



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

**Психологическая коррекция межличностных отношений в
коллективе подростков**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психологическое консультирование»
Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:
43,99% авторского текста
Работа рецензия к защите
рекомендована/не рекомендована
«14» 05 2024 г.
зав. кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева О.А.

Выполнила:
Студентка группы ОФ-410/227-4-1
Бредихина Мария Сергеевна М.С.

Научный руководитель:
канд. психол. наук, доцент кафедры ТиПП
Рокицкая Юлия Александровна Ю.А.

Челябинск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ | 8 |
| 1.1 Понятие межличностных отношений в психолого-педагогической литературе | 8 |
| 1.2 Возрастные особенности и проблемы становления межличностных отношений в коллективе подростков | 16 |
| 1.3 Теоретическое обоснование модели психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков | 24 |
| ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ В КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ | 36 |
| 2.1 Этапы, методы и методики исследования | 36 |
| 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего исследования..... | 42 |
| ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ | 51 |
| 3.1 Программа психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков | 51 |
| 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования | 58 |
| 3.3 Психологические рекомендации по коррекции межличностных отношений в коллективе подростков | 65 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 72 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 71 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики межличностных отношений в коллективе подростков | 86 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты констатирующего исследования межличностных отношений в коллективе подростков | 90 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков | 94 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования межличностных отношений в коллективе подростков после реализации программы..... | 114 |

ВВЕДЕНИЕ

Ежедневно каждый человек при общении с людьми вступает в межличностные отношения, которые в подростковом возрасте выходят на первый план, так как, они детерминируют основные процессы личностного формирования, становления и развития индивида.

Л.С. Выготский в культурно-исторической теории рассматривал социальную среду для подростков как главный помощник в осознании себя как личности, в познании своих сильных и слабых сторон. Тем не менее, все больше подростков встречаются со сложностями конструктивной оценки своих положительных и отрицательных черт, что играет немаловажную роль в поиске своего места в коллективе. В чем же основные проблемы и трудности межличностного взаимоотношения в коллективе подростков? Для данного возраста первостепенным становится поиск собственного места в социуме, необходимость в обретении устойчивых социальных связей, посредством которых определяются положительные установки и нормы поведения для дальнейшего грамотного, эффективного и полноценного функционирования в социальной среде во всей ее полной и широкой действительности. Взаимодействуя как с социумом, так и с малой референтной группой, подросток увеличивает объем социального взаимодействия. Межличностное взаимодействие, в данном случае, является узконаправленным, выборочным, начинает обретать определенную мотивацию и различные цели деятельности. Помимо этого, необходимо отметить, что личность подростка стоит лишь на начальном этапе формирования, именно поэтому индивид наиболее часто сталкивается с трудностями в общении и взаимопонимании.

Значительный вклад в теоретические и методологические вопросы психологии межличностных отношений внесли такие ученые как:

Г.М. Андреева, А.А. Бодалев, Л.П. Буева, Е.В. Виноградова, Ю.М. Едиханова, И.С. Кон, А.В. Петровский и др.

В исследование межличностных отношений в коллективе подростков, внесли вклад: Л.И. Божович, В.И. Долгова, С.В. Дрокова, Я.Л. Коломинский, А.В. Локтева, К.П. Мацевич, М.Е. Сачкова и др.

В разработанность моделей психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков свой вклад внесли такие ученые как: Е.Ф. Архипова, И.Ю. Левченко, М.Г. Ярошевский и многие др.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психологическую коррекцию межличностных отношений в коллективе подростков.

Объект исследования: межличностные отношения подростков.

Предмет исследования: психологическая коррекция межличностных отношений в коллективе подростков.

Гипотеза исследования:

1. Межличностные отношения в коллективе подростков характеризуются низкой степенью сплоченности, высокой степенью конфликтности.

2. Психологическая коррекция межличностных отношений в коллективе подростков, будет эффективной, если:

– будут проанализированы и учтены результаты констатирующего исследования;

– теоретически обоснована и внедрена модель психологической коррекции, состоящей из теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического блоков;

– реализована целенаправленная программируемая деятельность по психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков, включающую групповые дискуссии, ролевые игры, психотехнические упражнения.

Задачи:

1. Проанализировать понятие межличностных отношений в психолого-педагогической литературе.
2. Исследовать возрастно-психологические особенности межличностных отношений в коллективе подростков.
3. Теоретически обосновать модель психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков.
4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку исследования и проанализировать результаты констатирующего исследования межличностных отношений в коллективе подростков.
6. Разработать и реализовать программу психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Разработать рекомендации для родителей и педагогов на тему коррекции межличностных отношений в коллективе подростков.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические методы: анализ литературы по теме исследования, синтез, обобщение, систематизация, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: тестирование с использованием психодиагностических методик:
 - методика изучения психологической атмосферы в коллективе (А.Ф. Фидлер, адаптирована Ю.Л. Ханиным);
 - методика «Мой класс» (Ю.З Гильбух);
 - социометрия (Дж. Морено).
3. Методы математико-статистического анализа: Т-критерий Ф. Вилкоксона

База исследования: МОУ «СОШ №4 города Южноуральска», в исследовании участвовали 28 человек возраста 14-15 лет, 8 класс, 12 девочек, 16 мальчиков.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ

1.1 Понятие межличностных отношений в психолого-педагогической литературе

Межличностные отношения относят к основной части взаимодействия людей, однако, не каждое взаимодействие можно назвать межличностным. Для этого, во взаимодействии принимает участие небольшое количество людей, причем, участники могут слышать, видеть и касаться друг друга, то есть, они должны находиться в пространственной близости. Помимо этого, в межличностном взаимодействии признается незаменимость и индивидуальность каждого участника, а также, учитываются личные характеристики и эмоциональное состояние собеседника [4; 30].

Для того, чтобы лучше понимать термин «межличностные отношения», необходимо разобраться, чем характеризуются непосредственно отношения. Например, в концепции С.Л. Рубинштейна, отношение рассматривается в виде эмоциональной оценки себя и всего окружающего мира, а человек – в его отношении к другим людям и быту. В.Н Мясичев же считает, что отношение – психическая связь, основанная на опыте человека, с всевозможными аспектами объективной действительности. Существуют два основных типа отношений: социальные – при взаимодействии друг с другом люди выполняют одну или несколько социальных ролей, то есть, отношения складываются именно между социальными ролями, а не между личностями, причем, данный вид отношений регламентирован социальными правилами и законами, например, на работе – руководитель-подчиненный. Межличностные же отношения складываются между личностями со своими индивидуальными особенностями мировоззрения, разным

характером и уровнем развития. Данный вид отношений строится на симпатии/антипатии, непостоянны, то есть, проходят несколько фаз развития и в итоге могут поменяться на совершенно противоположные [9; 11; 51].

Обобщающее, определение «межличностные отношения» изучается как в отечественной, так и в зарубежной литературе и рассматривается психологами с разных точек зрения. Например, в психоанализе, ключевым в межличностных отношениях является бессознательное, проявление которого и определяет характер отношений в малых группах. В бихевиоризме межличностные отношения формируются с помощью научения и повторения, то есть, как результат наблюдения за моделью социального поведения у родителей, учителей, сверстников и так далее. Затем, люди проецируют увиденное на ситуации, связанные непосредственно с ними и строят уже свою модель межличностных отношений [5; 19].

М.Л. Бергер, Р.Кэттелл, М. Столлер связывают межличностные отношения с теорией личности, а такие ученые как А.А. Бодалев, Л.С. Выготский, В.Н Мясищев характеризуют их через общение, которое является важным аспектом в отношениях и в формировании личности. Большое количество трудов психологов, философов и педагогов освещает проблему общения, так как оно выполняет функцию социальной регуляции поведения, что имеет огромное влияние на построение межличностных отношений и служит необходимым условием для социализации человека как личности. По этой причине, для рассмотрения различных элементов межличностных отношений, рационально полагаться на обоснованное в отечественной психологии положение о взаимосвязи понятия общения с понятием отношения. Само понятие «межличностные» указывает на то, что отношения взаимно направлены, а их объект – это другой человек, что отличает такой тип отношений от межгрупповых отношений, самоотношений и любых других видов [2; 23; 38].

Термин «межличностные отношения» рассматривали такие ученые как: Г.М. Андреева, Е.В. Андриенко, Л.П. Бueva, В.Н. Куницина, Н.Н. Обозов и многие др. Первоначально, в монографии Н.Н. Обозова, были подытожены результаты различных эмпирических исследований отечественных и зарубежных психологов, которые актуальны и по сей день. Затем, все больше ученых, как зарубежных, так и отечественных раскрывали понятие «межличностные отношения» в своих трудах. Например, советский и российский социальный психолог Г.М. Андреева описывает межличностные отношения как «отношения, существующие внутри различных форм общественных отношений, что является реализацией обезличенных отношений в деятельности конкретных людей, в актах их общения и взаимодействия». Следует отметить, что общественные отношения – это официальные и формально закрепленные объективизированные действенные связи, которые являются ведущими в регулировании всех видов отношений. Е.В. Андриенко же считает, что межличностные отношения- это «особая социальная система, главным компонентом которой является человек, его потребности и мотивы, различные социальные качества и цели, характерные шаблоны поведения, а также, всевозможные индивидуальные особенности». Доктор философских наук Л.П. Бueva рассматривает межличностные отношения как отношения природа которых – обработка людей людьми, то есть, в межличностных отношениях основой является механизм проекции. А, согласно Н.Н. Обозову, межличностные отношения- это «взаимная готовность субъектов к определенному типу взаимоотношений, таких как, приятельские, товарищеские, отношения знакомства, родственные отношения, супружеские и деструктивные». Согласно В.Н. Куницыной, межличностные отношения – система установок, ориентаций и ожиданий членов одной социальной группы относительно друг друга, обусловленных организацией совместной деятельности и ценностями, на которых строится общение [1; 20; 47].

Анализируя приведенные выше термины, можно сделать вывод, что межличностные отношения – совокупность выборочных связей, которые устанавливаются между людьми в процессе коммуникации в таких формах как: взаимные чувства (симпатия или антипатия), различные суждения о партнере, исходя из общения и обращения друг к другу. Также, общим компонентом межличностных отношений является взаимодействие между людьми как социальная деятельность, предполагающее определенные ограничения и ответственность как за себя, так и за человека, с которым вступают в отношения.

Л.С. Выготский отмечал, что качество межличностных отношений обуславливается за счет наличия у субъектов отношений равного восприятия картины общения. Это может реализоваться только в том случае, если в общую деятельность будет включен такой компонент, как коммуникация. Практика показывает, что наиболее удачно формируются межличностные отношения только в том случае, когда у партнеров имеется взаимная информированность друг о друге, которая была сформирована на основе межличностного познания [16; 42].

В психологии нет какого-то одного общего понятия о компонентах межличностных отношений. Например, Я.Л. Коломенский выделяет три компонента. К первому относится когнитивный компонент – это все познавательные психические процессы, такие как: память, мышление, воображение, ощущения и др. С помощью данного компонента, при общении происходит осознание индивидуально – психологических особенностей объекта общения, что помогает в лучшем взаимопонимании между людьми. Основными характеристиками взаимопонимания являются адекватность восприятия партнера и его идентификация. Данный компонент в своих следованиях рассматривал Юрий Зиновьевич Гильбух. Эмоциональный компонент – это различные (положительные или отрицательные) переживания, которые возникают у участников межличностного общения, например, симпатия – антипатия,

удовлетворенность – неудовлетворенность (работой, партнером или собой) и так далее, что прекрасно показано в исследованиях Фреда Фидлера, Юрия Львовича Ханина. И последний – поведенческий компонент – мимика, пантомимика, различные действия, речь, которые показывают расположенность участника межличностных отношений к другому человеку или группе в целом. Именно через данный компонент происходит актуализация межличностных отношений [8; 13, 44; 60].

Также, классификацию структурных компонентов привела В.Н. Куницына. Она выделила такие компоненты как: дистанция, то есть, степень психологической близости партнера. Делится на близкую дистанцию, которая характеризуется радостью и взаимным восхищением, открытостью, заботой о благополучии другого, стремлением видеть и учитывать его уникальность, и далекую – отсутствие доверия, взаимопонимания, близости. Еще одним структурным компонентом является валентность- это оценка отношений, которая может быть позитивной или негативной, безразличной или противоречивой. Третий компонент – позиция партнеров, то есть, уровень, который занимает каждый участник отношений (доминирование, равенство или зависимость одного партнера от другого). И последний компонент – степень знакомства. Выделяют: поверхностное – первичная оценка и взаимного восприятие друг друга; приятельское – возникновение на рациональном уровне внутреннего отношения друг к другу; дружеское – уже устойчивое межличностные отношения со взаимной привязанностью и стремлением быть в обществе других людей [29; 52; 73].

Кроме компонентов, у межличностных отношений имеется ряд характеристик: симпатия (избирательная привлекательность) – эмоционально-позитивная тенденция взаимодействия субъектов отношения, вызывающая когнитивный, эмоциональный и поведенческий отклик. Притяжение или аттракция– потребность одного субъекта межличностных отношений быть рядом с другим субъектом, притяжение

одного человека к другому, характеризуется взаимной симпатией. Совместимость – сочетание различных особенностей участников отношений, которые способствуют оптимизации их совместной деятельности, характеризуется такими факторами как: социологический – уровень образования, социальный статус, профессия, социально – психологический – ценностные ориентации, межличностный статус, психологический – модель поведения, характер и другое, психофизиологический фактор – темперамент, эмоциональность, реактивность организма. Исходя из приведенных выше факторов совместимости, можно сделать вывод, что стабильно взаимодействуют люди с различным социометрическим статусом в группе. Еще одна характеристика – эмпатия, то есть, сопереживание, отклик одной личности на переживание другой. Имеет несколько уровней: Первый – когнитивная эмпатия, то есть, восприятие, понимание психического состояния другого человека при неизменном своем состоянии. Второй уровень – эмоциональная эмпатия – возможность не только понимать состояние другого человека, но и сопереживать ему. Третий уровень предполагает совокупность когнитивного, эмоционального и поведенческого компонента межличностных отношений, то есть, неосознанное соотнесение и уподобление себя значимому другому. И последняя характеристика межличностных отношений – понимание, то есть, когнитивный процесс установления связи между личностными помыслами субъекта отношений. Одними из основных параметров являются: адекватность (точность отражения одной личности другой) и идентификация (внутреннее отражение человека другому лицу) [18; 35;49; 77].

