем гипотезы

H0: Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня групповой сплоченности подростков не превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения.

H1: Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня групповой сплоченности подростков превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения.

Так как критерий не требует упорядочивания данных, то перенесем в таблицу результаты обследования в том же порядке, что и в остальных таблицах.

Вычисляем разницу между замерами после проведения формирующей программы и до нее. Определяем, что будет считаться «типичным» сдвигом, формулируем гипотезы.

Определим типичные сдвиги.

Мы видим, что 18 полученных разностей – положительные и лишь 2 – отрицательные. Это означает, что у 18 испытуемых уровень групповой сплоченности во втором замере увеличился, а у 2 – уменьшился.

Переводим разности в абсолютные величины и запишем их в отдельном столбце.

Проранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг. Проверим совпадение полученной суммы рангов с расчетами.

Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле: $T = \sum(R)$, где R, – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Определяем критические значения для T , для n (количество испытуемых) по таблице. Если $T_{\text{эмп.}}$ меньше или равен $T_{\text{кр.}}$, сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Построим ось значимости.

Результат: $T_{\text{эмп}} = 7$

Критические значения $T_{\text{кр}} = 43$ ($p \leq 0.01$)

$T_{\text{кр}} = 60$ ($p \leq 0.05$)



Рисунок 9 – Ось значимости Т-Критерия Вилкоксона по уровню групповой сплоченности

В данном случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$

Гипотеза H_1 принимается. Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня групповой сплоченности подростков превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения ($p \leq 0,01$).

Мы статистически доказали возможности проведенной психолого-педагогической программы в коррекции межличностных отношений подростков.

Таким образом, гипотеза, выдвинутая в начале работы, нашла свое подтверждение: коррекция межличностных отношений подростков будет эффективной если

– будет разработана модель коррекция межличностных отношений подростков, состоящая из блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический;

– внедрена в учебный процесс специально разработанная психолого-педагогическая программа с использованием тренинговой работы.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию гармоничных межличностных отношений подростков

В рамках психолого-педагогического сопровождения подростков в целях укрепления позитивных межличностных отношений между ними работа должна осуществляться в рамках тесного взаимодействия всех участников образовательного процесса и в тесном контакте с социальным педагогом, куратором группы, мастерами производственного обучения и др.

Преподаватели техникума должны создавать условия для переживания ситуации успеха подростка, следить за тем, чтобы поставленные задачи были доступны для подростка, закреплять осознание обучающимся имеющихся у него достижений и успехов, создавать в группе атмосферу терпимости, благожелательности к подростку. Педагогу следует рекомендовать создать в группе комфортную среду, которая помогает подросткам строить отношения с другими обучающимися [13]:

1. Преподаватель должен создать в коллективе комфортную обстановку, которая дает им свободу и независимость.

2. Также необходимо создавать традиции и ценности коллектива. Например, в конце каждого квартала подростки пишут заметки, в которых они могут задавать вопросы и рассказать о проблемах. Это может стать основой для воспитательной работы с группой.

3. Для подростков необходимо выполнить особую работу: постарайтесь вовлечь их в командную работу в группе, обязательно хвалите и поощряйте их в присутствии всех, дайте им инструкции показать.

4. Преподаватель так же должен замечать не только большие успехи коллектива, но и маленькие, пусть даже незначительные.

Обязательно также привлечение родителей и других членов семьи.

В рамках перечисленных мероприятий рекомендуется проведение следующих этапов работы с родителями подростков:

1. Информирование об индивидуально-психологических особенностях подростка.

2. Обучение навыкам ненасильственного общения: активное слушание, Я-сообщение; отказ от речевой агрессии.

3. Выработка в семье единых правил и требований.

4. Отказ от наказания как основного метода.

5. Включение подростка в работу секций, кружков.

6. Коррекция воспитательных воздействий на личность ребенка со стороны родителей и учителей.

Важную роль в установлении гармоничных межличностных отношений является работа по формированию положительной самооценки подростка. Это необходимо для формирования самоуважения и уверенности в себе как базы для построения партнерских межличностных отношений [6].

Самооценка начинается в младшем возрасте и основана на методах воспитания детей. В то же время это очень важная ментальная черта, которая регулирует поведение, отношения с другими людьми и объем представления, связанного с собственными способностями и успехом. Неуверенность – один из первых признаков снижения самооценки.

Когда они сомневаются, то теряют много возможностей, времени перейти в реальную жизнь и не имеют смелости что-либо изменить в своей жизни. Для человека с низкой самооценкой такая линия поведения кажется эффективной в долгосрочной перспективе: он отказывается от попыток чего-то достичь, другими словами, подросток без риска защищает себя от негативных переживаний и чувств. По мере того, как такая ситуация имеет

тенденцию накапливаться, в конечном итоге становится психологически невыносимо преодолевать даже наиболее легкие проблемы, стоящие перед подростком [16].

Причинами подростковой неуверенности обычно становятся родители и преподаватели:

1. Высказывания в адрес подростка: «У тебя не получится», «Ты опять что-то сделал не так», отсутствие поддержки с их стороны.

2. На самооценке сказывается и «уменьшение значимости» потребностей подростка. Он просит о чём-то, родители игнорируют потребности или говорят о том, что это – совсем не важно и никому не нужно.

3. Акцент на неудачах, и игнорирование побед и успехов – поругать нужно обязательно, а вот похвалить можно забыть и воспринять это как «само собой разумеющееся»

4. Взрослым часто им не хватает такта, и они могут запросто унижить его при всех. Причём, унижением является нетактичное замечание в адрес подростка. Об этом важно помнить.

Подростки обладают способностью изолироваться от других и оценивать свои способности. В результате они могут быть недовольны своей внешностью, физическими данными, социальным статусом родителей и другими моментами.

Если подросток кажется чересчур уверенным в себе, это не всегда так. Окружающие считают его высокомерным. Если такой человек одинок, уверенность в себе – это его крепость.

На этом этапе важно понимать, что низкая самооценка – это почти нормально. Поскольку это временное явление, важно как можно скорее протянуть руку, чтобы помочь подросткам быстро пройти через эту стадию. Если в семье есть любовь, это достаточно просто. Но это ежедневная духовная задача, на которой родителям не разрешается ошибиться [68].

Причиной неуверенности подростка часто является бесконечное сравнение его взрослыми и вполне успешными людьми. Подросток не может достичь их уровня, и в результате сильно страдает его гордость.

Не меньше вреда приносят родители и преподаватели, сравнивая подростков друг с другом. Это заведомо неконструктивный путь.

Но подросток понять этого еще не в состоянии и у него возникает иллюзия того, что он бездарность.

В первую очередь при этом страдает его самооценка. Ее искажение формируется в результате неверных действий со стороны семьи, педагогов и других наставников. Если они настроены чересчур критично, постоянно говорят, что он ни на что не годен или у него нет вообще никаких талантов, то юное существо свято в это верит.

Подросток перестанет вообще делать хоть что-нибудь, чтобы исправить такое положение вещей. У него просто еще недостаточно имеется для этого силы воли и веры в себя. Скорее всего, он полностью замкнется в себе или войдет в компанию сверстников, характеризующихся асоциальным поведением [43].

Подросткам можно предложить следующие рекомендации:

1. Помни, что напряженность в межличностных отношениях вредна для обеих сторон и не проходит бесследно.
2. Если уж конфликт произошел, – найди в себе силы: извинись первым. Помни, что это – свойство сильной личности.
3. Помни: постоянно проявляемые негативные черты – особенность твоей личности. Старайся избавиться от них.
4. Работай над своими личностными недостатками. Помни, что они есть у каждого и ты – не идеален.
5. Не узурпируй время другого. Общение пусть будет продуктивным.
6. Если без какой-либо причины ты испытываешь неприязнь к однокласснику, подумай, какое чувство тому причиной?

7. Учись правильной дискуссии. Не говори в осуждение. Критикуя, предлагай свой вариант. Если такового нет – промолчи. Помни, что точка зрения должна быть мотивирована. Подумай: конкурентоспособен ли твой мотив?

8. Об обиде. Не копи в себе обиду, сумей простить, хотя это очень трудно.

9. Дав обещание, – сдержи слово. Помни, что он ждет. Если обстоятельства сильнее – непременно извинись и мотивируй. Но помни, что он по-прежнему ждет твоей помощи.

10. Будь великодушен: умей признать превосходство другого, когда сам не компетентен.

Для родителей можно предложить следующие советы:

1. Цените их открытость, всерьез интересуйтесь проблемами.

2. Общайтесь с равными правами. Дайте понять, что вы их понимаете.

3. Нельзя смеяться над ними, издеваться над чувствами и умалять их ценность. Старайтесь относиться к подросткам с уважением, помните об их уязвимости.

4. Не сердитесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны и сдержаны. Помните, что ваша грубость заставляет их отвечать.

5. Усиьте познавательный интерес. Вовлекайте сына или дочь в различные мероприятия, но держите ситуацию под контролем.

6. Обратите внимание также на незначительные изменения в поведении, так как поведение сначала проявляется эпизодически, ситуативно.

7. Необходимо найти сильные стороны и особенности подростка и правильно их использовать, развивать их и давать им выполнимые задачи. Вы должны верить в ребенка - это главное. Поговорите с ребенком, избегайте резких выражений [69].

8. Если вы можете построить дружеские отношения с ним, вы можете не только контролировать его поведение, но и влиять на его поведение.

9. Помните, что, с одной стороны, подросток нуждается в срочной помощи от своих родителей, когда сталкивается со многими проблемами, а с другой – он пытается защитить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право.

Таким образом, были предложены психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию гармоничных межличностных отношений у подростков. Следование психолого-педагогическим рекомендациям позволит нормализовать межличностные отношения у подростков.

Выводы по главе 3

Формирующий этап работы представляет собой программы тренинговых занятий с подростками.

Цель программы: провести психолого-педагогическую коррекцию межличностных отношений подростков.