Межличностные отношения делятся на официальные (или формальные), такие отношения имеют правовую основу и закреплены в различных законах, уставах, приказах и постановлениях. Возникают на должностной основе и не зависят от симпатии или антипатии к участнику

отношений. Следующий вид – неофициальные (или неформальные) отношения. Являются противоположностью первого вида межличностных отношений, следовательно, выстраиваются на базе личных предпочтений людей и не регулируются документами. Первичные – основой является духовное содержание – взаимопонимание, доверие, симпатия и так далее, следовательно, возникают между родственниками, друзьями и вторичные – их можно отнести к формальным, то есть, они не требуют духовной сопричастности. Еще один вид межличностных отношений – личные взаимоотношения, в основе которых лежат различные чувства, например, уважение, симпатия, дружба и так далее. Носят субъективный характер. Деловые взаимоотношения – строятся на базе совместной работы. Люди, которые не общаются друг с другом, но находятся в одной учебной или рабочей среде, тоже являются участниками данного типа межличностных отношений. Также, выделяют рациональные отношения, которые строятся на взаимовыгоде от устанавливаемых отношений, исходя из ожидаемой или реальной пользы. Эмоциональные взаимоотношения, напротив, строятся на базе чувств, таких как симпатия и антипатия. В структуре межличностных отношений Н.Н. Обозов выделяет пять факторов межличностных отношений: сходство интересов, психологических установок и Я-концепций, то есть, совокупностей всех представлений индивида о себе, полученные в результате самонаблюдения, самоанализа и самовосприятия. Второй фактор – разумная оценка своих положительных и отрицательных черт. Третий – условие сотрудничества, а не соперничества. Четвертым фактором является приятный фон отношений. И последний фактор – сходство главных и различие второстепенных качеств в Я-концепциях [26; 31; 40; 56].

Американский психолог Ф.Э. Фидлер выделил 10 пар полярных признаков межличностных отношений. Первая пара: дружелюбие-враждебность. Рассмотрим, что такое дружелюбие – такой вид поведения, при котором человек принимает и уважает личность другого человека,

мирно сосуществуя с ним, даже, если его взгляды кардинально отличаются. Враждебность же – скрытое состояние человека. Это совокупность различных аффективных и когнитивных реакций одного человека, направленные против личности другого человека. Вторая пара характеристик – согласие-несогласие. Согласие – единство точек зрения, взглядов и мнений всех субъектов межличностных отношений, в которых отсутствуют противоречия. Следующая пара характеристик – успешность-безуспешность. Успешность межличностных отношений в коллективе определяется достижением целей в виде доверительных отношений, психологической близости, удовлетворенностью процессом общения (что является еще одной характеристикой, которую выделил Ф. Фидлер) и последнее – отсутствие скованности, зажатости и закрытости. Увлеченность-равнодушие, где увлеченность – эмоционально-познавательное состояние, при котором человек сильно наслаждается и отдается какому-то чувству, хобби или поставленной цели. равнодушие же – так же состояние человека, но у одного из субъектов межличностных отношений отсутствует желание участвовать в жизни других субъектов, так как, он принимает пассивную позицию по отношению к людям, их переживаниям. Продуктивность-непродуктивность, где, соответственно, продуктивность – мера эффективности участия человека в деятельности коллектива, которая дает ранее поставленный количественный и качественный результат за определенное время. Продуктивность напрямую зависит от групповой сплоченности. Следующими полярными характеристиками являются теплота-холодность. Теплота коллектива – состояние межличностных отношений, основанное на открытости участников коллектива друг к другу, влияющее на общую продуктивность и сплоченность, на социально-психологический климат в коллективе. Восьмой характеристикой является сотрудничество или его отсутствие. Сотрудничество – совместная и позитивная деятельность людей, объединенных общими целями и интересами. Взаимная поддержка и

противоположная характеристика – недоброжелательность. Взаимная поддержка в психологии – проявление заботы, помощи в трудных ситуациях, предполагающая ответную помощь. Недоброжелательность – отрицательное качество личности, характеризующее неприязнь, отвержение, недружелюбие одного участника коллектива (или группы) к другому (или группе). И последняя пара – занимательность-скука, где занимательность – интерес участников коллектива к учебе, например, желание заинтересовать других для достижения общей цели [17; 24; 58; 61; 75].

Таким образом, межличностные отношения - это субъективно переживаемые взаимоотношения между людьми, которые объективно проявляются в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе общения.

1.2 Возрастные особенности и проблемы становления межличностных отношений в коллективе подростков

Подростковый возраст – остро протекающий период онтогенеза, начало которого является детство, а конец – взрослость. Среди ученых нет одного единого возрастного ограничения для подросткового возраста, так, например, Д.Б. Эльконин выделял эпоху подросткового возраста (11-17 лет), которую делил на младший подростковый возраст (11-14 лет) и старший подростковый возраст или раннюю юность (15-17 лет). Э. Эриксон же выделял отрочество и юность (12-20 лет). В возрастной периодизации по А.Н. Леонтьеву, подростковый возраст приходится на период от 13-14 до 17-18 лет. Советский психолог Б.Г. Ананьев к подростковому возрасту делил возрастную периодизацию по полу, поэтому для мальчиков подростковый возраст начинается в 13, заканчивается в 16, тогда как у девочек он длится с 12 до 15 лет [22; 65].

Межличностные отношения в подростковом возрасте – система разных взглядов, установок и стереотипов через которую они оценивают

друг друга. С 10-11 лет у обучающихся физическое развитие, помимо внешних и внутренних изменений, определяет еще и изменения в умственной деятельности, стремлении иметь оценку жизненным ситуациям, которая отлична от оценки взрослых. В данном возрастном периоде возникают довольно значительные и бурные изменения как в физиологическом аспекте, так и в психологическом, у подростков сосуществуют вместе полярные черты и потребности, что превращает этот период жизни ребенка в очень сложный и запутанный, поэтому он старается перейти к тем видам деятельности, где требуется наименьшая дисциплина. Ведущим видом деятельности в подростковом возрасте становится интимно-личностное общение, а ведущим новообразованием – чувство взрослости, что помогает подростку в становлении личности. Л.И. Божович характеризовала подростковый период как период, в котором «разрушаются и трансформируются все прежние отношения ребенка как к миру, так и к самому себе. Происходит развитие процессов самосознания и самоопределения, которые в итоге приводят к той жизненной позиции, с которой подросток начинает самостоятельную жизнь» [14; 45; 59].

Каждый подросток стремится выделиться и занять свое место среди сверстников, им необходимо принадлежать к какой-либо группе. Помимо этого, подросток желает быть взрослым, но все еще не может занять позицию «на равных» среди представителей последующих возрастных периодов. Межличностные отношения меняются на товарищеские и дружеские, которые можно разделить на: парную дружбу – базируется на взаимной симпатии и групповую дружбу (группа из 3 – 4 подростков) – заключается в единстве интересов и взаимопомощи, относится к форме широкого товарищества. Советский психолог И.В. Страхов суммировал все требования подростков к дружбе и выделил самые основные, а именно: взаимное доверие и понимание, искренность, чуткость, отзывчивость, верность и постоянство, наличие общих целей и интересов, а также,

готовность выручить друг друга в сложном затруднительном положении [25; 78].

Согласно М.Е. Сачковой, коллектив подростков можно разделить на три большие группы: высокостатусные, среднестатусные и низкостатусные. Высокостатусные – самые выдающиеся, активно выбираемые представители коллектива. В основном их выбирают среднестатусные представители коллектива. Это люди, которые являются «эмоциональным ядром» коллектива, так как обладают сильной эмоциональной аттракцией. Высокостатусные подростки становятся теми, с кем хотят дружить, к их мнению прислушиваются, так как, их ценностные установки и цели являются реализуемыми и референтными в коллективе. Среднестатусные подростки – связующее звено между высоко- и низкостатусными обучающимися, так как, они взаимодействуют и предоставляют выборы в группе всем статусным социометрическим категориям. Низкостатусные члены группы – часто изолированы от коллектива из-за необычных и отличающихся взглядов на вещи. Еще одной причиной отторжения от коллектива могут служить пробелы в развитии личностных характеристик, например, неспособность к эмпатии, общению, нарушение самооценки и многое другое. Данные положения, также, рассматривались американским психиатром Якобом Леви Морено [37; 68; 72].

Для коллектива подростков характерен низкий уровень сплоченности и высокий уровень конфликтности из-за наличия в коллективе лидеров. Сплоченность – показатель единства и устойчивости межличностных отношений группы, построенной на высоком уровне взаимной симпатии, на общих интересах и целях. Является результатом взаимодействия сил участников одной группы, направленных на сохранение этого коллектива и создание благоприятных условий для реализации каждого из участников. Конфликтность – свойство личности, отражающее то, насколько часто человек вступает в конфликты. Конфликт

– одна из важных сторон взаимоотношения людей в обществе, возникающая из-за разности ценностей, интересов, мотивов и сопровождающаяся негативными эмоциями по отношению друг к другу [6; 49].

Я. Л. Коломинский выделяет пять основных типов межличностных отношений подростков. Первый тип – личностные отношения. Здесь для подростков характерна эмоциональная и практическая вовлеченность в действия сверстника, поэтому они делают выбор в его пользу без каких – либо сомнений и ограничений. В некоторых случаях сравнивают результаты своей деятельности с результатами деятельности сверстников без привлечения его личностных качеств. Второй тип межличностных отношений – эгоистические отношения. Проблемные ситуации решаются в свою пользу, подростки проявляют отсутствие интереса и каких – либо эмоциональных проявлений в сторону сверстников. Пассивно – положительные – в отличие от предыдущего типа отношений, здесь проблемные ситуации решаются в пользу сверстника, при этом отсутствует любая вовлеченность в переживания сверстника. Конкурентные отношения – чаще всего проблемные ситуации решаются в свою пользу, но сопровождаются активными, яркими эмоциями и разного рода сомнениями. Подростки в данном типе межличностных отношений демонстрируют свое преимущество и осуждают действия сверстников. И последний тип — неустойчивые отношения – в разных ситуациях подростки выбирают разный тип межличностных отношений: в одних могут проявлять личностный тип отношений, в других же – конкурентный, но при этом эмоционально включены в активность сверстника. Л.И. Божович же выделяет три типа отношений между сверстниками в подростковом возрасте: функционально-ролевые отношения – характерны для совместной деятельности, чаще учебной, в ходе усвоения подростком способов взаимодействия в группе. Происходит это под руководством и контролем со стороны взрослого. Эмоционально-оценочные отношения –

строятся на основе симпатий, дружеских привязанностях и так далее, обусловлены чаще всего внешними предпочтениями (например, когда подростку нравятся люди с голубыми глазами), либо косвенно из-за оценки взрослого. Третий тип – личностно-смысловые отношения. Проявляется тогда, когда один участник отношений берет на себя роль лидера и его взгляды на вещи становятся важнее остальных. Также, в таком виде отношений кто-то может взять роль взрослого, например, когда старший брат заботится о младшем в сложной жизненной ситуации [27; 41; 63; 66].

Социальная ситуация развития в подростковом возрасте меняется, теперь это межличностные отношения со сверстниками, тогда как учеба отходит на второй план. Помимо этого, возникают новые поведенческие реакции, такие как:

1. Реакция эмансипации – желание освободиться от опеки и контроля родителей, проявляется в сопротивлении к требованиям, которые ранее принимались подростком. Происходит ярое отстаивание прав на свободу, которая у подростков сопоставляется со взрослостью. Наиболее благоприятно протекают взаимоотношения с теми родителями, которые заняли позицию друга [3; 46].

2. Реакция группирования – сначала подросток расширяет свой круг общения, но такие отношения характеризуются конфликтностью. Чуть позже (в 14-15 лет), происходит дифференциация на знакомых, близких друзей, приятелей, врагов и так далее [3; 46].

3. Хобби – реакция – подростки перенимают интересы и увлечения сверстников, но эти интересы мимолетны [3; 46].

Причина потребности подростка во включенности в группу всегда индивидуальна. Кто – то хочет самоутвердиться, а для кого-то важно чувство эмоциональной привязки к какой-нибудь группе. Если подросток неудовлетворен отношениями внутри группы, то он ищет себе новую, которая будет подходить под его стандарты и совпадать с ожиданиями.

Общение со сверстниками в данном возрастном периоде выполняет ряд функций: развитие личности, обмен информацией, совершенствование навыков взаимодействия друг с другом, достижение приемлемого статуса среди сверстников, обогащение эмпирических навыков путем развития способности разделять со сверстниками чувства, общие интересы и так далее. Советский и российский психолог Д.И. Фельдштейн выделил три основные формы в общении подростков: интимно – личностную – «я – ты» форма, основанная на личной симпатии, включает в себя заинтересованность в проблемах друг друга для помощи в решении. Условием возникновения данной формы общения является совпадение в ценностях с партнером. Сюда относятся такие формы общения как любовь и дружба. Стихийно – групповое общение – «я – они». Данный тип общения возникает, если не осуществляется организация полезной деятельности, в итоге, формируются неформальные группы, где наблюдается агрессивность, жестокость, замкнутость и так далее. Социально – ориентированное общение – «я – общество». Характерно выполнение общественно – важных дел, что является фактором, помогающим в развитии форм общественной жизни групп [5; 34; 74].

В подростковом возрасте дети привязаны к мнению сверстников, поэтому они заинтересованы в признании и уважении от них. Это напрямую влияет на их самооценку. Подростки остро реагируют на оценки окружающих, из – за чего для них характерна ранимость и быстрая смена настроения. Помимо этого, основным отличием подростка от младшего школьника является яркая выраженность в потребности осознать себя как личность, поэтому, Л.С. Выготский писал, что формирование самосознания является главным итогом переходного возраста. По мнению И.Ю. Кулагиной и Л.М. Фридмана, основной формой самосознания является сравнение младшего подростка (себя) с более взрослыми людьми [10; 55].

Подростки 11-13 лет воспринимают мир с точки зрения подросткового максимализма, только в белых и черных тонах. Важное воздействие на психику младших подростков оказывает и гормональная перестройка, которая приводит к повышенной эмоциональности у девочек, вспыльчивости, резким эмоциональным всплескам и одновременным существованием совершенно противоположных эмоций. Социальный аспект так же претерпевает изменения, например, подростки начинают ценить дружбу, становятся излишне требовательны к учителям и родителям, им необходимо доказательное подтверждение всего, что было сказано родителями или любимыми другими взрослыми. С четырнадцати лет происходит закладка основ этических и моральных принципов, а также, социальных установок, главной потребностью данного возрастного этапа является потребность в коммуникации со сверстниками как познание собственной личности через других. На данном этапе юноши менее общительны, чем девочки. Эмоции выходят на первый план, тогда как разум перемещается на второй. В 15 лет у подростка происходит изменения в когнитивной сфере, то есть, развитие навыков логического мышления, а после и теоретического, формируется логическая память. Это период вторичной социализации – формируется представление о собственном предназначении и смысле жизни, о характере межличностных взаимоотношений, которые сложились с окружающим социумом в предыдущие года. Начиная с 16 лет подростков уже мало интересуют оценки окружающих из-за полной зрелости концепции самости. На данном этапе уже формируются профессиональные интересы, усиливается потребность в сплочении между индивидами со схожими интересами и взглядами на жизнь, подростки становятся более эмоционально уравновешенными и менее импульсивными. Личностные взаимоотношения выходят на передний план, причем у этих отношений резко возрастает интимность. У подростков 17-18 лет центральной деятельностью становится социальное взаимодействие, когда все больше

делается акцент на внешности. Происходит стабилизация личности [15; 39].