Программа включала 12 занятий. Периодичность занятий: 1 раз в неделю.

Для проверки эффективности коррекционной работы был проведен контрольный этап экспериментального исследования.

По методике «Потребность в общении» 11 человек (55 %) в экспериментальной группе показало высокий уровень потребности в общении. 6 человек (30 %) имеют средний уровень, 3 человека (15 %) – низкий уровень. Таким образом, снизилось количество подростков, имеющих низкий уровень потребности в общении. Это можно объяснить улучшением межличностных отношений, когда подросткам становится более комфортно в общении.

В экспериментальной группе на контрольном этапе высокий уровень групповой сплоченности диагностирован у 6 подростков (30 %). Выше среднего показали 6 подростков (30 %). Средний уровень сплоченности выявлен у 5 подростков (25 %). Уровень ниже среднего характерен для 3 подростков (15 %). Низкий уровень на контрольном этапе не выявлен. Таким образом, наблюдается выраженная положительная динамика групповой сплоченности.

По методике В. В. Бойко также наблюдаются улучшения.

На контрольном низкий уровень барьеров в общении показали 11 подростков (55 %). Уровень ниже среднего применительно к барьерам в общении показали 5 учащихся (25 %). Средний уровень наличия барьеров в общении показали 5 подростков (25 %). Также имеется остался один подросток, который показал наличие высокого уровня эмоциональных барьеров в общении – 5 %.

Контрольная диагностика показала улучшение показателей по всем использованным методикам.

Для проверки гипотезы использовался критерий Вилкоксона «Т – критерий», который показал, что гипотеза, выдвинутая в начале работы, нашла свое подтверждение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках выпускной квалификационной работы было проведено опытно-экспериментальное исследование, позволившее подтвердить выдвинутую исследовательскую гипотезу: психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений подростков будет эффективной если:

- разработать модель психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков, состоящую из блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический;

- внедрить в учебный процесс специально разработанную психолого-педагогическую программу с использованием тренинговой работы.

Анализ психологической и педагогической литературы по данной теме позволяет предположить, что межличностные отношения понимаются как взаимоотношения между людьми и опытом, которые проявляются в характере и способах взаимодействия людей.

Подростковый возраст характеризуется отказом от ранее установленных правил поведения и приобретением новых поведенческих характеристик и социальных норм. Ребенок начинает чувствовать себя важным и развивает свое «я». Возникает чувство принадлежности к миру взрослых.

В подростковом возрасте отношения со сверстниками являются наиболее важными.

В то же время некоторые трудности подросткового и школьного возраста по отношению к взрослым (родителям и учителям) связаны с возрастными характеристиками подростков. Одной из причин этих проблем является отсутствие понимания у взрослых внутреннего мира подростка, их ложных или примитивных представлений об их опыте, мотивации определенных действий, стремлений, ценностей и т.д. Как уже

упоминалось выше, взрослые явно недооценивают значение общения со сверстниками для подростков этого возраста. Несмотря на свою независимость, подростки остро нуждаются в жизненном опыте и помощи своих старших.

Моделирование позволяет успешно организовать и провести исследование по изучению и коррекции межличностных отношений у подростков. Учет обозначенных принципов коррекционной работы позволит достичь положительных результатов в процессе проведения психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков.

В практической части работы было организовано опытно-экспериментальное исследование взаимосвязи самооценки и межличностных отношений подростков.

В исследовании приняли участие студенты Копейского медицинского техникума в количестве 20 человек в возрасте 15-16 лет.

Методиками исследования выступили:

1. Методика «Потребность в общении» (Ю. М. Орлов).
2. Методика «Индекс групповой сплоченности К. Э. Сिशора».
3. Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении (В. В. Бойко).

Результаты тестирования показывают, что общение представляет для большинства подростков самостоятельную ценность. Подростки имеют разную степень потребности в общении, но большинство учебной группы характеризуются высоким (45 %) и средним (30 %) уровнями). Что касается уровня сплоченности по методике К. Э. Сिशора, то средний индекс по группе равен 10,5 баллов, что характеризует средний уровень сплоченности данного коллектива.

Также диагностика показала, что часть подростков имеет выраженные проблемы в общении.

Это означает, что необходимо проведение программы психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков.

Формирующий этап работы представляет собой программы тренинговых занятий с подростками.

Цель программы: провести психолого-педагогическую коррекцию межличностных отношений подростков.

Программа включала 12 занятий. Периодичность занятий: 1 раз в неделю.

Для проверки эффективности коррекционной работы был проведен контрольный этап экспериментального исследования.

По методике «Потребность в общении» 11 человек (55 %) в экспериментальной группе показало высокий уровень потребности в общении. 6 человек (30 %) имеют средний уровень, 3 человека (15 %) – низкий уровень. Таким образом, снизилось количество подростков, имеющих низкий уровень потребности в общении. Это можно объяснить улучшением межличностных отношений, когда подросткам становится более комфортно в общении.

В экспериментальной группе на контрольном этапе высокий уровень групповой сплоченности диагностирован у 6 подростков (30 %). Выше среднего показали 6 подростков (30 %). Средний уровень сплоченности выявлен у 5 подростков (25 %). Уровень ниже среднего характерен для 3 подростков (15 %). Низкий уровень на контрольном этапе не выявлен. Таким образом, наблюдается выраженная положительная динамика групповой сплоченности.

По методике В. В. Бойко также наблюдаются улучшения.

На контрольном низкий уровень барьеров в общении показали 11 подростков (55 %). Уровень ниже среднего применительно к барьерам в общении показали 5 учащихся (25 %). Средний уровень наличия барьеров в общении показали 5 подростков (25 %). Также имеется остался один

подросток, который показал наличие высокого уровня эмоциональных барьеров в общении – 5 %.

Контрольная диагностика показала улучшение показателей по всем использованным методикам.

Для проверки гипотезы использовался критерий Вилкоксона «Т – критерий», который показал, что гипотеза, выдвинутая в начале работы, нашла свое подтверждение.

Цель работы достигнута, задачи выполнены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Общая психология [Текст] : учебное пособие для вузов / Галина Абрамова. – Москва : Академ. проект, 2017. – 495 с.
2. Авдулова, Т. П. Психология подросткового возраста [Текст] : учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Татьяна Авдулова. – Москва : Академия, 2018. – 240 с.
3. Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг [Текст] : учебник для вузов / И. Авидон, О. Гончукова. – Санкт-Петербург : Речь, 2017. – 256 с.
4. Акимова, М. К. Психологическая диагностика [Текст] : учебник для вузов / М. К. Акимова, К. М. Гуревич. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 656 с.
5. Андреева, Г. М. Социальная психология [Текст] : учебник для высших учебных заведений / Галина Андреева. – Москва : Аспект Пресс, 2017. – 364 с.
6. Архиреева, Т. В. Самосознание и Я-концепция ребенка [Текст] : учебное пособие / Татьяна Архиреева. – Великий Новгород : НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2012. – 191 с.
7. Белкин, А. С. Основы возрастной педагогики [Текст] : учебник для вузов / Август Белкин. – Москва : Академия, 2017. – 192 с.
8. Бельских А. А. Взаимоотношения в малых группах [Текст] / А. А. Бельских, Г. И. Сорокина // Вестник науч. конференций – 2018. – № 11-2 (39). – С. 24-26.
9. Бернс, Р. Развитие «Я – концепции» и воспитание [Текст] : учебное пособие / пер. с англ. Роберт Бернс. – Москва : «Просвещение», 2018. – 234 с.
10. Битянова, М. Как измерить отношения в классе: Социометрический метод в школьной практике [Текст] / Марина Битянова. – Москва : ООО «Чистые пруды», 2015. – 32с.

11. Бодалев, А. А. Психология общения [Текст] : учебное пособие / Алексей Бодалев. – Москва: Воронеж. 2018. – 356 с.
12. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности [Текст] : учебник для вузов / под ред. Д. И. Фельдштейна. – Москва : Воронеж, 2015. – 352 с.
13. Болтунова, А. И. Особенности межличностного общения среди подростков [Текст] / Алена Болтунова // Молодой ученый. – 2014. – №1. – С. 492-494.
14. Большой психологический словарь [Текст] : словарь для студентов высш. уч. заведений / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2010. – 672 с.
15. Вершинин, М. С. Конфликтология [Текст] : конспект лекций / Михаил Вершинин. – Санкт-Петербург : Изд-во Михайлова В. А., 2015. – 318 с.
16. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология [Текст] : учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов / М. В. Гамезо, Л. М. Орлова, Е. А. Петрова. – Москва : Педагогическое общество России, 2017. – 512 с.
17. Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию [Текст] : курс лекций / Юлия Гиппенрейтер. – Москва : ЧеРо при участии издательства Юрайт, 2014. – 314 с.
18. Глуханюк, Н. С. Психодиагностика [Текст] : учебник для вузов / Н. С. Глуханюк, Д. Е. Щипанова. – Москва : Академия, 2018. – 272 с.
19. Гриншпун, И. Б. Введение в психологию [Текст] : учебное пособие / Игорь Гриншпун. – Москва : Международная педагогическая академия, 2014. – 152 с.
20. Гуревич, П. С. Психология личности [Текст] : учебное пособие / Павел Гуревич. – Москва : ЮНИТИ, 2013. – 559 с.
21. Дарвиш, О. Б. Возрастная психология [Текст] : учебник для вузов / Олеся Дарвиш. – Москва : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2016. – 264с.

22. Долгова, В. И. Готовность к инновационной деятельности в образовании [Текст] : Монография / Валентина Долгова. – Москва : Просвещение, 2009. – 228 с.
23. Дружинин, В. Н. Психология общих способностей [Текст] : учебное пособие / Владимир Дружинин. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 272с.
24. Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология [Текст] : учебник для вузов / Владимир Дружинин. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 342с.
25. Духновский, С. В. Субъективная оценка межличностных отношений [Текст] / Сергей Духновский. – Санкт-Петербург : ООО Издательство «Русь», 2015. – 54 с.
26. Захарова, А. В. Психология формирования самооценки [Текст] : учебное пособие / Аида Захарова. – Минск : РБПК «Белинкоммаш», 2013. – 99 с.
27. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы [Текст] : учебник для вузов / Евгений Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 512 с.
28. Ильин, Е.П. Психология общения и межличностных отношений [Текст] : учебное пособие / Евгений Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 576 с.
29. Истратова, О. Н. Справочник психолога средней школы [Текст] : практическое пособие / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – Ростов - на-Дону : Феникс, 2018. – 448 с.
30. Каменская, В.Г. Психодиагностика ребенка [Текст] : учебник для вузов / В. Г. Каменская, Л. В. Томанов, О. А. Драганова. – Москва : Инфра-М, 2018. – 480 с.
31. Коджаспирова, Г. М. Педагогика [Текст] : учебник для вузов / Галина Коджаспирова. – Москва : КНОРУС, 2019. – 744 с.
32. Кон, И. С. Психология старшеклассника [Текст] : учебное пособие / Игорь Кон. – Москва : Просвещение, 2016. – 207 с.

33. Конфликтология [Текст] : учебное пособие / Под ред. А. С. Кармина. – Санкт-Петербург: Лань, 2009. – 416 с.
34. Костромина, С. Н. Психология детства [Текст] : Практикум. Тесты, методики для психологов, педагогов, родителей / С. Н. Костромина, А. А. Реан. – Санкт-Петербург : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2013. – 224с.
35. Кроник, А. А. Психология человеческих отношений [Текст] : учебное пособие / А. А. Кроник, Е. А. Кроник. – Дубна : Издательский центр «Феникс», Изд-во «Когито-центр», 2014. – 224 с.
36. Куницина, В. Н. Межличностное общение [Текст] : учебное пособие / В. Н. Куницина, Н. В. Казаринова, В. М. Погольша. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 150 с.
37. Левченко, Е. В. История и теория психологии отношений [Текст] : учебник для вузов / Елена Левченко. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2013. – 312 с.
38. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Александр Лидерс. – Москва : Издательский центр «Академия», 2013. – 256 с.
39. Маклаков, А. Г. Общая психология [Текст] : учебник для вузов / Анатолий Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 583 с.
40. Марасанов, Г. И. Социально-психологический тренинг [Текст] : учебное пособие / Герман Марасанов. – Москва : Когито-Центр, 2019. – 251 с.
41. Настольная книга практического психолога [Текст] : учебное пособие / сост. С. Т. Посохова, С. Л. Соловьева. – Санкт-Петербург : Сова, 2018. – 671 с.
42. Носс, И. Н. Психодиагностика [Текст] : учебник для академического бакалавриата / Игорь Носс. – Люберцы : Юрайт, 2016. – 500 с.

43. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология [Текст] : учебник для вузов / Людмила Обухова. – Москва : Педагогическое общество России, 2001. – 448 с.
44. Осипова, А. А. Общая психокоррекция [Текст] : учебное пособие / Алла Осипова. – Москва : ТЦ Сфера, 2019. – 294с.
45. Основы психологии [Текст] : Практикум / ред.-сост. Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2016.– 426 с.
46. Педагогическая психология [Текст] : учебное пособие / под ред. Н. В. Ключевой. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2018. – 400 с.
47. Психология [Текст] : учебник для гуманитарных ВУЗов / под ред. В. Н. Дружинина.– Санкт-Петербург : Питер , 2012. – 538 с.
48. Психодиагностика [Текст] : учебное пособие / под ред. Белоусовой А. К., Юматовой И. И. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 256 с.
49. Психологическая диагностика [Текст] : учебное пособие. / под редакцией М. К. Акимовой.– Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 304 с.
50. Психология общения [Текст] : энциклопедический словарь / под общ. ред. А. А. Бодалева. – Москва : Изд-во «Когито-Центр», 2019. – 418 с.
51. Психология [Текст] : учебник для педагогических вузов / под ред. Б. А. Сосновского. – Москва : Юрайт-Издат, 2015.– 447 с.
52. Психология здоровья [Текст] : учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Питер. 2016. – 607 с.
53. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] : учебное пособие / Сергей Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Изд-во «Питер», 2000. – 712с.
54. Рягузова, Е. В. Социальная психология личностных репрезентаций взаимодействия «Я и Другого» [Текст] : учебник для вузов / Елена Рягузова. – Саратов: Научная книга, 2016. – 304 с.

55. Савина, Н. Г. Конфликтология [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов вуза / Наталья Савина. – Челябинск : ЧГПУ, 2015. – 54 с.
56. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] : учебник для вузов / Елена Сидоренко. – Санкт-Петербург : ООО «Речь», 2015. – 350 с.
57. Симонов, А.П. Психология развития и возрастная психология [Текст] : учебное пособие / Александр Симонов. – М.: Флинта, 2018. – 599 с.
58. Сластенин, В. А. Педагогика [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. В. А. Сластенина. – Москва : Издательский центр «Академия», 2016. – 576 с.
59. Сластенин, В. А. Психология и педагогика [Текст] : учебное пособие для студентов вузов непедагогического профиля / В. А. Сластенин, В. П. Каширин. – Москва : Академия, 2019. – 480 с.
60. Советова, Е. В. Эффективные образовательные технологии [Текст] / Елена Советова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2017. – 285 с.
61. Социальная психология развития личности [Текст] : учебное пособие / Я. Л. Коломинский, С. Н. Жеребцов. – Минск : Выш. шк., 2019. – 336 с.
62. Старовойтенко, Е. Б. Психология личности в парадигме жизненных отношений [Текст] : учебное пособие / Елена Старовойтенко. – Москва : Академический проект, 2004. – 256 с.
63. Столяренко, Л. Д. Педагогическая психология [Текст] : учебник для вузов / Людмила Столяренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 542 с.
64. Сыромятников И. В. Психодиагностика [Текст] : учебное пособие / Игорь Сыромятников. – Москва : Академический проект, 2005. – 640 с.

65. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [Текст] : учебное пособие / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2012. – 490 с.
66. Шевандрин, Н. И. Психодиагностика, коррекция и развития личности [Текст] : учеб. пособие / Николай Шевандрин. – Москва : Педагогика, 2009. – 152 с.
67. Шибутани, Т. Социальная психология [Текст] : учебное пособие / Тамотсу Шибутани. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. – 544 с.
68. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] : учебник для вузов / Юрий Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 256 с.
69. Эльконин, Д. Б. Детская психология [Текст] : учебное пособие / Даниил Эльконин. – Москва : АCADEMIA, 2017. – 360 с.
70. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция [Текст]: учебное пособие / В. В. Лебединский и др. – Москва : Педагогика, 2017. – 235 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики психологической диагностики межличностных отношений подростков

Методика «Потребность в общении» (Ю. М. Орлов)

Методика предназначена для выявления степени выраженности потребности человека в общении.

Инструкция: Сейчас Вам прочтут ряд положений. Если Вы с ними согласны, то рядом с номером положения в бланке ответов напишите «да» (+), если не согласны, напишите «нет» (-).

Текст опросника

1. Мне доставляет удовольствие участвовать в различных торжествах.
2. Я могу подавить свои желания, если они противоречат желаниям моих товарищей.
3. Мне нравится выказывать кому-либо свое расположение.
4. Я больше сосредоточен на приобретении влияния, чем дружбы.
5. Я чувствую, что в отношении к моим друзьям у меня больше прав, чем обязанностей.
6. Когда я узнаю об успехе своего товарища, у меня почему-то ухудшается настроение.
7. Чтобы быть удовлетворенным собой, я должен кому-то в чем-то помочь.
8. Мои заботы исчезают, когда я оказываюсь среди товарищей по работе.
9. Мои друзья мне основательно надоели.
10. Когда я делаю плохую работу, присутствие людей меня раздражает.
11. Прижатый к стене, я говорю лишь ту долю правды, которая, по моему мнению, не повредит моим друзьям и знакомым.
12. В трудной ситуации я больше думаю не столько о себе, сколько о близком человеке.
13. Неприятности у друзей вызывают у меня такое состояние, что я могу заболеть.
14. Мне приятно помогать другим, если даже это доставит мне значительные хлопоты.
15. Из уважения к другу я могу согласиться с его мнением, даже если он не прав.
16. Мне больше нравятся приключенческие рассказы, чем рассказы о любви.
17. Сцены насилия в кино внушают мне отвращение.
18. В одиночестве я испытываю тревогу и напряженность больше, чем когда я нахожусь среди людей.
19. Я считаю, что основной радостью в жизни является общение.
20. Мне жалко брошенных собак и кошек.
21. Я предпочитаю иметь поменьше друзей, но, более мне близких.
22. Я люблю бывать среди друзей.
23. Я долго переживаю ссоры с близкими людьми.
24. У меня определенно больше близких людей, чем у многих других.
25. Во мне больше стремления к достижениям, чем к дружбе.
26. Я больше доверяю собственным интуиции и воображению во мнении о людях, чем суждению о них других людей.
27. Я придаю больше значения материальному благополучию и престижу, чем радости общения с приятными мне людьми.
28. Я сочувствую людям, у которых нет близких друзей.

29. По отношению ко мне люди часто неблагодарны.
30. Я люблю рассказы о бескорыстной дружбе и любви.
31. Ради друга я могу пожертвовать всем.
32. В детстве я входил в одну «тесную» компанию.
33. Если бы я был журналистом, мне нравилось бы писать о дружбе.

Бланк ответов (О.Б. Полякова)

№	+/-	№	+/-	№	+/-
1		12		23	
2		13		24	
3		14		25	
4		15		26	
5		16		27	
6		17		28	
7		18		29	
8		19		30	
9		20		31	
10		21		32	
11		22		33	

Ответ по каждому пункту оценивается в 1 балл. Баллы проставляются только при ответе «да» по следующим пунктам: 1, 2, 7, 8, 11-14, 17-24, 26, 28, 30-33; только при ответе «нет» – по пунктам: 3-6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29. Определяется сумма баллов, полученных при ответах «да» и «нет».