Бывает такое, что подростка не принимают в какую – либо группу, в данном случае он становится изолированным, что приводит к глубоким переживаниям, так как потребность в полноценном общении со сверстниками неудовлетворенна. Это может привести к развитию неуверенности в себе, застенчивости, неумению налаживать контакты с людьми, заниженной самооценке. Самооценка – фундаментальное образование личности, с помощью которой человек может самостоятельно оценивать свои возможности, качества и способности. Выделяют частную самооценку –оценивание каких-либо деталей своей внешности или характера, и общую самооценку – одобрение или неодобрение себя как личности. Существуют ряд причин из – за которых происходят проблемы в межличностных отношениях подростков. Самая распространенная – различия в представлениях и ценностях, так как подростки чаще всего делают акцент на тех взглядах, которые для них наиболее благоприятны. Не менее важная по значимости причина – это несбалансированность социального положения в группе из – за чего социальная функция не поддерживается должным образом. И последняя причина – возникновение барьера в общении из – за того, что подросток не ощущает общности в манере поведения или жизненном опыте, поэтому боится быть непонятым сверстниками в данной группе [21; 48].

Таким образом, межличностные отношения в коллективе сверстников являются важным звеном в жизни подростка. К возрастным особенностям межличностных отношений в коллективе подростков следует отнести значимость взаимодействия со сверстниками и выход данных отношений на первостепенный уровень – осуществляется тем, что:

1. Межличностные отношения становятся важным и главным каналом информации для подростков.

2. С помощью взаимодействия в коллективе, подростки приобретают навыки социального взаимодействия, образуются умения к подчинению коллективной дисциплине.

3. Настраивается эмоциональный контакт, при котором осуществляется взаимопомощь, переживается чувство солидарности.

Также, межличностные отношения в коллективе подростков начинают выходить за пределы школьной жизни и учебной деятельности, появляются новые интересы, желание самостоятельности, чувство взрослости. Главное место среди мотивов положительного отношения к школе занимает мотив общения со сверстниками. Ведущим видом деятельности становится интимно-личностное общение со сверстниками, то есть, межличностные отношения.

Проблемой становления межличностных отношений в коллективе подростков является то, что коллектив может отторгать выделяющихся личностей, что приводит к серьезным последствиям, таким как: снижение самооценки подростков, повышение тревожности, снижение мотивации к обучению, разобщению коллектива и делению его на подгруппы, снижению уровня сплоченности и повышению уровня конфликтности в коллективе, низкому уровню взаимной поддержки и многие другие негативные последствия.

Подросток желает обрести близких по духу друзей, которые разделяли бы его интересы, проявляются стремления равняться на сверстников, которые лучше него. Оптимальные межличностные отношения служат причиной полноценного развития личности.

1.3 Теоретическое обоснование модели психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков

Благодаря сформулированным целям и задачам нашей выпускной квалификационной работы, которые отражены в введении, а также, исследованию и анализу психологической литературы по выделенной

проблеме, мы можем разработать дерево целей исследования, которое относится к системному подходу целеполагания, разработанному доктором психологических наук Валентиной Ивановной Долговой.

Дерево целей – это упорядоченная совокупность целей и плана программы, сформированная по принципу иерархии, то есть, распределенная по уровням ранжирования. В дереве целей можно выделить следующие составные части: Вершина дерева – генеральная цель; ветви дерева, куда относятся подцели первого, второго и последующих уровней [Цит. по: 28, с. 100].

Построение дерева целей происходит по методу «от общего к частному» и имеет определенный алгоритм:

1. Формулировка общей – генеральной цели.
2. Выделение из генеральной цели подцелей первого уровня.
3. Разделение подцелей первого уровня на подцели второго уровня.
4. Выделение из подцелей второго уровня подцели третьего уровня, которые являются более детальными составляющими.

Данная работа продлевается для того, чтобы понять способ достижения основной генеральной цели через формирования более доступных и понятных целей низшего ранга.

На рисунке 1 нами представлено дерево целей психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков.

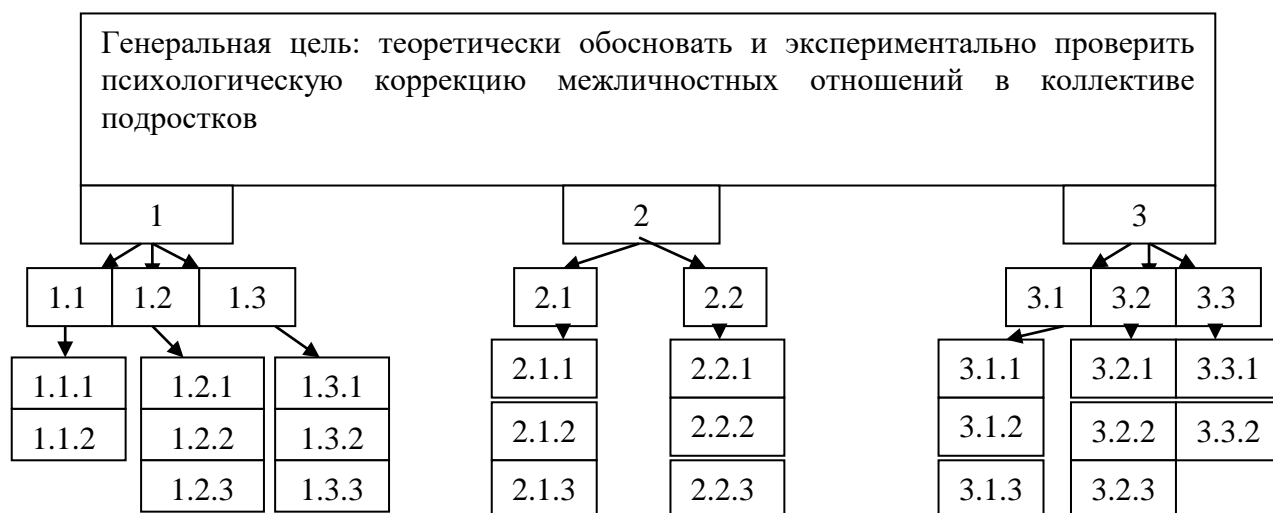


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков

1. Теоретически обосновать проблему психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков.

1.1. Изучить понятие межличностных отношений в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Рассмотреть подходы различных авторов к пониманию термина «межличностные отношения».

1.1.2. Изучить виды, структуру и классификацию межличностных отношений.

1.2. Исследовать возрастно-психологические особенности межличностных отношений в коллективе подростков.

1.2.1. Обозначить возрастные границы подросткового возраста.

1.2.2. Выделить особенности межличностных отношений в коллективе подростков.

1.2.3. Исследовать особенности межличностных отношений в коллективе подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков

1.3.1. Разработать «дерево целей» психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков.

1.3.2. Проанализировать систему построения психологической коррекции.

1.3.3. Вычленив основные принципы построения психологической программы коррекции.

2. Провести исследование межличностных отношений в коллективе подростков.

2.1. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Выделить этапы исследования.

2.1.2. Подобрать методы исследования.

2.1.3. Отобрать методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку испытуемых и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и дать характеристику выборке исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Проанализировать результаты проведенного констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков.

3.1. Разработать и реализовать программу психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков.

3.1.1. Выделить цели, задачи и этапы психологической коррекции.

3.1.2. Разработать программу психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков.

3.1.3. Реализовать разработанную программу психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков.

3.2.1. Провести диагностику межличностных отношений в коллективе подростков после реализации программы психологической коррекции.

3.2.2. Изучить результаты диагностики до и после проведения программы психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков.

3.2.3. Провести оценку эффективности программы психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков.

3.3. Составить рекомендации для родителей и педагогов по коррекции межличностных отношений в коллективе подростков.

3.3.1. Сформулировать рекомендации для родителей.

3.3.2. Разработать рекомендации для педагогов.

Благодаря дереву целей, нами была разработана модель психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков. В психолого-педагогической литературе под термином «модель» рассматривается специально разработанная система, позволяющая сосредоточить внимание педагога-психолога на главных особенностях исследуемых. Основной задачей моделирования в нашем исследовании является краткое описание блоков исследования: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический, что позволяет лучше понять, какими средствами будет достигнута генеральная цель [32 с. 51].

Выделяют два основных вида моделей: естественные (позволяют изучить различные физиологические процессы в организме живых существ, например, модель формирования рефлексов, благодаря позитивному подкреплению, в исследовании И.П. Павлова) и искусственные (позволяют изучить явления с помощью приборов, созданных трудом человека, например, кибернометр Н.Н. Обозова, позволяющий исследовать групповую деятельность) [32; 57].

Изучение и анализ психологических исследований позволили нам разработать модель психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков.

Психологическая коррекция по мнению А.А. Осиповой – это система мероприятий, основной фокус которой состоит в исправлении негативных паттернов в поведении человека, при помощи специальных средств психологического воздействия. Существует огромное количество методов психологической коррекции, поэтому, при выборе необходимого и правильного метода, психолог опирается на такие факторы как: возраст, пол, индивидуальные психо-физиологические особенности, характеристика межличностных отношений в коллективе, результаты проведенных диагностик и многое другое [43; 57].

Л.И. Божович характеризует психологическую коррекцию как то, что непосредственно связано с понятием «норма», поэтому, все коррекционные занятия направлены на восстановление уровня, положенного для определенных возрастных и индивидуальных особенностей [Цит. по: 50, с. 32].

Разработанная нами модель психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков изображена на рисунке 2 и состоит из четырех основных блоков: целевой блок, куда входит генеральная (основная) цель модели психологической коррекции по исследуемой нами теме. Теоретический блок, включающий методы исследования. Диагностический блок, который посвящен исследованию межличностных отношений в коллективе подростков с помощью таких методик как: опросник изучения психологической атмосферы в коллективе Фидлера-Ханина, опросник «Мой класс» Ю.З Гильбух, социометрия Дж. Морено, что позволило изучить и оценить психологическую атмосферу в коллективе, выяснить степень удовлетворенности школьной жизнью, степени конфликтности и сплоченности между обучающимися одного класса, а также, диагностировать межличностных отношений в коллективе

с целью их улучшения в последующем. Коррекционный блок, посвящен разработке и реализации программы психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков [36; 54].

Цель: психологическая коррекция межличностных отношений в коллективе подростков.

Для достижения цели нами были выделены ряд задач, которые были сформулированы на основе модели психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков.

Задачи:

1. Сформировать мотивацию на коррекционную работу в коллективе подростков.
2. Улучшить динамику внутригрупповых отношений в коллективе подростков.
3. Повысить уровень сплоченности в коллективе подростков.
4. Понизить уровень конфликтности в коллективе подростков.
5. Поспособствовать развитию коммуникативных навыков в коллективе подростков.

Форма работы: групповая

Методы:

1. Беседа – метод коррекционной работы, направленный на улучшение уровня коммуникативных навыков у участников коррекционной программы [Цит. по: 52, с. 43].
2. Ролевые игры – помогают в самовыражении участников с помощью отыгрывания действий или отношений героев (выдуманных или реальных) в определенных ситуациях, которые так же могут быть как выдуманными, так и реальными. Также, метод ролевых игр является диагностическим и помогает понять, какую позицию в коллективе занимает подросток, к чему стремиться и в чем нуждается [Цит. по: 52, с. 44].

3. Метод групповых дискуссий – позволяет совместно обсудить спорный вопрос, тем самым, повышая уровень сплоченности и улучшая навык коммуникаций в коллективе. Данный метод позволил участникам обозначить свою позицию и мнение относительно спорных вопросов и выявить многообразие точек зрения для многостороннего видения предметов обсуждения [Цит. по: 52, с. 45].

4. Тренинг – вид обучения, групповая форма коррекции, позволяющая получить участникам навык/опыт в коммуникативном взаимодействии в коллективе с помощью выполнения заданий [Цит. по: 52, с. 45].

5. Кейс- задания – технология, направленная на формирование знаний, умений и личностных качеств с помощью решения реальной или смоделированной ситуации, произошедшей или, которая могла бы произойти в коллективе [Цит. по: 52, с. 46].

6. Рефлексия – процесс, направленный на анализ своих чувств, эмоций, состояния, поведения и полученных знаний [Цит. по: 52, с. 46].

Суть аналитического блока заключается в оценке эффективности программы психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков с помощью проведения повторной диагностики и математической обработки данных с помощью Т-критерия Ф. Вилкоксона, который позволяет изучить сдвиг показателей исследуемых характеристик на одной группе испытуемых.

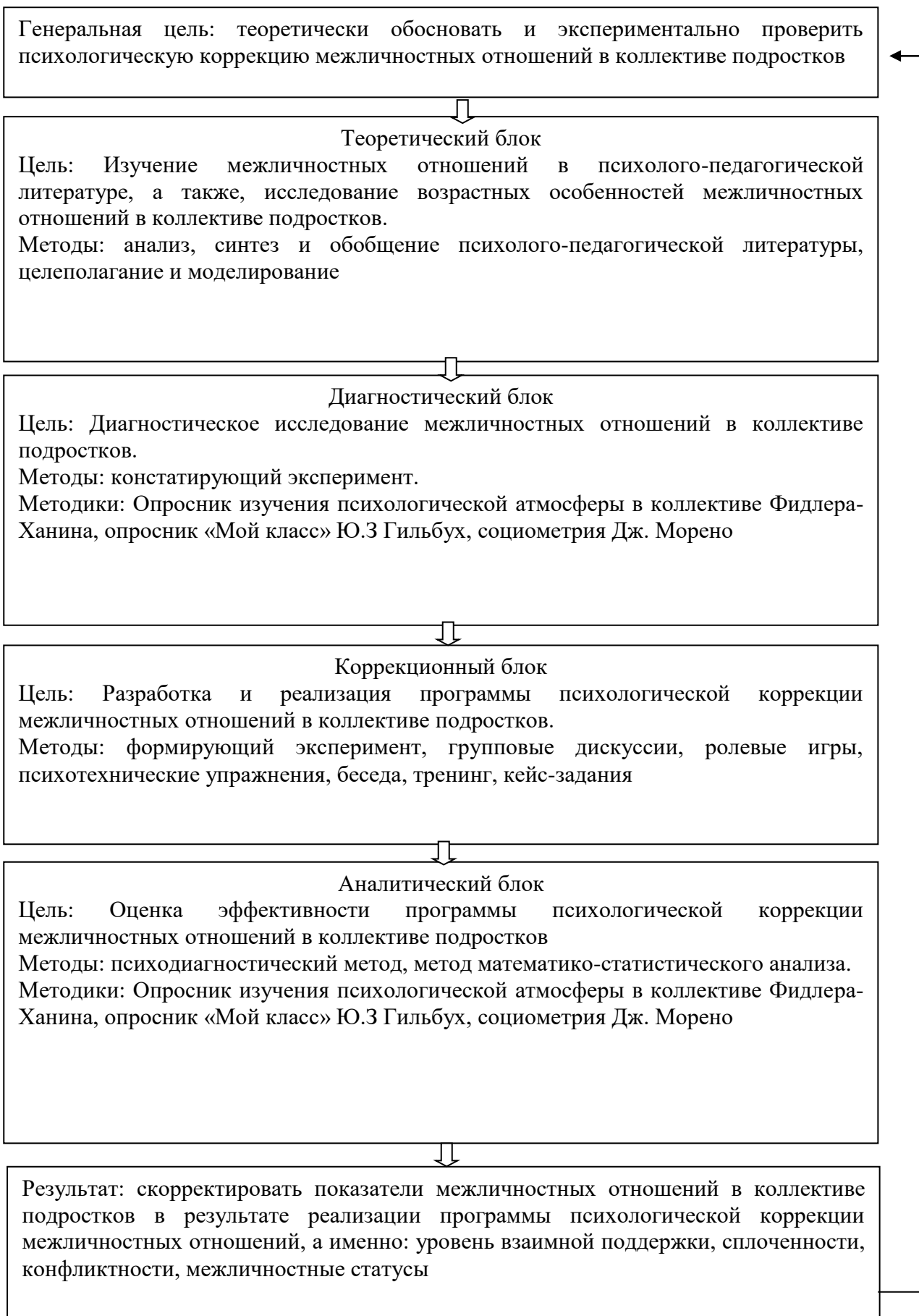


Рисунок 2 – Модель психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков

Таким образом, психологическая коррекция – это система мероприятий, основной фокус которой состоит в исправлении негативных паттернов в поведении человека, при помощи специальных средств психологического воздействия. Изучение и анализ психологических исследований, позволили нам разработать модель психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков, состоящей из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического.

Также, нами было составлено «дерево целей», для того, чтобы понять способ достижения основной генеральной цели через формирования более доступных и понятных целей низшего ранга.

Выводы по главе 1

Межличностные отношения – совокупность выборочных связей, которые устанавливаются между людьми в процессе коммуникации в таких формах как: взаимные чувства (симпатия или антипатия), различные суждения о партнере, исходя из общения и обращения друг к другу. Также, общим компонентом межличностных отношений является взаимодействие между людьми как социальная деятельность, предполагающее определенные ограничения и ответственность как за себя, так и за человека, с которым вступают в отношения. В межличностных отношениях выделяют три компонента: когнитивный компонент – это все познавательные психические процессы, такие как: память, мышление, воображение, ощущения и другие, что является основой в исследованиях Ю.З. Гильбуха. Эмоциональный компонент, рассмотренный Ф. Фидлером и Ю.Л. Ханиным – это различные (положительные или отрицательные) переживания, которые возникают у участников межличностного общения, например, симпатия – антипатия, удовлетворенность – неудовлетворенность (работой, партнером или собой) и так далее. И последний – поведенческий компонент – мимика, пантомимика, различные

действия, речь, которые показывают расположенность участника межличностных отношений к другому человеку или группе в целом, рассмотренный американским психиатром Я.Л. Морено

В подростковом возрасте выделяется три типа отношений между сверстниками: функционально-ролевые отношения – характерны для совместной деятельности, чаще учебной, в ходе усвоения подростком способов взаимодействия в группе. Эмоционально-оценочные отношения – строятся на основе симпатий, дружеских привязанностях и так далее, обусловлены чаще всего внешними предпочтениями. Личностно-смысловые отношения. Проявляется тогда, когда один участник отношений берет на себя роль лидера и его взгляды на вещи становятся важнее остальных.

Межличностные отношения в коллективе сверстников являются важным звеном в жизни подростка. К возрастным особенностям межличностных отношений в коллективе подростков следует отнести значимость взаимодействия со сверстниками и выход данных отношений на первостепенный уровень.

Проблемой становления межличностных отношений в коллективе подростков является то, что коллектив может отторгать выделяющихся личностей, что приводит к серьезным последствиям, таким как: разобщению коллектива и делению его на подгруппы, снижению уровня сплоченности и повышению уровня конфликтности в коллективе, низкому уровню взаимной поддержки и многие другие негативные последствия.

Модель психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков состоит из теоретического блока, целью которого является изучение межличностных отношений в психолого-педагогической литературе, а также, исследование возрастных особенностей межличностных отношений в коллективе подростков. Диагностического – диагностическое исследование межличностных отношений в коллективе подростков. Коррекционного блока, где

осуществляется разработка и реализация программы психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков. А также, аналитического блока, используемого для оценки эффективности программы психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО- ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ В КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование межличностных отношений проводилось в МОУ «СОШ №4» города Южноуральска. В нем приняли участие 28 обучающихся восьмого «Б» класса. Средний возраст испытуемых – 14 лет. В ходе исследования сравнивались результаты предыдущего учебного года с результатами нынешнего учебного года.

Само исследование проводилось в четыре этапа:

1. Теоретический этап. На данном этапе была определена проблема, а также, цель как желаемый результат исследования. Для этого нами была проанализирована литература для определения характеристики такого явления как межличностные отношения, определены характеристики взаимосвязи различных психических явлений с исследуемым и изучены возрастные особенности межличностных отношений. Также, была выдвинута гипотеза исследования. Помимо этого, была определена последовательность действий и выборка нужных методик для исследования [33; 70].

2. Подготовительный этап, предполагающий продумывание порядка проведения эмпирического исследования, анализ путей достижения «чистоты» эксперимента и подбор необходимых методов и методик для исследования. Помимо этого, данный этап включает в себя подготовку регистрационных банков и формирование выборки [33; 70].

3. Эмпирический этап, включающий в себя сбор данных – непосредственно проведение исследований. На данном этапе необходимо соблюдать все этапы, выбранных методик, а именно: Приветствие и установление психологического контакта, мотивирование испытуемых на проведение исследований, информирование о конфиденциальности

полученной информации в ходе обследования, также, необходимо правильно и точно проговорить инструкцию, которая написана в методике и проведение самого исследования, согласно инструкции в руководстве. Затем, происходит сбор бланков и согласование сроков предоставления результатов [33; 70].

4. Интерпретационный этап. На данном этапе происходит первичная обработка, систематизация и обобщение полученных данных, формулировка вывода о подтверждении или опровержении предполагаемой гипотезы, а также выводов, согласно поставленным целям и задачам [33; 70].

Для всех этапов необходимо правильно подобрать методы исследования. Метод – совокупность действий, которые помогают в достижении поставленных целей и задач исследования при помощи использования соответствующих теме методик. Методика – это уже конкретная система действий, направленная на получение информации о предмете исследования у объектов исследования в определенной ситуации для решения поставленных целей и задач [7; 64].

На данный момент существует множество классификаций методов исследования, но мы рассмотрим классификацию Б.Г. Ананьева. Он выделял такие методы как: 1) организационные, к которым относятся метод поперечных срезов – сравнение противопоставляемых выборок, в пределах одного возраста. Также, сюда относится метод продольных срезов (лонгитюдный метод) – обследование одних и тех же испытуемых на протяжении длительного времени по одному признаку или группе признаков. Последний вид организационного метода – комплексный метод. Это разностороннее изучение какого-то одного объекта с помощью междисциплинарного подхода. Вторая большая группа методов – эмпирические методы. Сюда были отнесены методы наблюдения и самонаблюдения, различные экспериментальные методы (лабораторный, естественный психолого-педагогический), психодиагностические методы

(стандартизированные и проективные тесты, анкеты, беседа), методы моделирования и многие др. Третья группа методов – методы обработки данных. Сюда относятся количественные (статистическая обработка данных) и качественные методы. И последняя группа – интерпретационные методы (генетический метод, который предполагает определение закономерностей изменения исследуемых параметров и структурный метод, с помощью которого можно изучить взаимоотношения между отдельными компонентами одной личности) [53; 64].

В данной работе нами были использованы теоретические методы: анализ – изучение объекта исследования путем мысленного и практического деления на его признаки, свойства, характеристики, функции и так далее. Синтез – метод изучения объекта как единое целое. Еще один вид теоретических методов – обобщение. Это метод, основная функция которого – выделение и закрепление относительно устойчивых свойств предмета исследования путем выделения общих признаков явлений в рассматриваемой области. Эмпирические методы: опрос – сбор первичной информации с помощью анкеты. Источником информации является письменные ответы. Еще один метод – анкетирование. Это психодиагностический метод, в котором используются бланки-опросники (состоят из определенного числа вопросов, каждый из которых логически связан с предметом исследования) [12; 76].

Рассмотрим подобранные методики для проведения исследования:

1. Название психодиагностической методики — Опросник Фидлера – Ханина.
2. Автор психодиагностической методики – Разработана А.Ф. Фидлером, адаптирована Ю.Л. Ханиным.
3. Назначение психодиагностической методики – используется для изучения и оценки психологической атмосферы в коллективе.
4. Структура, стимульный материал психодиагностической методики – таблица, содержащая десять пар полярных характеристик, с помощью

которых можно охарактеризовать атмосферу в классе. Оценку коллектива, в котором находятся, обучающиеся дают сами. Для проведения обследования необходимо иметь количество бланков со стимульным материалом, равное количеству обследуемых.

5. Процедура обследования – групповая, методика допускает анонимное обследование, что повышает ее надежность. В ходе исследования, обучающимся были даны десять пар полярных характеристик, Проведение данной методики происходило в несколько этапов: подготовка стимульного материала, в данном случае - это таблица из десяти характеристик – антонимов, с помощью которых можно охарактеризовать атмосферу в классе, непосредственно само проведение методики на фокус-группе, обработка индивидуальных и групповых данных, составление и анализ профиля, характеризующего психологическую атмосферу в коллективе подростков, что поможет выявить «западающие» характеристики.

6. Способ обработки результатов психодиагностической методики – ответ по каждому из 10 пунктов оценивается от одного до восьми баллов слева направо. Чем левее располагается знак плюс, тем благоприятнее данный признак. Затем происходит обобщение полученных данных – расчет среднего арифметического суммарных оценок психологической атмосферы в коллективе и среднего арифметического каждого из параметров опросника, после чего строится общий профиль класса.

7. Регистрируемые показатели – 10 полярных характеристик: дружелюбие-враждебность, согласие-несогласие, удовлетворенность-неудовлетворенность, продуктивность-непродуктивность, теплота-холодность, сотрудничество-отсутствие сотрудничества, взаимная поддержка-недоброжелательность, занимательность-скука, успешность-безуспешность, увлеченность-равнодушие [Цит. по: 69, с. 120].

Вторая, выбранная нами методика – методика Ю.З. Гильбуха.

1. Название психодиагностической методики – мой класс.

2. Автор психодиагностической методики – Ю.З. Гильбух.

3. Назначение психодиагностической методики – данная методика применяется для выяснения степени удовлетворенности школьной жизнью, степени конфликтности и сплоченности между обучающимися одного класса.

4. Структура, стимульный материал психодиагностической методики – В ходе проведения методики, испытуемым предлагается ответить на 15 вопросов, в которых необходимо отвечать либо «да», либо «нет».

Стимульный материал: анкета, состоящая из 15 вопросов, разделенных на пять блоков, соответственно, каждый блок состоит из 3 вопросов, где первый измеряет степень удовлетворенности школьной жизнью, второй – степень конфликтности и третий – степень сплоченности.

5. Процедура обследования – групповая, применяется для обучающихся со второго по седьмой класс. Заполнение анкеты учащимся 5-10 минут. Необходимо подготовить число бланков с вопросами, равное числу обучающихся, перед началом анкетирования учащимся дается устная инструкция. После окончания времени, бланки собираются и анализируются путем суммирования баллов по каждой из трех категорий.

6. Способ обработки результатов психодиагностической методики осуществляется такими этапами как: 1) подсчет ответов, которые совпали с ключом; 2) выявление степени удовлетворенности школьной жизнью (У), конфликтности в классе (К) и сплоченности (С) на основе суммы баллов за ответы на вопросы. За каждый положительный ответ начисляется 3 балла, за каждый отрицательный – 1 балл. Помимо этого, имеются «обратные» пункты – 4, 6, 9 и 10, в которых, за ответ «да» начисляется 1 балл и за «нет» – 3 балла. Затем, по каждому из параметров вычисляется общая оценка путем суммирования оценок по пяти относящимся к нему вопросам. Как итог, от 5-7 баллов – низкий уровень; 8-11 баллов – средний уровень, 12-15 баллов – высокий уровень.

7. Регистрируемые показатели – после анализа результатов делается вывод о степени выраженности каждого из трех параметров, а именно, степень удовлетворенности школьной жизнью, степень конфликтности и степень сплоченности [Цит. по: 69, с. 30].

И, последняя выбранная нами методика, – социометрия Дж. Морено.

1. Название психодиагностической методики – Социометрия Дж. Морено.

2. Автор психодиагностической методики – Дж.Л. Морено.

3. Назначение психодиагностической методики – используется в качестве диагностики межличностных отношений в коллективе с целью их улучшения в последующем. С помощью данной методики можно: 1) измерить степень сплоченности или разобщенности в коллективе; 2) выявить «авторитета» или «отвергнутого» в фокус – группе по признакам симпатии/ антипатии; 3) определить внутригрупповые подсистемы.

4. Структура, стимульный материал психодиагностической методики – испытуемым предлагается ответить на два противоположных по смыслу вопроса с выбором трех человек, которые относятся к критерию «личные отношения». Стимульным материалом является бланк социометрического опроса, содержащий, графу с фамилией, классом, затем, написаны вопросы и оставлено место для ответов.

5. Процедура обследования – групповая форма проведения, возраст испытуемых любой, начиная от дошкольного, главное, чтобы лица имели опыт в общении и были в одной группе, время исследования не более 15 минут. Первоначально, проводится инструктаж обследуемых, где необходимо объяснить цель исследования, рассказать о выполнении задания и гарантирование анонимности. В ходе проведения методики испытуемым предлагается ответить на два вопроса, выбрав при этом, минимум трех человек. Социометрическая процедура в исследовании включала такие вопросы как: 1) кого из класса Вы пригласили бы на свой

День Рождения? и 2) кого из класса Вы не хотели бы видеть на своем Дне Рождения?

6. Способ обработки результатов психодиагностической методики – на основании полученных результатов, составляется социоматрица (таблица, состоящая из списка фамилий, расположенных в алфавитном порядке, по вертикали и цифр, равных количеству обследуемых, по горизонтали). На против каждой фамилии вписываются данные о сделанном выборе. Затем, можно классифицировать испытуемых по пяти статусным группам (лидеры, предпочитаемые, принимаемые и отвергнутые).