Чем выше будут полученные показатели, тем сильнее человек стремится к другим людям, активнее идет на контакты, старается постоянно быть в окружении друзей, предпочитает трудиться не в одиночку, а в коллективе. Но он тяжело переносит ситуации, когда возможности для общения ограничены, ему сложно работать в одиночестве (и соответственно он хуже справляется с теми видами труда, которые не подразумевают постоянного общения), сильно зависим от мнения окружающих. Нередко он становится слишком навязчивым во взаимоотношениях, «утомляет собой» собеседников и весьма болезненно реагирует, когда в результате те начинают его избегать.

При невысоких же показателях человек не стремится к постоянному нахождению в обществе, ему вполне комфортно и одному. Обычно такой человек самобытен, независим и самодостаточен, по натуре он индивидуалист. Ему лучше удастся работать в одиночестве, чем в коллективе. Он предпочитает шумным веселым компаниям общество немногих близких друзей. В то же время ему обычно сложнее устанавливать отношения, а круг его общения гораздо уже, чем у людей с высокой потребностью в общении, что несколько обедняет его жизнь.

Определение индекса групповой сплоченности К. Э. Сншора

Цель: диагностика групповой сплоченности:

Тестовый материал

I. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?

Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5)

Участвую в большинстве видов деятельности (4)

Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3)

Не чувствую, что являюсь членом группы (2)

Живу и существую отдельно от нее (-1)

Не знаю, затрудняюсь ответить (1)

II. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?

Да, очень хотел бы перейти (-1)

Скорее перешел бы, чем остался (2)

Не вижу никакой разницы (3)

Скорее всего остался бы в своей группе (4)

Очень хотел бы остаться в своей группе (5)

Не знаю, трудно сказать (1)

III. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?

Лучше, чем в большинстве коллективов (3)

Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)

Хуже, чем в большинстве коллективов (-1)

Не знаю, трудно сказать (1)

IV. Каковы у вас взаимоотношения с руководством?

Лучше, чем в большинстве коллективов (3)

Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)

Хуже, чем в большинстве коллективов (-1)

Не знаю. (1)

V. Каково отношение к делу (учебе и т.п.) в вашем коллективе?

Лучше, чем в большинстве коллективов (3)

Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)

Хуже, чем в большинстве коллективов (-1)

Не знаю (1)

Уровни групповой сплоченности

15, 1 баллов и выше - высокая;

11, 6 - 15 балла - выше средней;

7 - 11,5 - средняя;

4 - 6,9 - ниже средней;

4 и ниже - низкая.

Методика диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов В. В. Бойко.

Цель: диагностика эмоциональных проблем, которые могут возникать в общении.

Инструкция: Прочитайте каждое суждение и ответьте на него «да», если согласны с ним, или «нет», если не согласны.

Текст опросника.

1. Обычно к концу рабочего дня на моем лице заметна усталость.
2. Случается, что при первом знакомстве эмоции мешают мне произвести более благоприятное впечатление на партнеров.
3. В общении мне часто недостает эмоциональности, выразительности.
4. Пожалуй, я кажусь окружающим слишком строгим.
5. Я в принципе против того, чтобы изображать учтивость, если тебе не хочется.
6. Я обычно умею скрыть от партнеров вспышки эмоций.
7. Часто в общении с коллегами я продолжаю думать о чем-то своем.
8. Бывает, я хочу выразить партнеру эмоциональную поддержку (внимание, сочувствие, переживание), но он этого не чувствует.
9. Чаще всего в моих глазах или выражении лица видна озабоченность.
10. В деловом общении я стараюсь скрывать свои симпатии к партнерам.
11. Все мои неприятные переживания обычно написаны на моем лице.

12. Если я увлекаюсь разговором, то моя мимика становится излишне выразительной.
13. Пожалуй, я несколько скован, зажат.
14. Я обычно нахожусь в состоянии нервного напряжения.
15. Обычно я чувствую дискомфорт, когда приходится обмениваться рукопожатиями в деловой обстановке.
16. Иногда близкие люди одергивают меня: расслабь мышцы лица, не криви губы, не морщи лицо и т. п.
17. Разговаривая, я излишне жестикулирую.
18. Обычно в новой ситуации мне трудно быть раскованным, естественным.
19. Пожалуй, мое лицо часто выражает печаль или озабоченность, хотя на душе спокойно.
20. Мне затруднительно смотреть в глаза при общении с малознакомым человеком.
21. Если я хочу, то мне всегда удается скрыть свою неприязнь к плохому человеку.
22. Мне часто почему-то бывает весело без всякой причины.
23. Мне очень просто сделать, по собственному желанию или по заказу, разные выражения лица: изобразить печаль, радость, испуг, отчаяние и т. д.
24. Мне говорили, что мой взгляд трудно выдержать.
25. Мне что-то мешает выразить теплоту, симпатию человеку, даже если я испытываю эти чувства к нему.

Обработка и интерпретация результатов:

За каждый ответ «да» начисляется один балл. Заключение об уровне эмоциональной эффективности в общении делается исходя из суммы набранных баллов (она может колебаться в пределах от 0 до 25). Эмоциональные помехи объединены в пять групп. Если испытуемый набрал 3 и более баллов по какой-либо группе, то делается вывод о наличии существенных «помех» в установлении эмоциональных контактов.

Ключ к методике:

<i>«Помехи» в установлении эмоциональных контактов</i>	<i>Номера вопросов и ответы</i>
Неумение управлять эмоциями, дозировать их	+1, -6, +11, +16, -21
Неадекватное проявление эмоций	-2, +7, +12, +17, +22
Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций	+3, +8, +13, +18, -23
Доминирование негативных эмоций	+4, +9, +14, +19, +24
Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе	+5, +10, +15, +20, +25

Итого

Содержательные характеристики результатов:

Уровни эмоциональной эффективности в общении:

Первый уровень – 0–2 балла – испытуемый плохо видит себя со стороны либо в своих ответах неискренен.

Второй уровень – 3–5 баллов – эмоции обычно не мешают общаться с партнерами.

Третий уровень – 6–8 баллов – имеются некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении.

Четвертый уровень – 9–12 баллов – эмоции в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами.

Пятый уровень – 13 и более баллов – эмоции явно мешают устанавливать контакты с людьми.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты констатирующего эксперимента

Таблица 2.1 – Результаты диагностики потребности в общении у подростков по методике Ю. М. Орлова на констатирующем этапе

№	Баллы, полученные по методике «Потребность в общении»	Уровень
1.	23	Высокий
2.	8	Низкий
3.	17	Средний
4.	19	Средний
5.	26	Высокий
6.	7	Низкий
7.	24	Высокий
8.	10	Низкий
9.	23	Высокий
10.	15	Средний
11.	13	Средний
12.	20	Средний
13.	28	Высокий
14.	10	Низкий
15.	25	Высокий
16.	29	Высокий
17.	8	Низкий
18.	31	Высокий
19.	21	Средний
20.	24	Высокий

Таблица 2.2 – Результаты диагностики групповой сплоченности по методике К. Э. Сишора на констатирующем этапе

№	Индекс групповой сплоченности	Уровень
1.	6,8	Ниже среднего
2.	12,6	Выше среднего
3.	15,8	Высокий
4.	8,9	Средний
5.	11	Средний
6.	15,3	Высокий
7.	7,8	Средний
8.	8,4	Средний
9.	14,7	Выше среднего
10.	15,2	Высокий
11.	13,2	Выше среднего
12.	3,8	Низкий
13.	9,8	Средний
14.	5,5	Ниже среднего
15.	11,4	Средний
16.	11,9	Выше среднего
17.	3,7	Низкий
18.	13,5	Выше среднего
19.	6,1	Ниже среднего
20.	6,5	Ниже среднего

Таблица 2.3 – Результаты диагностики межличностных отношений подростков по методике В. В. Бойко на констатирующем этапе

№	Баллы, полученные по методике «Барьеры в общении»	Уровень
1.	17	Высокий
2.	10	Средний
3.	4	Низкий
4.	11	Средний
5.	9	Средний
6.	18	Высокий
7.	5	Низкий
8.	4	Низкий
9.	12	Средний
10.	19	Высокий
11.	17	Высокий
12.	8	Ниже среднего
13.	11	Средний
14.	10	Средний
15.	18	Высокий
16.	7	Ниже среднего
17.	6	Ниже среднего
18.	12	Средний
19.	8	Ниже среднего
20.	7	Ниже среднего

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков

Цель программы: провести психолого-педагогическую коррекцию межличностных отношений подростков.

Задачи программы:

1. Формирование базовых понятий из области общения, эмоций, коммуникативных навыков подростков.
2. Развитие навыков эффективного общения.
3. Развитие эмпатических навыков и творческих умений.

Методы и формы работы: беседа; ролевая игра; упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы самовыражения (в рисунке, в создании образа).

Новизна курса

Все занятия тренингового курса, главным образом, направлены на развитие коммуникативных способностей подростков, которые во время проведения занятий должны овладеть умением строить разнообразные варианты межличностного взаимодействия, а также приёмами и средствами построения бесконфликтного и приносящего радость им процесса общения.

Для реализации цели данного тренингового курса, работа с подростками проводится по двум направлениям:

1. Организация на занятиях курса процесса общения, как актуальной деятельности;
2. Организация рефлексивной деятельности (умение передать своё состояние после определённых упражнений и игр, самоанализ) по отношению к процессу общения.

Педагогическая целесообразность курса

Тренинговый курс предназначен для подростков, которые желают над собой работать, меняться в лучшую сторону, получать удовлетворение от общения с окружающими их людьми и быть в мире с самим собой и со всеми. Это те подростки, которым совсем не безразлично своё внутреннее состояние души, они стремятся к совершенству, а значит, к самовоспитанию. Им интересны межличностные отношения.