7. Регистрируемые показатели – данная методика позволяет в целом оценить характер сложившихся межличностных отношений в фокус – группе и выяснить симпатии и антипатии [Цит. по: 69, с. 135].

Таким образом, обобщим все вышесказанное. В этом параграфе мы коснулись и раскрыли этапы, методы и методики, которые были использовали в нашем исследовании. Исследование межличностных отношений подростков организовано в четыре этапа: теоретический, подготовительный, эмпирический и аналитический этапы. Мы раскрыли такие методы исследования как: теоретические – анализ, синтез и обобщение, а также, эмпирические – опрос и анкетирование. Определили их разницу и значение для дальнейшей работы.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего исследования

Нами было проведено исследование межличностных отношений в коллективе подростков, в котором приняло участие 28 обучающихся 8 «Б» класса МОУ «СОШ №4 города Южноуральска» в возрасте 14-15 лет. В процессе беседы с классным руководителем было выявлено, что учебный коллектив был сформирован в 2019 году. Класс в целом имеет среднюю успеваемость.

Данная исследуемая группа была выбрана в связи с тем, что в шестом классе у обучающихся были серьезные межличностные конфликты друг с другом, которые иногда приводили к дракам. Из беседы с классным руководителем стало известно, что в новом учебном году пришли еще двое обучающихся, что ухудшило межличностное отношение в рассматриваемом коллективе поэтому, одной из целей нашего исследования является: – провести констатирующий эксперимент на исследование межличностных отношений в коллективе подростков. Для данного исследования была выбрана групповая форма работы. Исследование проводилось в привычной обстановке, в классе соблюдалась дисциплина. Обследуемым предлагалось выполнение заданий каждой методики, согласно инструкции, все исследуемые отнеслись к этому положительно.

В начале исследования нами была выдвинута гипотеза о том, что межличностные отношения подростков в коллективе сверстников характеризуются такими особенностями как наличием более одного лидера, что приводит к высокому уровню конфликтности и низкому уровню сплоченности.

Для исследования межличностных отношений подростков на подготовительном этапе нами были определены следующие методики:

1. Опросник Фидлера-Ханина.
2. Опросник «Мой класс» Ю.З Гильбух.
3. Социометрия (Дж. Морено).

Ниже представлены результаты, которые были получены в ходе опытно-экспериментального этапа исследования.

С учащимися было проведено исследование для изучения сплоченности в эмоциональном компоненте по методике «Опросник Фидлера-Ханина». Результаты представлены в таблице 1 и в приложении 2, таблице 2.1.

Таблица 1 – профиль психологической атмосферы в коллективе подростков по методике «Опросник Фидлера-Ханина»

| Показатели | Уровни | | | | | |
|--------------------|---------|-----|---------|-----|--------|-----|
| | Высокий | | Средний | | Низкий | |
| Дружелюбие | 14 | 50% | 12 | 43% | 2 | 7% |
| Согласие | 14 | 50% | 6 | 21% | 8 | 29% |
| Удовлетворенность | 20 | 71% | 8 | 29% | 0 | 0% |
| Увлеченность | 18 | 64% | 4 | 15% | 6 | 21% |
| Продуктивность | 16 | 57% | 10 | 36% | 2 | 7% |
| Теплота | 12 | 43% | 4 | 14% | 3 | 43% |
| Содружество | 18 | 64% | 8 | 29% | 2 | 7% |
| Взаимная поддержка | 12 | 43% | 4 | 14% | 12 | 43% |
| Занимательность | 16 | 57% | 2 | 7% | 10 | 36% |
| Успешность | 12 | 43% | 10 | 36% | 6 | 21% |

Согласно данным в таблице 1 и таблице 2.1 (приложение 2), восемь показателей из 10 находятся на высоком уровне, следовательно, большинство учащихся чувствуют себя комфортно в изучаемом коллективе. Обучающиеся удовлетворены атмосферой, открыты для помощи друг-другу, исходя из уровня сотрудничества, дружелюбны и увлечены учебным процессом. Однако, большинство чувствуют холод и отсутствие взаимной поддержки со стороны одноклассников. Также, при изучении бланков с ответами, 10 человек (36%) не ощущают себя комфортно в коллективе, они чувствуют скуку, безуспешность и равнодушие, что говорит о неудовлетворенности социально-психологическом климатом класса. Социально-психологический климат – качественная сторона межличностных отношений, является совокупностью психологических условий, которые либо помогают, либо препятствуют всестороннему развитию личности в коллективе

Также, с испытуемыми была проведена методика Ю.З. Гильбуха «Мой класс» для исследования когнитивного компонента межличностных отношений и выяснения степени удовлетворенности школьной жизнью,

степени конфликтности и сплоченности между обучающимися, результаты которой представлены на рисунках 3, 4 и 5, а также, в приложении 2, таблица 2.2.

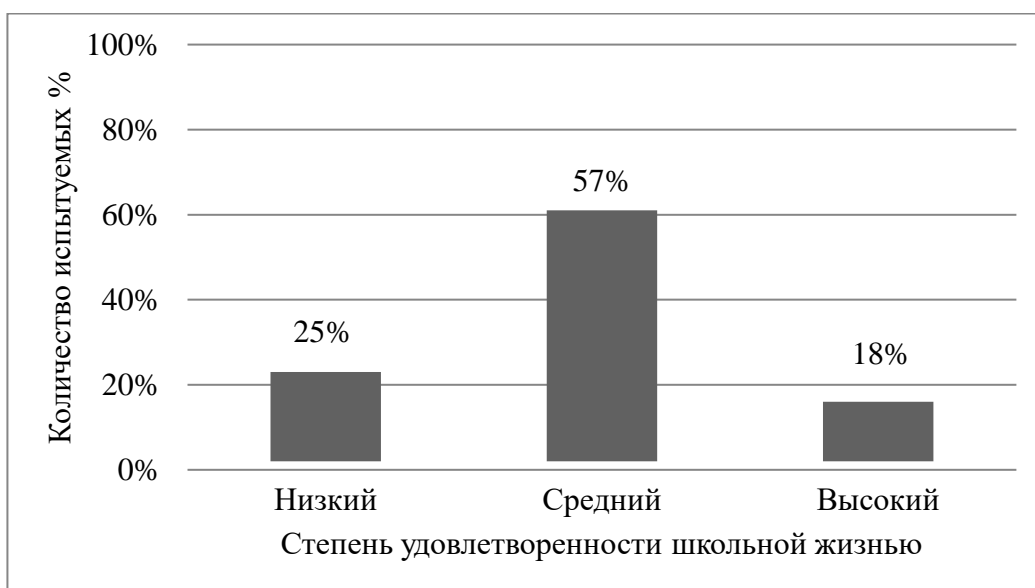


Рисунок 3 – Результаты исследования степени удовлетворенности школьной жизнью в межличностных отношениях в коллективе подростков по методике «Мой класс» (Ю.З. Гильбух)

На представленном рисунке мы видим, что у семи человек (25%) низкий уровень удовлетворенности школьной жизнью, можно предположить, что обучающиеся не участвуют в школьной жизни, мероприятиях и испытывают определенные трудности во взаимодействии со сверстниками, что в подростковом возрасте является ведущим видом деятельности. У большинства учащихся – 16 человек (57%) отмечается средний уровень удовлетворенности школьной жизнью, что свидетельствует о том, что школьная жизнь для таких учащихся не всегда приносит только положительные эмоции.

Помимо степени удовлетворенности школьной жизнью, с помощью методики Ю.З. Гильбуха можно вычислить степень конфликтности, которая показана на рисунке 4 и таблице 2.2 (приложение 2). Конфликтность – свойство личности, отражающее то, насколько часто она вступает в межличностные конфликты. Мерой конфликтности является микроклимат коллектива, то есть, общий тон социальных ценностей,

взаимодействий и стилей групповых отношений. А также, удовлетворенность членов группы психологической атмосферой коллектива.

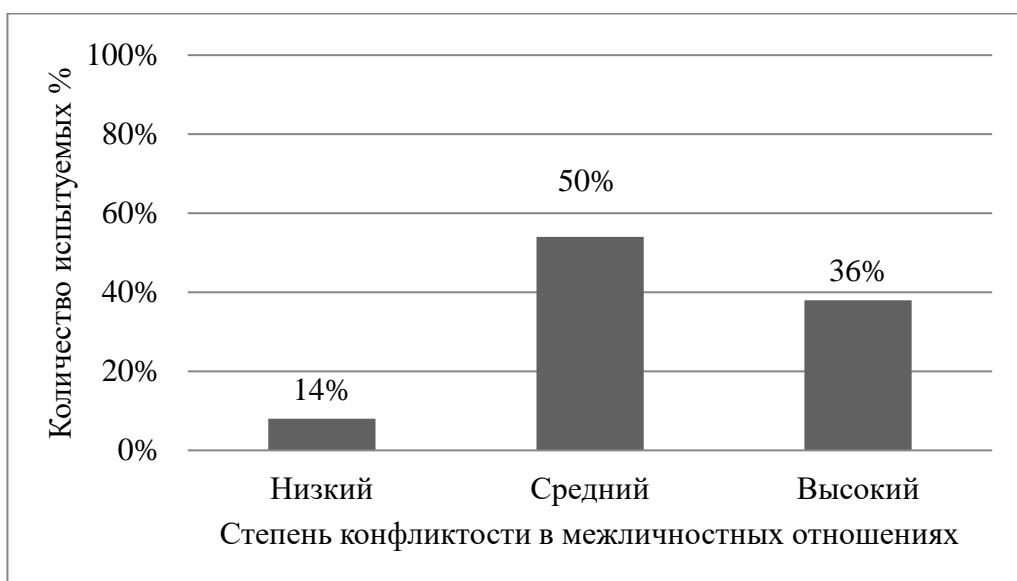


Рисунок 4 – Результаты исследования степени конфликтности в межличностных отношениях в коллективе подростков по методике «Мой класс» (Ю.З. Гильбух)

Согласно рисунку 2, десять человек (36%) имеют высокий уровень конфликтности, что указывает на фоновое переживание каких-то стрессовых ситуаций из-за разобщенности коллектива и отсутствием единства между его членами. Для четырнадцати человек (50%) характерна средняя степень конфликтности, то есть, периодическое возникновение каких-либо конфликтных ситуаций, которые не сказываются на общей атмосфере класса.

Степень сплоченности, показанная на рисунке 5 и в таблице 2.2 (приложение 2) – относительное качество группы. Является результатом взаимодействия между членами группы, показатель устойчивости межличностных отношений в исследуемом коллективе, который характеризуется совпадением целей, интересов, взглядов, ценностей, развитой взаимопомощью.

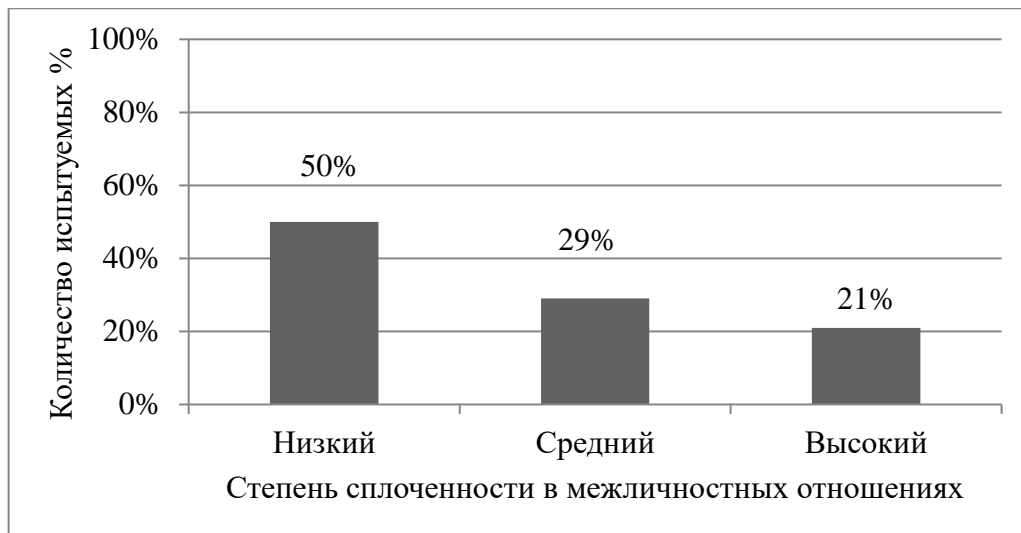


Рисунок 5 – Результаты исследования степени сплоченности в межличностных отношениях в коллективе подростков по методике «Мой класс» (Ю.З. Гильбух)

Согласно данным на рисунке 5 и таблицы 2.2 (приложение 2), у четырнадцати обучающихся (50%) низкий уровень сплоченности, что указывает на низкую степень взаимной симпатии членов коллектива в межличностных отношениях, возможное отсутствие авторитета среди взрослых-учителей, что характерно для подросткового возраста. У восьми испытуемых (29%) выявлена средняя степень сплоченности, что указывает на возможный распад класса на мелкие подгруппы и наличие лидеров, которые подавляют остальных участников коллектива.

Результаты прохождения методики Дж.Морено представлены на рисунке 6 и в приложении 2, таблица 2.3 и 2.4. Согласно таблице 2.3 в приложении 2, уровень благополучия взаимоотношений низкий, так как, «лидеров» – 6 человек (21%) и «предпочитаемых» – 4 человек (14%) в сумме меньше, чем «принимаемых» – 12 человек (44%) и «отвергнутых» – 6 человек (21%), то есть, характерны достаточно нестабильные и недружелюбные отношения в коллективе. Но, «принимаемых» учащихся больше всего, то есть, они демонстрируют склонность к доминированию, но при этом в общении проявляют дружелюбие, внимание, данный тип учащихся менее агрессивен и эгоистичен.

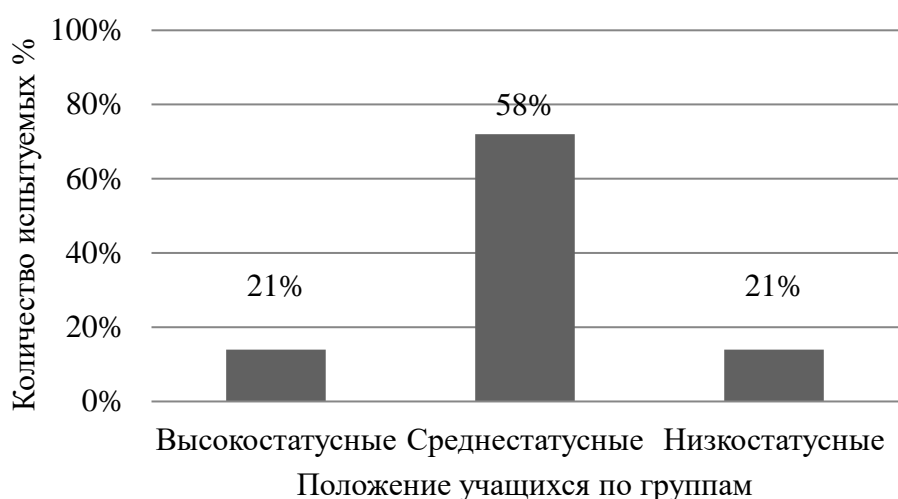


Рисунок 6 – Результаты исследования социометрического статуса в системе межличностных отношений в коллективе подростков по методике «Социометрия» (Дж.Морено)

Согласно рисунку 6 и таблице 2.4 в приложении 2, в данном коллективе имеется 6 лидеров – высокостатусные (21%) и такое же количество отвергнутых учащихся – низкостатусные, что говорит об отрицательной динамике внутригрупповых отношений, возможном отвержении данных учащихся со стороны коллектива и делении целого класса на два лагеря.

Таким образом, можно сделать вывод, что исследуемая группа учащихся характеризуется средним уровнем удовлетворенности школьной жизнью, то есть, школьная жизнь не всегда приносит только положительные эмоции, средней степенью конфликтности, то есть, периодическим возникновением каких-либо конфликтных ситуаций, которые не сказываются на общей атмосфере класса и низким уровнем сплоченности, что указывает на низкую степень взаимной симпатии членов коллектива в межличностных отношениях. Но, согласно опроснику Фидлера-Ханина, большинство учащихся чувствуют себя комфортно в изучаемом коллективе. Обучающиеся удовлетворены атмосферой, открыты для помощи друг-другу, исходя из уровня сотрудничества, дружелюбны и увлечены учебным процессом.

Выводы по главе 2

В данной работе нами были использованы теоретические методы: анализ – изучение объекта исследования путем мысленного и практического деления на его признаки, свойства, характеристики, функции и так далее. Синтез – метод изучения объекта как единое целое. Обобщение – выделение и закрепление относительно устойчивых свойств предмета исследования путем выделения общих признаков явлений в рассматриваемой области. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: опросник Фидлера-Ханина, методика Ю.З. Гильбух «Мой класс», социометрия Дж. Морено и было проведено опытно-экспериментальное исследование межличностных отношений в коллективе подростков, состоящее из четырех этапов: теоретического, подготовительного, экспериментального и интерпретационного. Психологическая коррекция межличностных отношений в данном коллективе подростков, будет эффективной, если будут проанализированы и учтены результаты констатирующего исследования; внедрена модель психологической коррекции, состоящей из теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического блоков

По результатам всех проведенных методик, можно сделать вывод, что в коллективе присутствует низкий уровень сплоченности и большой процент высокой степени конфликтности (36%), что указывает на фоновое переживание стрессовых ситуаций из-за разобщенности коллектива и отсутствием единства между его членами. Согласно профилю психологической атмосферы, в коллективе по методике «Опросник Фидлера-Ханина» 10 человек (36%) не ощущают себя комфортно в коллективе, они чувствуют скуку, безуспешность и равнодушие, что говорит о неудовлетворенности социально-психологическом климатом класса. У четырнадцати обучающихся (50%) низкий уровень сплоченности, что указывает на низкую степень взаимной симпатии

членов коллектива в межличностных отношениях, возможное отсутствие авторитета среди взрослых-учителей, что характерно для подросткового возраста. Большинство подростков в коллективе чувствуют холод и отсутствие взаимной поддержки со стороны одноклассников. Также, можно заметить отрицательную динамику внутригрупповых отношений, отвержении низкостатусных учащихся со стороны коллектива и делении целого класса на два лагеря. Характерны достаточно нестабильные и недружелюбные отношения в коллективе. Уровень благополучия взаимоотношений низкий, так как, «лидеров» – 6 человек (21%) и «предпочитаемых» – 4 человек (14%) в сумме меньше, чем «принимаемых» – 12 человек (44%) и «отвергнутых» – 6 человека (21%) Но, «принимаемых» учащихся больше всего, то есть, они демонстрируют склонность к доминированию, но при этом в общении проявляют дружелюбие, внимание, данный тип учащихся менее агрессивен и эгоистичен.

Анализируя все вышесказанное, можно сделать вывод что в данном коллективе подростков необходимо провести коррекцию межличностных отношений.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков

Ежедневно каждый человек при общении с людьми вступает в межличностные отношения, которые в подростковом возрасте выходят на первый план, так как, они детерминируют основные процессы личностного формирования, становления и развития индивида, поэтому, особо важно вовремя скорректировать межличностные отношения в коллективе подростков и способствовать их сплочению. Для этого нами была разработана психологическая программа по коррекции межличностных отношений в коллективе подростков. Психологическая программа — это совокупность мероприятий, ограниченных временными рамками, которые направлены на реализацию целей по обучению, воспитанию и развитию подростков [63; 71].

Вид программы: коррекционная программа, направленная на изменение межличностных отношений в коллективе подростков, а именно, низкого уровня сплоченности, неудовлетворенности социально-психологическом климатом класса, высокого уровня конфликтности.

Цель: психологическая коррекция межличностных отношений в коллективе подростков.

Для достижения цели нами были выделены ряд задач, которые были сформулированы на основе модели психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков.

Задачи:

1. Сформировать мотивацию на коррекционную работу в коллективе подростков.

2. Улучшить динамику внутригрупповых отношений в коллективе подростков.

3. Повысить уровень сплоченности в коллективе подростков.

4. Понизить уровень конфликтности в коллективе подростков.

5. Поспособствовать развитию коммуникативных навыков в коллективе подростков.

В данной программе мы ориентировались на такие принципы как:

1. Принцип единства коррекции и диагностики, который реализуется в этапности коррекционной работы, а именно, проведением диагностик по результатам которых строится программа коррекции желаемых признаков [Цит. по: 62, с. 143].

2. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач, направленный на всесторонние аспекты личности испытуемых, чтобы не ограничиваться только актуальными проблемами, а принимать во внимание и ближайший прогноз развития [Цит. по: 62, с. 144].

3. Принцип приоритетности коррекции каузального (причинного) типа, направленный на устранение и уменьшение воздействия причин, которые лежат в основе исследуемых трудностей в межличностных отношениях [Цит. по: 62, с. 145].

4. Деятельностный принцип коррекции помогает в определении тактики проведения коррекционной работы [Цит. по: 62, с. 145].

5. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей. Данный принцип позволяет подобрать наиболее подходящие методы и методики для достижения положительного результата [Цит. по: 62, с. 146].

6. Принцип комплексности методов психологического воздействия подразумевает важность использования всего многообразия методов и техник в практической психологии [Цит. по: 62, с. 148].

7. Принцип активного привлечения ближайшего окружения для участия в коррекционной программе показывает, что эффективность программы состоит не только в коррекции показателей у ее участников, но и в информировании родителей, педагогов и друзей [Цит. по: 62, с. 148].

8. Принцип опоры на разные уровни организации психических процессов состоит в использовании методов, активизирующих не только интеллектуальное, но и перцептивное развитие [Цит. по: 62, с. 149].

9. Принцип возрастания сложности, то есть, уровень сложности программы должен быть доступен для всех ее участников, но каждое задание должно проходить этап от простого к сложному, что позволяет поддерживать постоянный интерес к коррекционной работе [Цит. по: 62, с. 150].

10. Принцип учета объема и степени разнообразия материала, а также, учет его эмоциональной сложности вытекает из предыдущего принципа. Все игры, занятия, упражнения, лекции должны создавать позитивный и благоприятный фон [Цит. по: 62, с. 152].

Программа рассчитана на возраст 14-15 лет, количество участников, которые принимали участие в программе – 28, состоит из 10 занятий по 1 академическому часу. Была составлена и модернизирована на основе программ коррекции межличностных отношений в коллективе подростков таких авторов как: И.В. Вачков, Е.В. Ессенакис, Е.К. Малютова, М.В. Онкина.

Содержание программы:

Нами были использованы такие методы коррекционной работы как:

1. Беседа – метод коррекционной работы, направленный на улучшение уровня коммуникативных навыков у участников коррекционной программы [Цит. по: 63, с. 24].

2. Ролевые игры – помогают в самовыражении участников с помощью отыгрывания действий или отношений героев (выдуманных или реальных) в определенных ситуациях, которые так же могут быть как

выдуманными, так и реальными. Также, метод ролевых игр является диагностическим и помогает понять, какую позицию в коллективе занимает подросток, к чему стремиться и в чем нуждается [Цит. по: 63, с. 26].

3. Метод групповых дискуссий – позволяет совместно обсудить спорный вопрос, тем самым, повышая уровень сплоченности и улучшая навык коммуникаций в коллективе [Цит. по: 63, с. 30].

4. Тренинг – вид обучения, групповая форма коррекции, позволяющая получить участникам навык/опыт в коммуникативном взаимодействии в коллективе с помощью выполнения заданий [Цит. по: 63, с. 32].

5. Кейс- задания – технология, направленная на формирование знаний, умений и личностных качеств с помощью решения реальной или смоделированной ситуации, произошедшей или, которая могла бы произойти в коллективе [Цит. по: 63, с. 35].

6. Рефлексия – процесс, направленный на анализ своих чувств, эмоций, состояния, поведения и полученных знаний [Цит. по: 63, с. 35].

Нами были выбраны такие методы работы как: беседа и социально-психологический тренинг, так как, в данных методах происходит упор на межличностное взаимодействие всех участников программы.

Каждое занятие состоит из трех частей: вводная часть, рассчитанная на 10 минут- ритуал приветствия и разминка, что помогает настроить участников на рабочий лад и открыться для взаимодействия, основная часть в 25 минут, где участники выполняют ряд тренинговых упражнений и заключительная часть в 5-10 минут, куда входит рефлексия для получения обратной связи о полезности проведенного занятия и ритуал прощания.

Ожидаемые результаты:

1. Улучшена динамика внутригрупповых отношений в коллективе подростков.

2. Скорректирован в лучшую сторону уровень сплоченности и конфликтности в коллективе подростков.

3. Положено начало развитию коммуникативных навыков в коллективе подростков.

Занятие 1 «Давайте познакомимся»

Цель: Знакомство с участниками программы путем установления доверительного контакта с участниками.

Задачи:

1. Установить правила работы в группе.
2. Создать дружелюбную атмосферу в коллективе.
3. Сформировать положительную мотивацию к предстоящим занятиям.

Упражнения: «Позитивное представление», «Комплименты», «Рисунок как мое настроение», «Рефлексия».

Описание занятия представлено в Приложении №3.

Занятие 2 «Узнаем друг друга поближе»

Цель: Создание благоприятного климата в коллективе подростков

Задачи:

1. Создать атмосферу сотрудничества и взаимопонимания;
2. Продемонстрировать и настроить на открытый стиль общения во время тренинговых занятий
3. Поспособствовать самораскрытию каждого участника коллектива

Упражнения: «Я сегодня», «Интервью», «Коллективный рисунок», «Необычное прощание», «Рефлексия».

Описание занятия представлено в Приложении №3.

Занятие 3-4 «Конфликт и коллектив»

Цель: Познакомить учащихся с понятием, видами и способами разрешения конфликта.

Задачи:

1. Ознакомление с понятием конфликт;

2. Изучение видов конфликта;
3. Знакомство с конструктивными способами разрешения конфликтных ситуаций.

Описание занятия представлено в Приложении №3

Занятие 5 «Поиграем в конфликт»

Цель: Практически применить знания о конфликтах

Задачи:

1. Создание конфликтной ситуации с помощью дискуссионной игры для применения знаний о способах разрешения конфликта.
2. Осмысление участниками тренинга своей конфликтности.
3. Освещение информации об эмпатии каждого участника.

Упражнения: «Его сильная сторона», «Дискуссионная игра- бункер», «Снимаем эмоциональное напряжение», «Рефлексия».

Описание занятия представлено в Приложении №3

Занятие 6 «Я доверяю»

Цель: Поспособствовать формированию чувства доверия в коллективе

Задачи:

1. Улучшение уровня сплочения в коллективе подростков.
2. Прокачивание навыков совместной групповой деятельности.

Упражнения: «Путаница», «Фигурные построения», «Переворот», «Рефлексия».

Описание занятия представлено в Приложении №3

Занятие 7 «Я и коммуникации»

Цель: Совершенствовать коммуникативные навыки в группе

Задачи:

1. Улучшение взаимопонимания в коллективе;
2. Развитие навыков невербального общения;

Упражнения: «Молекулы», «Рисование спиной к спине», «Пустой стул», «Рассмеши партнера», «Рефлексия».

Описание занятия представлено в Приложении №3

Занятие 8 «Мы едины»

Цель: Повысить уровень сплочения в коллективе

Задачи:

1. Улучшение уровня групповой сплоченности.
2. Развитие умения прислушиваться друг к другу.

Упражнения: «Мои общие черты с соседом», «Интуиция», «Крокодил», «Рефлексия».

Описание занятия представлено в Приложении №3

Занятие 9 «Как я общаюсь»

Цель: Закрепить активный стиль общения

Задачи:

1. Акцентирование качеств для эффективного межличностного общения.
2. Избавление от барьеров в общении.
3. Закрепление положительной атмосферы в коллективе.

Упражнения: «Рисунок с поводырем», «Круг и крест», «Рефлексия»

Описание занятия представлено в Приложении №3

Занятие 10 «Повторная диагностика»

Цель: Изучить изменение показателей после программы

Задачи:

1. Изучение уровня сплоченности в коллективе подростков после проведенной программы.
2. Исследование изменения уровня конфликтности в коллективе подростков после реализованной программы.
3. Изучение межличностных отношений в коллективе подростков с использованием повторной социометрии.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования по коррекции межличностных отношений в коллективе подростков

После констатирующего эксперимента и осуществления программы по психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков, на базе МОУ «СОШ №4 города Южноуральска» была проведена контрольная диагностика в которой участвовали 28 человек возраста 14-15 лет, 8 класс, 12 девочек, 16 мальчиков с целью исследования изменений уровня исследуемых признаков. Благодаря исследованию на контрольно-обобщающем этапе, нами были обработаны, обобщены и оформлены результаты опытно-экспериментальной работы. Из беседы с классным руководителем стало известно, что в новом учебном году пришли еще двое обучающихся, что ухудшило межличностное отношение в рассматриваемом коллективе. Поэтому, одной из целей нашего исследования является провести констатирующий эксперимент на исследование межличностных отношений в коллективе подростков. Для данного исследования была выбрана групповая форма работы. Исследование проводилось в привычной обстановке, в классе соблюдалась дисциплина. Обследуемым предлагалось выполнение заданий каждой методики, согласно инструкции, все исследуемые отнеслись к этому положительно.