На занятиях курса используются доступные для подростков формы и приёмы работы. Но какой бы формой не являлось занятие, оно планируется не быть скучным. На каждом занятии будут меняться формы взаимодействия ребят с педагогом и друг с другом.

В качестве принципов, определяющих организацию обучения, используются следующие:

1. Принцип взаимного диалога, т.е. общение, основанное на уважении к мнению других, доверии, без взаимной подозрительности, пренебрежении и страха перед участниками.
 2. Принцип событий, т.е. при групповом взаимодействии используется открытое обсуждение поведения участников, что позволяет им делать комментарии без критики и получать обратную связь от группы.
 3. Принцип самодиагностики, т.е. это условие создается участниками и руководителями группы, чтобы помочь участникам раскрыть себя, осознать и преодолеть свои собственные важные проблемы.
 4. Принцип естественной материализации изучаемых психологических явлений.
- В связи с этим многие проявления человеческой психики предстают перед членами

группы в виде абстрактных теоретических концепций, а также глубоких переживаний и становятся достоянием их личных переживаний.

5. Принцип индивидуального подхода. Глубокие продуктивные отношения, основанные на субъектных отношениях, являются основной средой, в которой происходит групповая работа, основным средством воздействия на членов группы и основным результатом такого влияния в форме соответствующих новых знаний и навыков. и опыт в области межличностного общения.

Условия проведения программы

Проведение программы с подростками не требует специальных материалов: нужны только бумага для рисования и для записей (вместо последней можно применить тетради, которые на время перерыва между занятиями хранятся у ведущего), наборы цветных карандашей по числу участников группы, «бланки телеграмм». Помещение для проведения занятий должно позволять расставить стулья для участников по кругу.

Категория участников: группа подростков (15-16 лет)

Количество занятий: 12.

Продолжительность одного занятия: 1,5 часа.

Периодичность занятий: 1 раз в неделю.

В данной программе условно можно выделить три этапа: ознакомительный, этап самораскрытия и развивающий. В соответствии с задачами тренинга в ходе занятий прорабатываются следующие основные аспекты развития мотивации межличностных отношений:

- развитие доверия к окружающим людям,
 - осознание различных видов мотивов межличностных отношений,
 - развитие представлений о ценности другого человека и себя самого,
 - усвоение способов разрешения собственных проблем,
- позитивное развитие мотивов межличностных отношений.

ЗАНЯТИЕ 1

Вводное занятие. Правила работы в группе. Элементы этикета.

Задачи: Знакомство участников; информирование о цели занятий; снятие эмоциональной напряженности и формирование позитивного взаимодействия; правила работы в группе; знакомство с этикетом.

Краткое содержание:

Установление ритуала приветствия.

Вводная часть, знакомство: игра «Снежный ком».

Все встают в круг. Ведущий представляется: «Меня зовут «Имя» (Артём)». Следующий человек говорит : «Его зовут «Имя» (Артём) . Меня зовут «Имя» (Юля)». И так далее, пока очередь снова не дойдет до ведущего. В конце он называет всех игроков по именам. « Его зовут «Имя» (Артём), её зовут «Имя» (Юля), его зовут «Имя» (Александр), её зовут.... его зовут «Имя» (Миша), меня зовут «Имя» (Артём) «.

Правила работы в группе.

Разминка: игра «Поменяйтесь местами те, кто...».

Перед упражнением один стул из круга незаметно убирается так, чтобы в кругу осталось стульев на один меньше числа участников. Первым начинает игру сам тренер: он просит поменяться местами тех, кто сегодня слушал музыку. Затем меняются местами:

- те, у кого есть хомяк;
- те, кто проснулся по будильнику;
- те, кто утром успел поцеловать маму;
- те, у кого в этом месяце день рождения...

Знакомство с элементами этикета.

Разминка: упражнение «Здороваемся руками... плечами... носами...».

Релаксация «Улыбка».

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

Установление ритуала прощания.

ЗАНЯТИЕ 2

Давайте познакомимся. Уверенное, неуверенное и грубое поведение.

Задачи: Знакомство с особенностями друг друга; развитие речи и ассоциативного мышления; формирование позитивного взаимодействия; научиться различать уверенное, неуверенное и грубое поведение; развитие внимания, речи и произвольного поведения; освоение приемов коммуникации, элементов культуры общения; снятие эмоциональной напряженности.

Краткое содержание:

Приветствие.

Работа с ассоциативными картами.

Проводится в групповой форме. Сперва ведущий раскладывает карты из колоды «Ёжкины сказки» изображением вверх и предлагает каждому участнику выбрать одну карту, которой тот хочет представить себя. Если кто-то из участников хочет взять две карты, представляющие разные стороны его характера, позволить ему использовать две, но не больше.

Ведущий говорит: «Сейчас мы с вами поиграем в сказочных персонажей. Выберите по одной карте, на которой нарисован какой-то персонаж, похожий на вас». На выбор карт всей группой отводится 5 минут. Лишние карты убираются в коробку.

Разминка: игра «Поменяйтесь местами...» (см. Занятие 1).

Основная часть: «Уверенное, неуверенное и грубое поведения». Беседа с психологом.

Разминка: игра «Дракон, поймай свой хвост».

В игре принимают участие не меньше десяти человек. Они строятся друг за другом, положив правую руку на правое плечо впереди стоящего. Тот, кто стоит впереди, – «голова дракона», последний – его «хвост». «Голова дракона пытается поймать свой «хвост». Шеренга находится в постоянном движении, «Тело» послушно следует за «головой», а «голова» старается схватить последнего игрока.

Шеренга никогда не разрывается. Если всё же «голове» это удастся сделать, последний в шеренге игрок идёт вперёд, становится «головой», а новым «хвостом» – игрок, бывший в шеренге предпоследним.

Основная часть: упражнение «Обмен приветствиями».

Цель упражнения: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве.

Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

Ведущему следует обращать внимание на манеры установления контактов.

Релаксация: «Воздушные шарики».

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание подростков). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 3.

Умение слушать, умение говорить. Невербальное и вербальное общение.

Задачи: развитие внимания, умения слушать, развитие речи, освоение приемов невербального и вербального общения, самопознание, формирование самооценки, снятие эмоционального напряжения.

Краткое содержание:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Передай другому».

Ход упражнения. Подростки сидят в кругу, и по очереди каждый без слов передает соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать. Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу. Упражнение повторяется до тех пор, пока все не примут участие.

Разминка: игра «Испорченный телефон».

Ход упражнения: Подростки встают в цепочку. Психолог встает в конце цепочки. Таким образом, все подростки повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди ребенку. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (мяч, колокольчик, цветок и т.д.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий – четвертому и т. д. Последний участник показывает предмет.

Условия: все делается молча, используются только жесты, можно лишь попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет их по плечу.

Основное содержание: упражнение «Кто Я».

Возьмите лист бумаги, ручку и ответьте на вопрос «Кто я?». Правильных и неправильных ответов тут быть не может. Ответ должен быть как можно более открытым и честным.

По окончании работы рассмотрим самопрезентацию: не более 8 – прячетесь, не открываетесь до конца. От 9-10 – средний уровень. 10 и более – высокий уровень, думаете о себе, не стесняетесь себя. Более 20- вы перехитрили сами себя. Это не игра кто больше.

Разминка: упражнения «Стрельба глазами».

Раз – перевели взгляд в одну сторону и зафиксировались. Голова на месте. Два – вернулись к средней линии. Смотрите прямо перед собой. Затем в другую сторону точно также на счет раз – два.

Основное содержание: упражнение «Если бы я был».

Техника представляет собой игру, в основе которой лежит задание завершить незаконченные предложения.

Подростки обозначают самих себя или друг друга теми или иными неодушевленными предметами – метафорами данного индивида, что помогает им сосредоточиться на том, кем данный человек в действительности является или может быть в идеале.

Релаксация: упражнение «Волшебное дерево».

«Удобно расположись в кресле (диван/коврик), руки свесь вниз, пусть они висят свободно.

Закрой глаза и послушай своё дыхание: вдох-выдох... вдох-выдох...

Хорошо, теперь представь, что ты на красивой лесной поляне. Ты видишь несколько разных деревьев...

И вот, ты начинаешь присматриваться к ним... Одно из них тебе понравилось больше всех. Ты идёшь к этому дереву... Ты трогаешь ладонью его кору... Теперь ты подходишь к нему вплотную... Нежно обнимаешь его...

Ты чувствуешь, как бегут соки по стволу... Это целебные соки. Они наполняют тебя энергией. Ты ощущаешь, что дерево почувствовало тебя, и направило к тебе свои соки...

Соки втекают в тебя во всём теле... Они целиком пропитывают тебя... Каждая клеточка твоего тела наполняется этим целебным соком и радостно разворачивается... Ты наполнен силой дерева... Почувствуй эту силу... насладись ей... Постарайся запомнить эти ощущения... Теперь ты делаешь шаг назад... Ты благодарно гладишь дерево по коре... Теперь это твоё дерево... Дай ему имя...

Прощайся с ним. Ты ещё придёшь к нему... А сейчас открой глаза...»

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 4.

Мир наших эмоций

Задачи: активизация приемов невербального общения; развитие внимания, речи, произвольного поведения; осознание и восприятие собственных эмоций; работа с раздражением, работа со страхом; самопознание, формирование самооценки, снятие эмоционального напряжения.

Краткое содержание:

Ритуал приветствия.

Активизация: упражнение «Стрельба глазами» (см. Занятие 3).

Разминка: ролевая игра «Бездомный заяц».

Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки – зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он стает бездомным, и охотник будет за ним охотиться.

Как только охотник поймает зайца, он сам стает зайцем, а бывший заяц – охотником.

Основное содержание:

Что такое эмоция? Эмоции возникают в результате общения человека с другими людьми. Эмоции – это средство, с помощью которого мы контактируем друг с другом. Это реакция организма на внешние и внутренние раздражители. Содержательную сторону эмоций выражают чувства – это выраженное переживаемое человеком отношение к окружающей действительности.

Какие вы знаете эмоции? Игра «Буквы алфавита»

А – апатия

Б – блаженство, беспомощность, безмятежность, бодрость, беспечность.

В- восхищение, восторг, воодушевление, высокомерие.

Г – гнев, горе, грусть.

Д- досада, депрессия.

Ж – жалость.

З – злость, замешательство.

И – игнорирование, изворотливость, инертность.

К – критиканство, колкость.

Л – ликование, любовь.
М – месть, монотонность.
Н – надменность, настороженность.
О – оптимизм, опасение, отчаяние, отвержение, отвращение.
П – предвкушение, паника, покой,
Р – радость, решимость,
С – страх, скука, страсть, смятение, сожаление, симпатия.
Т – тревога, тяжесть.
У – удивление, ужас, уверенность, утомительность.
Х – хандра, холодность.
Ч – чёрствость.
Э – энтузиазм, эмпатия, эгоизм.
Я – ярость, язвительность.

Эмоции делятся на положительные и отрицательные:

Восторг Ужас
Восхищение Злость
Радость Ярость
Удивление Гнев
Страсть. Страх
Ликование. Испуг

Разминка: упражнение «Я лучше всех».

По кругу каждый участник говорит: «Я лучше всех знаю..., умею...» и т.д. до тех пор, пока не останется самый большой хвастунишка.

Основное содержание:

Игра «Чувства и животные»

На одном столе лежат карточки с эмоциями. На втором карточки с животными. Задача игрока – пройти по комнате так, как ходит животное, переживающее это чувство. Второй игрок должен угадать, что это за зверь и какую эмоцию он испытывает.

ГНЕВ МЕДВЕДЬ
ПРЕЗРЕНИЕ СЛОН
СТРАХ КОШКА
РАДОСТЬ ПЕТУХ
УДИВЛЕНИЕ ЛЯГУШКА
ВИНА СОБАКА

Вывод: проявили эмоцию с помощью пантомимики.

Игра «Зеркало» (на развитие наблюдательности и коммуникативных способностей).

Вызываются два участника: один выражает эмоцию, другой должен повторить (например, гнев – губы сжаты, брови нахмурены; удивление – рот чуть-чуть приоткрыт, кончики бровей приподняты, глаза широко открыты), а он попробует придать своему лицу то же самое выражение.

Вывод: проявили эмоцию с помощью мимики.

А ещё с помощью чего можно проявить чувства и эмоции?

Эмоции и чувства проявляются с помощью: мимики, пантомимики, жестов, изменений интонаций и тембра голоса.

Релаксация: упражнение «Бабочка»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 5.

Учимся общаться друг с другом

Задачи: освоение приемов невербального и вербального общения, приемов самопомощи и активизации внимания; формирование позитивного взаимодействия и доверия; тренинг лидерства и социальной смелости, освоение приемов конструктивного выражения критики и поддержки; формирование самооценки; снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Краткое содержание:

Ритуал приветствия.

Активизация: упражнение «Стрельба глазами» (см. Занятие 3).

Разминка: релаксационные упражнения.

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились...Но вот снова подул холодный ветер...(повторить 2–3 раза).

Основное содержание:

Упражнение «Говорящее тело»

Участники сидят в кругу. Каждый из них получает написанное на листке бумаги задание (см. приложение) изобразить позу человека в какой-то ситуации. Задания не оглашаются для всех. Участники продумывают и показывают с помощью невербального поведения (без слов) обозначенную в задании позу тела, другие участники должны определить, что именно показывает участник.

- Изобразите позу человека, читающего увлекательный роман
- Изобразите позу человека, читающего сложный учебник
- Изобразите позу человека, читающего юмористический журнал
- Изобразите позу человека, пишущего письмо другу
- Изобразите позу человека, ждущего вызова в каби

Разминка: похлопывающий массаж.

Основное содержание: свободное выражение мнения.

Упражнения «Опиши меня».

Каждому участнику выдается бланк со следующей инструкцией: «Отметьте галочками в каждой колонке те качества, которые, как вы считаете, присутствуют у вас (Реальное Я), видят в вас другие (Социальное Я), и те, которые вы хотели бы иметь (Идеальное Я). На все у вас 5 минут. Вы можете дописать качества, если их нет в списке, а вы считаете, что у вас они есть. Затем вы получите листочки с именами ваших товарищей. Ваша задача: написать на листочке с именем то качество, которое, как вы считаете, есть у этого человека, каждый должен написать по одному качеству всем участникам».

По окончании упражнения каждый участник получает список качеств, которые выделили у него окружающие.

Упражнение «Что мне нравится в тебе - это...» (комплименты).

Все встают в круг. Ведущий бросает мяч одному из участников, говоря при этом: «Мне в тебе нравится...» и называя понравившееся качество (или несколько качеств). Участник, получивший мяч, бросает его другому человеку и называет понравившиеся ему в нем качества. Мяч должен побывать у всех участников.

Релаксация: упражнение «Облака».

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится

лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание подростков). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 6.

Обида. Как реагировать на обиду?

Задачи: Знакомство с приемами конструктивной реакции на обиду, приемами контроля и переключения эмоциональных реакций; развитие речи и произвольного поведения; приемы коммуникации и снятия эмоциональной напряженности.

Краткое содержание:

Приветствие.

Разминка: игра «Поменяйтесь местами».

Эта игра позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию.

Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре и т.п.

Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест усложняются.

Основное содержание: упражнение «Детские обиды».

Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и опишите их в любой (конкретной или абстрактной) манере. Выразите отношение к этой обиде в настоящее время. Опишите или нарисуйте это.

Желающие садятся на «горячий стул» и рассказывают о том, что они чувствовали, переживали. Демонстрируют рисунки «тогда» и «сейчас». Обсуждение: что такое обида? Как долго сохраняются обиды? Справедливые и несправедливые обиды.

Разминка: игра «Иголочка и ниточка».

Выбирают водящего – «иглочку». К нему присоединяются 3-4 человека – «ниточка». Остальные размещаются произвольно. «Иголочка» и игроки, составляющие «ниточку», берутся за руки, образуя цепочку. Впереди – водящий.

Под музыку «иглочка» бежит между предметами и другими игроками, делая самые неожиданные повороты, зигзаги, а «ниточка» должна точно повторить путь, не размыкая рук. Пробегая мимо стоящего игрока, последний в ниточке может взять его за руку и увести за собой

Основное содержание: работа с обидой - упражнения

Упражнение. «Будешь! Не буду!»

Ведущий предлагает подросткам разбиться на пары и, взявшись за руки, поиграть в следующую игру. Один из участников резко тянет к себе другого и приказывает: «Будешь!» Второй дергает на себя и говорит: «Не буду!» (3 минуты). Затем ребята меняются ролями (3 минуты). Короткое обсуждение: чем отличается просьба от требования? Кто как себя чувствовал в процессе упражнения?

Упражнение. «Копилка обид»

Участникам предлагается нарисовать копилку и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня, в течение 8-10 минут. После этого проводится обсуждение: что с этим делать.

Ведущий говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к себе как об одной из самых плохих привычек. Все решают, что сделать с «копилкой». Ведущий предлагает разорвать и сжечь. Проводится ритуал сжигания обид.

Разрядка: техника «Разрывание бумаги». Обсуждение: что делать с текущими обидами? Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду важно для самого себя, но не является решением проблемы, равно как и реванш, месть и другие агрессивные формы.

Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом сжигать записку, мысленно отправляя обиду по ветру, следя как она становится все меньше и меньше.

Обсуждение: как в дальнейшем относиться к обидчику? Прощение обиды.

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 7.

Злость. Я имею право злиться. Я умею справляться со злостью.

Задачи: Знакомство с приемами переключения эмоциональных реакций; работа со злостью; развитие речи и произвольного поведения; освоение приемов коммуникации; снятие эмоциональной напряженности.

Краткое содержание:

Ритуал приветствия.

Активизация: игра «Снежный ком» с прилагательными (См. занятие 2).

Разминка: игра «Разозлись».

Хмурим брови, при этом нижняя часть лица должна быть неподвижна

Основное содержание: работа со злостью - упражнения «Как я зол!», Предложите поучаствовать в этом упражнении тому участнику, кто больше всех испытывает желание «поругаться». Завяжите ему глаза. Из остальных, выберите подростка, который будет для вызвавшегося объектом злости (тот, разумеется, не должен знать, на кого пал выбор). Участнику с завязанными глазами предлагается выместить свою злость на человеке, которого он не видит, и тот высказывает все накопившееся неизвестно в чей адрес. Потом ему развяжите глаза и покажите, кого он столь нелестно охарактеризовал. Автору высказываний необходимо извиниться перед невинной жертвой вербальной агрессии, например, так: «Я вовсе не тебя имел в виду, извини!»

Можно использовать чуть усложненный вариант. Участнику с завязанными глазами (не обязательно агрессивному) его сосед предлагает хорошенько отругать одного участника от имени другого. Хулигатель не знает ни имени того, кого придется ругать, ни того, от чьего имени это делается. После развязывания глаз участник, от имени которого произносились гневные слова (сам он не произнес ни слова), говорит участнику, который был обруган, что-нибудь типа: «Извини, я был несдержан. Вырвалось!»

Обсуждение. Ребята делятся впечатлениями. Вывод: словесная агрессия помимо того, что наносит вред и обиду тому, кому она предназначалась, разрушает и отношения с теми, кто просто наблюдал за ее выражением.

Упражнение «Агрессивное существо».

Предложите нарисовать совместными силами фигуру из всего плохого, злого и агрессивного, что есть в каждом участнике. Ребятам необходимо по очереди отдать на общее дело когти, зубы, шипы, жала, перепончатые крылья и т.п. Существо, получившееся в итоге, целиком состоит из угловатого, кусающего, карябающего.