В начале исследования нами была выдвинута гипотеза о том, что межличностные отношения подростков в коллективе сверстников характеризуются такими особенностями как: наличие более одного лидера, что приводит к высокому уровню конфликтности и низкому уровню сплоченности.

Повторно был использован пакет методик, состоящий из:

1. Методики изучения психологической атмосферы в коллективе (А.Ф. Фидлер, адаптирована Ю.Л. Ханиным).
2. Методики «Мой класс» (Ю.З. Гильбух).

3. Социометрии (Дж. Морено).

В таблице 2 и ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 2.6 показаны результаты исследования по методике-опроснику Ф.Фидлера и Ю.Л. Ханина.

Таблица 2 – Соотношение результатов профиля психологической атмосферы в коллективе подростков по методике Фидлера-Ханина до и после коррекционной программы

| Показатели | Уровни | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---------|-----|-------|-----|---------|-----|-------|-----|--------|-----|-------|-----|
| | Высокий | | | | Средний | | | | Низкий | | | |
| | До | | После | | До | | После | | До | | После | |
| Дружелюбие | 14 | 50% | 14 | 50% | 12 | 43% | 12 | 43% | 2 | 7% | 2 | 7% |
| Согласие | 14 | 50% | 14 | 50% | 6 | 21% | 6 | 21% | 8 | 29% | 8 | 29% |
| Удовлетворенность | 20 | 71% | 20 | 71% | 8 | 29% | 8 | 29% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Увлеченность | 18 | 64% | 18 | 64% | 4 | 15% | 5 | 18% | 6 | 21% | 5 | 18% |
| Продуктивность | 16 | 57% | 16 | 57% | 10 | 36% | 10 | 36% | 2 | 7% | 2 | 7% |
| Теплота | 12 | 43% | 12 | 43% | 4 | 14% | 4 | 14% | 3 | 43% | 3 | 43% |
| Содружество | 18 | 64% | 18 | 43% | 8 | 29% | 8 | 29% | 2 | 7% | 2 | 7% |
| Взаимная поддержка | 12 | 43% | 14 | 50% | 2 | 14% | 1 | 4% | 14 | 32% | 13 | 46% |
| Занимательность | 16 | 57% | 16 | 57% | 2 | 7% | 2 | 7% | 10 | 36% | 10 | 36% |
| Успешность | 12 | 43% | 12 | 43% | 10 | 36% | 10 | 36% | 6 | 21% | 6 | 21% |

Результаты повторного исследования психологической атмосферы в коллективе по методике «Опросник Фидлера-Ханина» получились следующими: 9 показателей из 10 находятся на высоком уровне. После проведенной программы 14 человек (50%) стали чувствовать взаимную поддержку от своих сверстников, до программы данный показатель составлял 43% (12 человек). Также, низкий уровень увлеченности уменьшился с 6 человек (21%) до 5 человек (18%), что соответствует среднему уровню увлеченности. Данные результаты говорят о положительном сдвиге в ощущении комфорта в коллективе и удовлетворенности социально-психологическом климатом класса.

Результаты исследования таких показателей как: степень удовлетворенности школьной жизнью, степень конфликтности в межличностных отношениях и степень сплоченности в межличностные

отношения по методике Ю.З. Гильбуха «Мой класс» до и после коррекционной программы можно увидеть на рисунке 7, 8, 9 и ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблицы 4.2, 4.3, 4.4.



Рисунок 7 – Результаты исследования степени удовлетворенности школьной жизнью в коллективе подростков по методике «Мой класс» (Ю.З. Гильбух) до и после проведенной программы

После проведенной нами программы показатель низкого уровня удовлетворенности школьной жизнью изменился с 25% (7 человек) до 18% (пять человек), что говорит о положительной динамике изменений.

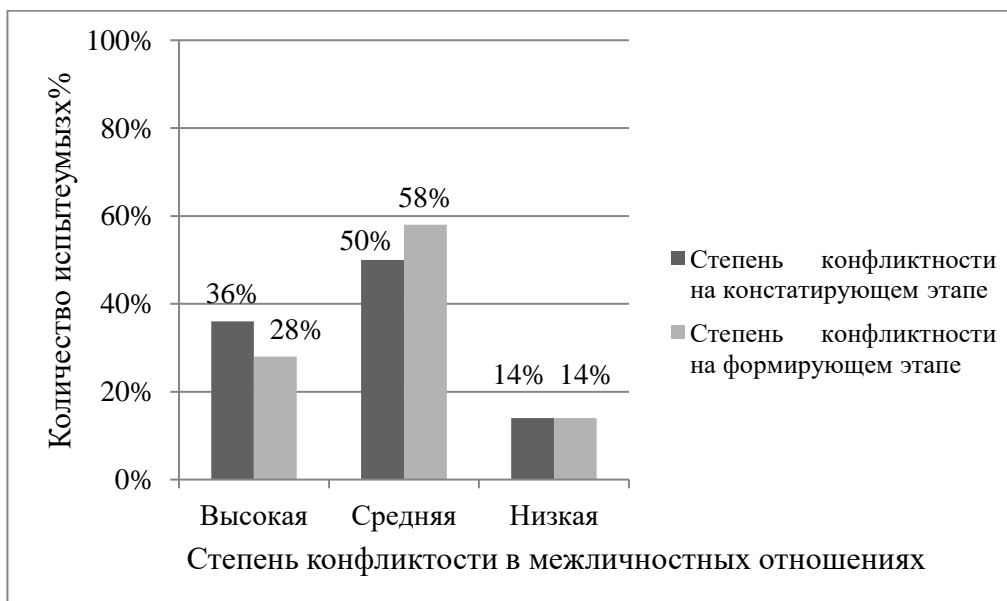


Рисунок 8 – Результаты исследования степени конфликтности в межличностных отношениях в коллективе подростков по методике «Мой класс» (Ю.З. Гильбух) до и после проведенной программы

После проведенной программы высокий уровень конфликтности с 36% (10 человек) изменился до 28% (8 человек), в свою очередь, средний уровень конфликтности изменился с 14 (50%) до 16 человек (58%), низкий уровень не поменялся и составил 14% (4 человека).

Можно сделать вывод, что подростки лучше владеют информацией о конфликтах и научились конструктивным решениям конфликтных ситуаций.

Далее, рассмотрим изменение степени сплоченности в коллективе подростков по методике Ю.З.Гильбуха. Результаты можно увидеть на рисунке 9 и таблице 4.4 в ПРИЛОЖЕНИИ 4

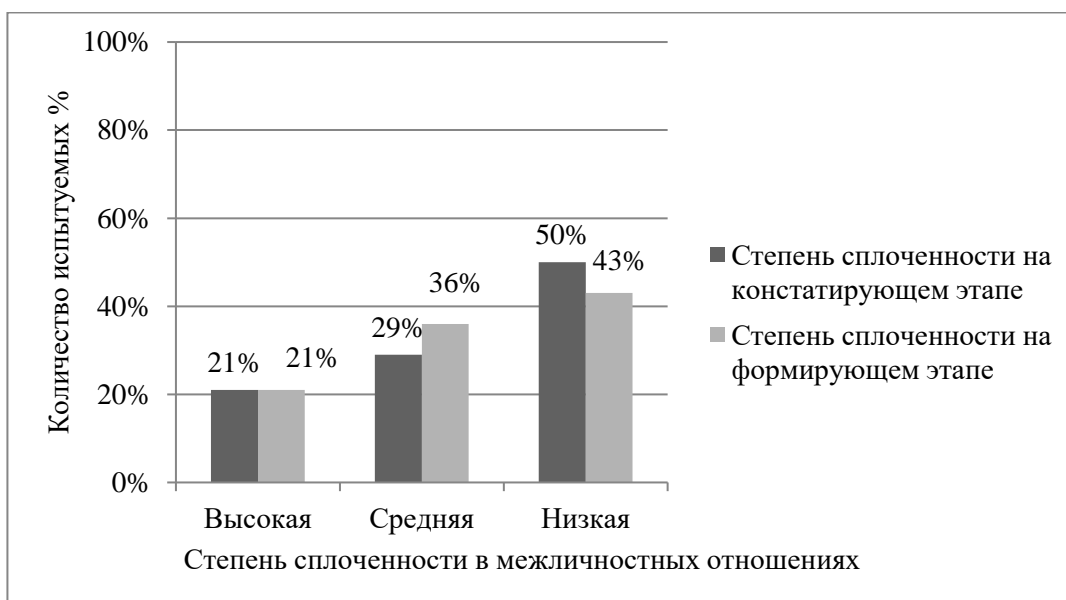


Рисунок 9 – Результаты исследования степени сплоченности в межличностных отношениях в коллективе подростков «Мой класс» (Ю.З. Гильбух) до и после проведенной программы

Согласно рисунку 9, низкая степень сплоченности с 50% (14 человек) изменилась до 43% (12 человек), что говорит об успешной реализации программы коррекции межличностных отношений в коллективе подростков.

Для исследования изменений в межличностных отношениях в коллективе подростков рассмотрим методику Дж.Морено «Социометрия» и сравним показатели до осуществления коррекционной программы и

после. Результаты представлены на рисунке 10 и в таблице в ПРИЛОЖЕНИИ 4.



Рисунок 10 – Результаты исследования социометрического статуса в системе межличностных отношений в коллективе подростков по методике «Социометрия» (Дж.Морено) до и после проведенной программы

Согласно рисунку 10, количество низкостатусных, отвергнутых участников коллектива изменилось в лучшую сторону – с 21% (6 человек) до 14% (4 человек), что говорит о положительной групповой динамике и дальнейшей возможности благополучной коррекции межличностных отношений в коллективе подростков.

Для расчета значимости нам необходимо произвести математическую обработку данных с помощью Т-критерия Вилкоксона, чтобы понять, действительно ли результаты, полученные при изучении межличностных отношений в коллективе подростков на этапе констатирующего эксперимента и результаты межличностных отношениях в коллективе подростков после формирующего эксперимента, изменятся в лучшую сторону.

Нами были определены следующие гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов в направлении улучшения межличностных отношений в коллективе подростков после проведенной программы не превышает интенсивность сдвигов в сторону их ухудшения.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении улучшения межличностных отношений в коллективе подростков после проведенной программы превышает интенсивность сдвигов в сторону их ухудшения.

Расчеты T- критерия Вилкоксона представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4 и таблице 4.5. Ниже представлены критические значения для n=8

$$T_{кр} = \begin{cases} 1 & (p \leq 0.01) \\ 5 & (p \leq 0.05), \end{cases}$$

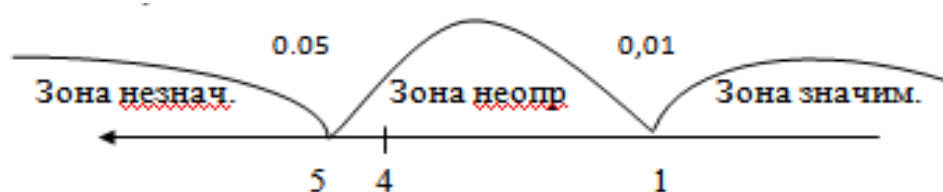


Рисунок 11 – Ось значимости

Так как, наше значение $T_{эмп} < T_{кр}$ и находится в зоне неопределенности – то гипотеза H0 отвергается, следовательно, интенсивность сдвигов в направлении улучшения межличностных отношений в коллективе подростков после проведенной программы превышает интенсивность сдвигов в сторону их ухудшения

Также, с помощью T-критерия Вилкоксона нами было проанализировано изменение степени конфликтности в коллективе подростков.

Гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов в направлении уменьшения степени конфликтности в коллективе подростков после проведенной программы не превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении уменьшения степени конфликтности в коллективе подростков после проведенной программы превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Расчеты Т-критерия Вилкоксона представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4 и таблице 4.6. Ниже представлены критические значения для n=9

$$T_{кр} = \begin{cases} 3 & (p \leq 0.01) \\ 8 & (p \leq 0.05), \end{cases}$$

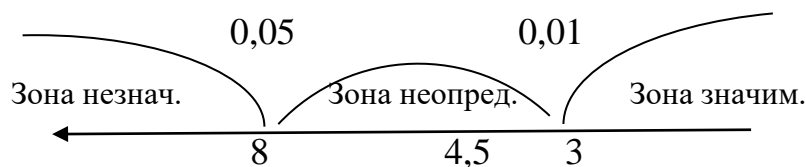


Рисунок 12 – Ось значимости

Так как, наше значение $T_{эмп} < T_{кр}$ и находится в зоне неопределенности – то гипотеза H_0 отвергается, то есть, интенсивность сдвигов в сторону уменьшения степени конфликтности после проведения программы превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Аналогично, с помощью Т-критерия Вилкоксона нами было проанализировано изменение степени сплоченности в коллективе подростков после проведенной программы.

Нами были выдвинуты следующие гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения степени сплоченности в коллективе подростков после проведенной программы не превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения степени сплоченности в коллективе подростков после проведенной программы превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

Расчеты Т- критерия Вилкоксона представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4 и таблице 4.7. Ниже представлены критические значения для n=8

$$T_{кр} = \begin{cases} 1 & (p \leq 0.01) \\ 5 & (p \leq 0.05), \end{cases}$$

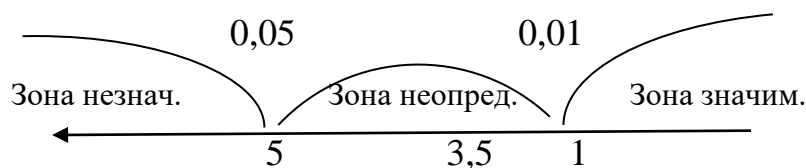


Рисунок 13 – Ось значимости

Так как, наше значение $T_{эмп} < T_{кр}$ и находится в зоне неопределенности – то гипотеза H_0 отвергается, то есть, интенсивность сдвигов в направлении увеличения степени сплоченности в коллективе подростков после проведенной программы превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

Таким образом, мы подтвердили гипотезу, что коррекция межличностных отношений в коллективе подростков будет эффективной, при реализации целенаправленной программируемой деятельности по психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков, которая включает групповые дискуссионные игры, ролевые игры, психотехнические упражнения, беседы. Также, проанализированные нами результаты при помощи T-критерия Вилкоксона, показали, что существуют статистически значимые различия в межличностных отношениях в коллективе подростков до реализации программы и после ее внедрения.

Согласно полученным результатам, можно сделать вывод, что составленная программа психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков является эффективной.

3.3 Психологические рекомендации по коррекции межличностных отношений в коллективе подростков

Опираясь на полученные в ходе теоретического и эмпирического исследования данные, нами были составлены рекомендации для родителей и педагогов по улучшению социально-психологической атмосферы коллектива и усилению положительных тенденций в развитии межличностных отношений подростков. Это очень кропотливая работа, которая не должна иметь эпизодический характер, а быть планомерной и каждодневной.