Обсуждение. Что можно сделать с этим агрессивным существом?

Упражнение «Растопить узоры на стекле».

Глубоко вдохните, не поднимая плечи. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится, как будто вы собираетесь растопить

большое оно или маленькое, главное, чтобы это было важно для вас. Подумайте об этом 1-2 минуты.

– Сейчас вам необходимо сообщить о своих достижениях как можно большему количеству людей. Постарайтесь показать, насколько вас это порадовало. Человек которому вы скажите об успехе, отвечает: «Я рад за тебя!».

Разминка: игра «Горячая картошка».

Все встают в круг и начинают по очереди перекидывать мяч друг другу, можно при этом кричать: «Горячо».

Один игрок кидает, другой должен поймать мяч. Тот, кто не поймал, считается «наказанным» и садится на четвереньки в центр круга – «котел».

Игроки могут выручать «сидящих» в котле и возвращать их в игру. Для этого нужно кинуть мяч в центр и попасть в «наказанных» игроков.

Все, кого коснулся мячик, возвращаются в игру.

«Наказанные» игроки могут сами себя «спасти». Для этого им нужно не вставая с четверенок поймать летящий над ними мяч. При этом нельзя вставать в полный рост, можно только поднимать руки или попытаться подпрыгнуть на четвереньках.

Если кому-то из них это удалось, все игроки из центра встают в круг. а игрок, кидавший мяч, садится в центр.

Релаксационное упражнение «Воздушный шарик» (См. Занятие 2)..

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 9.

Как не поссориться с друзьями? Как избежать наказания?

Задачи: работа над скрытыми проблемами; эмоциональная стабилизация группы; развитие навыков взаимодействия, развитие речи и социальной смелости, формирование коммуникативных умений и навыков релаксации.

Краткое содержание:

Ритуал приветствия.

Активизация: игра «Съедобное-несъедобное».

Нужно встать в круг и кидать друг другу мячик, называя любой предмет. Если названное слово означает что-то съедобное, игрок, которому кинули мячик, должен его поймать. Если названный предмет несъедобен, то мячик нужно оттолкнуть.

Разминка: упражнение «Распутай цепочки».

В начале игроки выбирают водящего («Бабку»). Если играющих много, то водящих может быть сразу несколько (примерно по одному водящему на 8-10 игроков). Водящие выходят из комнаты (на улице - отворачиваются либо отходят подальше) а игроки берутся за руки, образуя цепочку в виде круга. Далее они начинают запутывать свою цепочку. При этом цепочка может самопересекаться, игроки могут подлезть или перелезть через цепочку, переплестать свои руки и даже ноги. Одно условие - руки соседа отпускать нельзя. После того, как цепочка запутана до невообразимости, игроки хором зовут водящих.

Водящие возвращаются и начинают передвигать игроков, распутывая цепочку. При этом главное условие то же самое: руки разрывать нельзя! Если водящие смогли распутать игроков, восстановив круг и не разорвав рук - победили они. Если распутать не смогли или если цепочка разорвалась - победили игроки-«путаники». Естественно, что игроки не должны специально бросать руки!

Основное содержание.

Упражнение «Волшебный магазин»

Представьте, что вы попали в волшебный магазин, где можете приобрести все, чего вам не хватает. Любые качества характера, любые духовные ценности: по принципу «бери что хочешь, но плати. Так как магазин необычный, то и платить придется своими качествами.

Организуется пространство: прилавок, склад, дверь; из участников выбирается «приказчик» – помощник ведущего, «рекламный агент», призывающий посетить магазин, и «очередь» из участников. Причем указывается, что время работы магазина строго ограничено, он может закрыться в любой момент. Ведущим поощряется инициатива посетителей, он же ведет торг. Приказчик приносит со склада качества, они продаются, как товар.

Когда в магазине побывают все желающие, проводится обсуждение: как сложно было расстаться со своими качествами? Почему необходимы те или иные качества? Кто как себя чувствовал в процессе игры? Почему кому-то трудно настаивать на покупке?

Разминка: игра «Дракон, поймай свой хвост» (См. Занятие 2).

Основное содержание: упражнение «Горячий стул».

В центре круга ставится стул, на него приглашают сесть кого-то из участников тренинга. Там должны будут побывать все (по желанию). Когда первый доброволец найдётся и займёт место, тренер предлагает остальной группе высказать свои впечатления и мнения об этом человеке, сделать комплимент, высказать благодарность, сказать о его положительных или отрицательных качествах либо сказать с кем или чем ассоциируется этот человек и т.д.

Разминка: «Железнодорожная касса».

Представьте себе, что вы на вокзале и через 15 минут отходит поезд, на который вам нужно попасть. В кассе остался один билет, но кассир придерживает его по своим соображениям. Вам необходимо убедить кассира, чтобы он продал билет.

Выбирается «кассир», лучше всего – неуверенный в себе, застенчивый ребенок. Выбирается «охрана», которая в случае каких-либо эксцессов обязана проводить буйного пассажира к выходу. Участники образуют очередь у кассы. По знаку ведущего касса открывается и ровно через 15 минут закрывается.

Проводится обсуждение. «Кассира» просят дать обратную связь – кому бы он продал билет? Почему? Кому бы не продал? Почему? Сообща вырабатывается вариант, приемлемый для «кассира».

Релаксация: упражнение «Кошечка».

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а».

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 10.

Мой гнев. В гневе я страшен.

Задачи: приемы и способы выражения отрицательных эмоций, разрядка гнева; развитие произвольного поведения и речи; формирование позитивного взаимодействия; освоение приемов коммуникации.

Краткое содержание:

Приветствие.

Активизация: игра «Ругаемся овощами».

Ведущий предлагает подросткам поругаться, но не плохими словами, а овощами: «Ты – огурец», «А ты – морковь», «Ты – редиска», «А ты – репа» и т. д.

Замечание: можно ругаться и фруктами и одеждой и многое другое.

Основное содержание: упражнения «Щит гнева».

С помощью маркеров, красок, мелков, вырезок из журналов и т.п. разрисовать щит (из картона большого размера) рядом картинок, метафорически передающим чувство гнева.

Затем с внутренней стороны щита нарисовать ряд картинок, отражающих те чувства, которые обычно предшествуют гневу (обида, грусть, разочарование и др.).

Обсуждая рисунки, приходим к лучшему пониманию природы и причин гнева.

Разминка: упражнения «Шкала гнева».

Цель: научить подростков различать такие состояния, как раздражение, фрустрация и гнев, с тем, чтобы они могли своевременно предупредить проявления бурных и не контролируемых эмоциональных реакций.

На доске изображается мишень, мячики с песком ударяются об нее и отскакивают с силой, пропорциональной силе броска.

В начале упражнения подросткам объясняется, что раздражение - это слабая степень злости, и не очень сильно бросает мешочек в мишень. Затем ведущий предлагает подросткам сделать то же самое, просит подумать и высказать что-нибудь, что не очень сильно раздражает или злит его. Со словами: «Я разозлился сильнее, когда...» - все поочередно бросают мешочки все с большей силой. Наконец, подростки бросают мешочки изо всех сил: «Я разозлился очень сильно, когда...». Упражнения повторяются несколько раз.

Основное содержание: упражнения «Брыкание».

Подростки разбиваются на пары. Один лежит на полу, другой стоит напротив. По команде стоящий наваливается руками на согнутые в коленях ноги лежащего.

Лежащий сопротивляется «нападению» и при этом громко кричит «Нет!». Упражнение длится 2 минуты, затем пары меняются ролями.

Релаксация: упражнение «Птички»

Подростки представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке...

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 11.

Какие мы разные, и мы вместе

Задачи: Знакомство со своими чувствами и эмоциями, с приемами произвольного поведения; осознание индивидуальности окружающих и общности с ними; развитие речи; формирование позитивного взаимодействия; освоение приемов коммуникации; снятие эмоциональной напряженности.

Краткое содержание: Приветствие.

Активизация: игра «Горячая картошка» (см. Занятие 8).

Разминка: игра «Кто Я?» (см. Занятие 2).

Основное содержание: упражнение «Чем мы похожи».

Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одной группе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Разминка: игра «Летит по небу шар».

Текст повторяется вместе с залом.

Предварительно необходимо выучить слова:

Летит, летит по небу шар.

По небу шар летит.

И знаю я, что этот шар

Туда не долетит!

Постепенно слова заменяются движениями рук: сначала заменяется слово «шар», потом слова «небо», «летит», «мы». Таким образом, слов почти не остается, а показываются только одни движения.

Основное содержание: ролевая игра «Волшебная лавка».

Участники могут сосредоточиться на представлении о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывании, чтобы им хотелось изменить. Упражнение позволяет прийти к мысли: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях.

- Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это – старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я – продавец этой лавки. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности - все, что пожелаете. Но есть еще одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Задам вопрос: «А что ты отдашь за это?» он должен решить, что это будет.

Обмен состоится, если кто-либо из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение.

Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил.

Разминка: упражнение «Восковая палочка».

Ведущий выстраивает участников в круг. Встать они должны плечом к плечу. Один из участников выходит и становится в центр круга. Участники смыкаются, снова образуя плотный круг (плечо к плечу). Ведущий внимательно следит за соблюдением этого условия (круг должен быть тесным).

Участники, которые стоят в кругу, вытягивают руки вперед.

Участник в центре закрывает глаза, обнимает себя за плечи, выпрямляется, закрывает глаза. Ровно, словно палочка, он должен упасть в любом направлении.

Участники, стоящие в кругу, держат руки перед собой и ладонями аккуратно отталкивают падающего, заставляя его качнуться в другую сторону. Качаемый должен поддаться и качнуться туда, куда его толкают. При этом желательно, чтобы он продолжал стоять на одном месте, в центре (не переступая ногами).

Ведущий говорит качаемому: «Почувствуйте свое единство, руки ваших друзей, доверьтесь им!»

Примерно через минуту (надо дать возможность качаемому насладиться новыми ощущениями) ход переходит к следующему. Тот, кого только что качали, становится в круг, из него выходит очередной участник, круг смыкается и т.д.

В конце обязательно дать возможность участникам рассказать про свои ощущения, поделиться ими.

Релаксация: упражнение «Лентяи»

Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Вы – лентяи и нежитесь на мягком –мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки,

отдыхают ваши ноги... (пауза - поглаживание подростков). Отдыхают ручки у... (имя), отдыхают ножки у... (имя). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблены. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение...

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 12.

Заключительное занятие: «Стоп! Подумай! Действуй!»

Задачи: Знакомство со своими чувствами и эмоциями, с приемами произвольного поведения; осознание индивидуальности окружающих и общности с ними; развитие речи; формирование позитивного взаимодействия; освоение приемов коммуникации; снятие эмоциональной напряженности.

Краткое содержание: Приветствие.

Активизация: упражнение «Ноги в руки».

Разминка: игра «Мой колпак треугольный».

Подростки стоят в кругу или в рассыпную.

Ведущий объясняет правила игры. Слова в тексте стихотворения заменяются движениями. А текст такой:

Колпак мой треугольный.

Треугольный мой колпак.

А если не треугольный,

То это не мой колпак.

Сначала заменяем слово «колпак» (показываем место колпака на голове), все остальные слова в тексте произносим; затем – слово «мой» (показываем рукой на грудь), а остальные слова, кроме «колпак» и «мой», произносим; а потом – слово «треугольный» (показываем руками треугольник).

Теперь, произнося текст, заменяем три слова: «колпак», «мой», «треугольный».

Игру можно повторить несколько раз, ускоряя темп.

Основное содержание: упражнения «Волшебный ящик».

В центр круга ставится ящик (или то, что его напоминает), подростки должны по очереди подойти к нему и что-то из него вынуть, показав какое-нибудь упражнение или игру с вытасненным предметом. А окружающие должны догадаться, что он делает или что это за игра.

Разминка: игра «Поменяйтесь местами» (см. Занятие 6).

Основное содержание: упражнение. «Контракт».

Ведущий предлагает подросткам осмыслить все пережитое на группе и составить контракт с собой о том, что хорошего они хотят сделать в ближайшую неделю, ближайший месяц, ближайший год. Подростки пишут контракты. В завершение каждый подросток торжественно вручает контракт самому себе.

Релаксация: «Учимся расслабляться».

Послушайте шум моря. Представьте, что вам снится сон (ведущий рассказывает его содержание - варианты сна могут быть разные, в зависимости от того, что делали подростки на занятии); вы видите во сне то, чем мы сегодня занимались... (таким образом происходит закрепление полученных впечатлений и навыков). (Пауза.) По сигналу (по счету, когда заиграет дудочка и т. д.) вы проснетесь. (Пауза.)

Примечание. По сигналу подростки энергично или, если этого требует ситуация, медленно и спокойно встают.

Ритуал прощания.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты контрольного эксперимента

Таблица 4.1 – Результаты диагностики потребности в общении у подростков по методике Ю.М. Орлова на контрольном этапе

№	Баллы, полученные по методике «Потребность в общении»	Уровень
1.	23	Высокий
2.	8	Низкий
3.	17	Средний
4.	20	Средний
5.	25	Высокий
6.	8	Низкий
7.	25	Высокий
8.	12	Средний
9.	24	Высокий
10.	14	Средний
11.	13	Средний
12.	21	Высокий
13.	28	Высокий
14.	13	Средний
15.	25	Высокий
16.	29	Высокий
17.	8	Низкий
18.	30	Высокий
19.	24	Высокий
20.	26	Высокий

Таблица 4.2 – Результаты диагностики групповой сплоченности по методике К.Э. Сишора на контрольном этапе

№	Индекс	Уровень
1.	10,5	Средний
2.	15,3	Высокий
3.	15,9	Высокий
4.	12,8	Выше среднего
5.	10,8	Средний
6.	15,5	Высокий
7.	12,6	Выше среднего
8.	12	Выше среднего
9.	15,8	Высокий
10.	15,8	Высокий
11.	13,7	Выше среднего
12.	6,3	Ниже среднего
13.	12,9	Выше среднего
14.	5,7	Ниже среднего
15.	11,2	Средний
16.	13,8	Выше среднего
17.	6	Ниже среднего
18.	15,9	Высокий
19.	8,5	Средний
20.	9,3	Средний

Таблица 4.3 – Результаты диагностики межличностных отношений подростков по методике В.В. Бойко на контрольном этапе

№	Баллы, полученные по методике «Барьеры в общении»	Уровень
1.	17	Высокий
2.	7	Ниже среднего
3.	3	Низкий
4.	8	Ниже среднего
5.	7	Ниже среднего
6.	11	Средний
7.	4	Низкий
8.	3	Низкий
9.	4	Низкий
10.	10	Средний
11.	12	Средний
12.	4	Низкий
13.	7	Ниже среднего
14.	6	Ниже среднего
15.	12	Средний
16.	3	Низкий
17.	4	Низкий
18.	11	Средний
19.	4	Низкий
20.	5	Низкий

Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона.

Для проверки гипотезы использовался критерий Вилкоксона «Т – критерий». Приведем расчет групповой сплоченности подростков по методике К.Э. Сижора (Приложение 4, Таблица 4.4.).

Сформулируем гипотезы

H₀: Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня групповой сплоченности подростков не превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения.

H₁: Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня групповой сплоченности подростков превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения.

Так как критерий не требует упорядочивания данных, то перенесем в таблицу результаты обследования в том же порядке, что и в остальных таблицах.

Вычисляем разницу между замерами после проведения формирующей программы и до нее. Определяем, что будет считаться «типичным» сдвигом, формулируем гипотезы.

Определим типичные сдвиги.

Мы видим, что 18 полученных разностей – положительные и лишь 2 – отрицательные. Это означает, что у 18 испытуемых уровень групповой сплоченности во втором замере увеличился, а у 2 – уменьшился.

Переводим разности в абсолютные величины и запишем их в отдельном столбце.

Проранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг.

Таблица 4.4 – Расчет критерия T при сопоставлении уровней групповой сплоченности

№	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент	Разность	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1.	6,8	10,5	3,7	3,7	18
2.	12,6	15,3	2,7	2,7	14
3.	15,8	15,9	0,1	0,1	1
4.	8,9	12,8	3,9	3,9	19
5.	11	10,8	-0,2	0,2	3,5
6.	15,3	15,5	0,2	0,2	3,5
7.	7,8	12,6	4,8	4,8	20
8.	8,4	12	3,6	3,6	17
9.	14,7	15,8	1,1	1,1	8
10.	15,2	15,8	0,6	0,6	7
11.	13,2	13,7	0,5	0,5	6
12.	3,8	6,3	2,5	2,5	13
13.	9,8	12,9	3,1	3,1	16
14.	5,5	5,7	0,2	0,2	3,5
15.	11,4	11,2	-0,2	0,2	3,5
16.	11,9	13,8	1,9	1,9	9
17.	3,7	6	2,3	2,3	10
18.	13,5	15,9	2,4	2,4	11,5
19.	6,1	8,5	2,4	2,4	11,5
20.	6,5	9,3	2,8	2,8	15

Проверим совпадение полученной суммы рангов с расчетами. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле: $T = \sum(R)$, где R, – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Сумма по столбцу рангов равна $\sum = 210$.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (1).

$$\sum Ri = [N*(N+1)]/2 = [20*(20+1)]/2 = 210 \quad (1)$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Определяем критические значения для T, для n (количество испытуемых) по таблице. Если $T_{эмп.}$ меньше или равен $T_{кр.}$, сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Построим ось значимости.

Итак, в данном случае,

$$T_{эмп} = 7$$

По Таблице определяем критические значения T для $n=20$.

Критические значения $T_{кр} = 43$ ($p \leq 0.01$)

$$T_{кр} = 60$$
 ($p \leq 0.05$)

Если эмпирическое значение критерия равняется критическому значению, соответствующему $p < 0,05$ или меньше его, то H_0 отклоняется, но мы еще не можем определенно принять H_1 . Если эмпирическое значение критерия равняется критическому значению, соответствующему $p < 0,01$ или меньше его, то H_0 отклоняется и принимается H_1

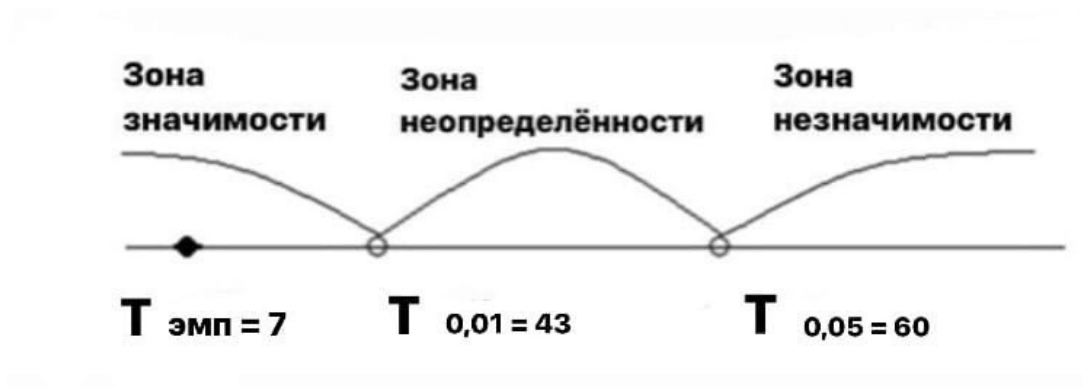


Рисунок 4.1 – Ось значимости Т-Критерия Вилкоксона по уровню групповой сплоченности

В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$

Гипотеза H_1 принимается. Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня групповой сплоченности подростков не превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения ($p \leq 0,01$).

Таким образом, мы статистически доказали возможности проведенной психолого-педагогической программы в коррекции межличностных отношений подростков.