Подросток – еще недостаточно развитая личность, которая находится на стадии формирования ее главных качеств, поэтому, в нем могут

одновременно сосуществовать абсолютно противоположные черты и стремления, которые находятся в постоянной борьбе друг с другом. Подростковый возраст – важный период в развитии личности ребенка, в котором принятие в коллективе сверстников играет главную роль. Социальная ситуация развития меняется, подросток начинает по-другому относиться к себе и своему окружению, меняются интересы, ценности и образ жизни, что нередко может стать причиной конфликтов с родителями.

В этот довольно непростой период как для подростков, так и для их родителей важно взаимопонимание. Поэтому, необходимо больше разговаривать со своими детьми, делиться своей жизнью, тем, что происходит на работе, например. Помимо этого, интересоваться их делами, увлечениями, друзьями и проблемами, так как, подросткам нужно чувствовать родительскую любовь, а также то, что они могут рассчитывать на совет и помощь, а не на насмешки и упреки. Поддерживайте уверенность в себе, в своих силах, важно напоминать, что кроме недостатков, количество которых подросток видит в себе больше, чем раньше, у него есть и преимущества, которых нет у других. Важным здесь является – не позволять ребенку думать о себе в негативном ключе.

Подростки начинают оценивать своих родителей, их внешний вид, привычки, поступки и что-то перенимать себе, поэтому важно все показывать на своем примере. Например, если вы хотите, чтобы ребенок занимался спортом, делал зарядку, начните заниматься вместе. Во-первых, это помогает сплочению между родителем и ребенком (что в подростковом возрасте довольно редкое явление), во-вторых, именно так вы покажите важность этого занятия. Это относится не только к спорту, но и, например, к домашним делам.

Родители нередко продолжают видеть в подростке маленького ребенка и поэтому чрезмерно опекают его, тогда как ребенок, наоборот, пытается вырваться из этой опеки из-за формирующегося чувства взрослости. Именно поэтому очень важно относиться к нему как к

самостоятельному и взрослому человеку, постепенно предоставляя свободу выбора в каких-то не сложных вопросах. Не нужно оберегать его от проблем, так как в последующем он просто не будет знать, что делать в сложных ситуациях. Подростку необходимы как положительные, так и отрицательные эмоции, именно умение преодолевать трудности и неудачи формирует его как личность, учит противостоять действительности, а не убегать от нее.

Из-за того, что родители постепенно теряют авторитет в решении некоторых личных вопросов, подросток может стать замкнутым и неразговорчивым, важно разговаривать с ним «на равных», показать, что его поймут и поддержат. Можно создать подростку какую-то ситуацию, в которой он будет ждать от вас сопротивления, но вместо этого дать ему почувствовать ваше доверие и помощь. В подростковом возрасте дети так же нередко выбирают для себя кумира и этот человек/персонаж очень для него важен. Это может быть знаменитый человек, герой фильма или книги, какой-то выдающийся спортсмен. Поэтому важно не говорить об этом объекте пренебрежительно, с насмешками или оскорбительным тоном, так как, вы таким образом оскорбляете самого подростка.

Так как, для подростков важно чувствовать себя нужными, то главная задача учителя – найти в них скрытые и запрятанные потребности, желания, интересы и способности и в последующем преобразить их в какую-то социально значимую деятельность, причем так, чтобы инициатива от подростков была первая. Только тогда это будет иметь воспитательный характер. Например, проектная деятельность, различные благотворительные или волонтерские акции, «биржи труда», творческие вечера и многое другое. Для самореализации личности, что является одним из важнейших этапов подросткового возраста, можно организовать школьные общественные организации с отчетами в игровой форме, награждениями, проведение церемоний выборов в подростковые общественные организации или, например, выпускать информационные

школьные газеты. Помимо этого, можно сформировать микрогруппы в классе по интересам, причем, с возможностью перехода из одной микрогруппы в другую. Вообще, подросток очень боится быть непонятым, непринятым коллективом таким, какой он есть, хотя внешне он может этот не показывать, чтобы не казаться слабым, поэтому при замечаниях не рекомендуется переходить на личности и все указания на неверные поступки должны иметь безличный характер. Важно не запугивать и не обвинять подростка, а проявить понимание, чтобы избежать агрессивной реакции и усугубления ситуации.

Согласно проведенным методикам, в коллективе подростков низкий уровень сплоченности из-за наличия в классе шести лидеров. Поэтому, педагогам необходимо отказаться от частого акцентирования успехов и способностей одних обучающихся и неудачах других. Также, из-за того, что мнение сверстников в подростковом возрасте является ключевым в представлении о себе, необходимо отказаться от прилюдного оглашения результатов или неудач, сравнения неправильно данного ответа с чем-то верным, но при этом, важно акцентировать внимание даже на незначительных успехах. Для повышения уровня сплоченности, полезным будет работа в группах, в которой должны быть как «сильные» ученики, так и «слабые», необходимо наличие мотивации на достижение, а между группами нужно создать условие соперничества. Очень важно для каждого учащегося создавать ситуации успеха, которые помогают в повышении самооценки, снятии тревожности, причиной которой может быть учеба или холодное отношение одноклассников. На уроках можно практиковать групповые виды деятельности, но при этом важно менять составы микрогрупп, чтобы обучающиеся взаимодействовали с каждым одноклассником. Еще одним способом сплочения может стать традиция класса. Например, тематические вечера, КВН или совместный поход в лес. Еще одним вариантом по увеличению уровня сплоченности является общий творческий проект, в рамках которого подростки будут участвовать

в викторинах, школьных или городских мероприятиях, совместно ходить в музеи или театры и многое другое. Самое важное здесь – совместное и не однодневное проведение времени.

Помимо низкого уровня сплоченности, в коллективе имеется высокий уровень конфликтности. Любое решение конфликтных ситуаций включает в себя три этапа: диагностика конфликта, разработка путей решения данного конфликта и последний этап – непосредственное применение этих путей решения конфликта. Для снижения напряжения при конфликтных ситуациях, в классе необходимо создать благоприятный социально-психологический климат. Для этого нужно помочь участникам конфликта прекратить конфликтное взаимодействие с обеих сторон. Затем необходимо помочь ученикам сгенерировать готовность конструктивного решения данного конфликта и оптимальные пути его решения, например, с помощью бесед. И последним этапом является разработка правил коммуникации сторон для объединения усилий в решении недопонимания. Необходимо делать это в спокойной форме и без давления на учащихся. Если в классе возникает открытый конфликт, лучше, чтобы его участники сами нашли пути решения, так как это поможет самостоятельно решать проблемы, что понадобится им во взрослой жизни, если же это невозможно, то нужно установить фактических участников конфликта, изучить их мотив, цели, особенности характера, участвовали ли они ранее в конфликтных ситуациях и с кем. Следующим пунктом является установление причины конфликта, а также, отношение к нему тех, кто в этой конфликтной ситуации не участвует. Учителю после полученной картины конфликта важно найти правильные пути его решения, которые буду учитывать все особенности характера участников, носить конструктивный характер и отвечать целям улучшения межличностных отношений. После конфликтных ситуаций одним из важнейших этапов является разговор учащихся с педагогом, причем, необходимо дать почувствовать подростку, что ему доверяют. Помимо этого, о серьезных

конфликтах необходимо предупреждать родителей, причем, желательно в разговоре придерживаться следующих принципов: принцип безопасного диалога, так как, в конфликтных ситуациях как у родителей, так и педагогов имеется общая цель, достижение которой возможно только в атмосфере полного доверия. Необходимо спокойным тоном объяснить свою позицию и цели, при этом согласовав их с позицией родителя. Следующий принцип – принцип оптимизма. Каким бы тяжелым не был конфликт, важно не разочаровываться в учащемся и показывать родителям неверие в лучшее, а стремиться вместе с родителями во что бы то ни стало решить случившийся конфликт. Еще одним принципом является принцип конструктивности, который показывает важность наличия четкой цели и результата при взаимодействии с родителями участников конфликта.

Составленные нами рекомендации для родителей и педагогов будут способствовать успешной коррекции межличностных отношений в коллективе подростков.

Выводы по 3 главе

Благодаря проведенному анализу опытно-экспериментального исследования, можно сделать вывод о благоприятном влиянии реализации разработанной нами программы психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков. Нами были проведены 10 занятий, 1 раз в неделю, длительностью в 45 минут, в результате которых были достигнуты такие результаты как: улучшение общей психологической атмосферы в коллективе, повышение степени удовлетворенности школьной жизнью, снижение степени конфликтности, повышение степени сплоченности и улучшение межличностных отношений в коллективе подростков.

Согласно результатам опросника А.Ф. Фидлера и Ю.Л. Ханина, можно заметить изменение уровня взаимной поддержки с 12 человек (43%) до 14 человек (50%), а также, уровень увлеченности изменился в

лучшую сторону на 3%, что говорит о положительном сдвиге в ощущении комфорта в коллективе и удовлетворенности социально-психологическом климатом класса.

Результаты повторной диагностики по методике Ю.З. Гильбуха «Мой класс» показывают, что степень удовлетворенности школьной жизнью улучшилась на 7%, высокая степень конфликтности понизилась с 36% (10 человек) до 28% (8 человек), в свою очередь, средний уровень конфликтности изменился с 14 (50%) до 16 человек (58%). Также, низкая степень сплоченности с 50% (14 человек) изменилась до 43% (12 человек).

Измененные результаты по методике «Социометрия» Дж. Морено также характеризуют положительное влияние проведенной нами программы, так как, количество низкостатусных, отвергнутых участников коллектива изменилось в лучшую сторону – с 21% (6 человека) до 18% (4 человек), что говорит о положительной групповой динамике и дальнейшей возможности благополучной коррекции межличностных отношений в коллективе подростков.

Данные результаты дают понять, что подростки лучше владеют информацией о конфликтах, научились конструктивным решениям конфликтных ситуаций, стали лучше относиться к своим сверстникам в коллективе, а также, что разработанная нами программа помогла в построении доверительных отношений в исследуемом коллективе, что было подтверждено статистической обработкой данных степени конфликтности, степени сплоченности и изменения межличностных отношений при помощи Т-критерия Вилкоксона.

Для того, чтобы полученные нами результаты продолжали улучшаться, мы разработали рекомендации для педагогов и родителей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследуемую нами проблему межличностных отношений в коллективе подростков затрагивали такие ученые как Л.И. Божович, В.И. Долгова, М.Е. Сачкова и многие др. В трудах данных авторов межличностные отношения понимаются как особая социальная система, главным компонентом которой является человек, имеющая совокупность социальных связей, которые устанавливаются между людьми в процессе общения в нескольких формах: взаимные чувства, суждения о партнере, исходя из общения и обращения друг к другу.

В подростковом возрасте межличностные отношения выходят на первый план, так как, ведущим видом деятельности становится интимно-личностное общение. Межличностные отношения меняются на товарищеские и дружеские, при этом выделяется парная дружба, которая основывается на взаимной симпатии и групповая дружба, относящаяся к форме широкого товарищества и строящаяся на единстве интересов и взаимопомощи.

Наше исследование было направлено на теоретическое обоснование и экспериментальную проверку психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков и включало в себя три основных этапа, а именно:

1. Поисково-подготовительный.
2. Опытнo-экспериментальный.
3. Контрольно-обобщающий.

В процессе исследования психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков, мы использовали: теоретические методы (анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, систематизацию, целеполагание и моделирование), эмпирические методы, куда относится констатирующий и формирующий эксперимент и диагностика по методикам:

1) методика изучения психологической атмосферы в коллективе (А.Ф. Фидлер, адаптирована Ю.Л. Ханиным);

2) методика «Мой класс» (Ю.З Гильбух) для исследования степени удовлетворенности школьной жизнью, степени конфликтности в коллективе и степени сплоченности;

3) социометрия (Дж. Морено) для диагностики межличностных отношений в коллективе с целью их улучшения в последующем.

Также, нами был использован количественный метод обработки эмпирических данных – Т-критерий Вилкоксона для проверки гипотезы о том, что интенсивность сдвигов в направлении улучшения межличностных отношений в коллективе подростков после проведенной программы превышает интенсивность сдвигов межличностных отношений в коллективе подростков до проведенной программы. Для этого были исследованы результаты по методике Дж. Морено «Социометрия».

По результатам констатирующего эксперимента по методике А.Ф. Фидлера и Ю.Л. Ханина, восемь показателей из 10 находятся на высоком уровне, следовательно, большинство учащихся чувствуют себя комфортно в изучаемом коллективе. Но, 10 человек (36%) ощущают дискомфорт в коллективе, они чувствуют скуку, безуспешность и равнодушие, что говорит о неудовлетворенности социально-психологическом климатом класса.

Согласно методике «Мой класс» Ю.З Гильбуха, у 7 человек (25%) низкий уровень удовлетворенности школьной жизнью, 16 человек (57%) имеют средний уровень удовлетворенности школьной жизнью, 5 человек (18%) с высоким уровнем удовлетворенности школьной жизнью. 10 человек (36%) имеют высокий уровень конфликтности, для 14 человек (50%) характерна средняя степень конфликтности и у 4 человек (14%) низкий уровень конфликтности. Третий признак, который исследуется в данной методике – степень сплоченности, у большинства обучающихся – 14 человек (50%) низкий уровень сплоченности, у 8 испытуемых (29%)

выявлена средняя степень сплоченности и у 6 человек (21%) высокий уровень сплоченности.

Исследуя межличностные отношения в коллективе подростков по методике Дж. Морено «Социометрия», мы выяснили, что в данном коллективе имеется 6 лидеров – высокостатусные (21%) и такое же количество отвергнутых учащихся – низкостатусные, среднестатусных в коллективе 16 человек, что составляет 58%.

Для того, чтобы улучшить межличностные отношения в коллективе подростков, мы сформировали программу, которая направлена на снижение степени конфликтности, улучшение степени сплочённости и улучшение коммуникативных способностей для лучшего взаимоотношения в коллективе. Для проверки действенности программы нами была проведена повторная диагностика межличностных отношений в коллективе подростков по тем же методикам и оценивался сдвиг результатов «До» и «После» реализации программы.

Согласно результатам повторной диагностики по методике А.Ф. Фидлера и Ю.Л.Ханина, 9 показателей из 10 находятся на высоком уровне. После проведенной программы 14 человек (50%) стали чувствовать взаимную поддержку от своих сверстников, до программы данный показатель составлял 43% (12 человек). Также, низкий уровень увлеченности уменьшился с 6 человек (21%) до 5 человек (18%).

По результатам повторной диагностики по методике Ю.З. Гильбуха «Мой класс», показатель низкого уровня удовлетворенности школьной жизнью изменился с 25% (7 человек) до 18% (пять человек), что говорит о положительной динамике изменений. Высокий уровень конфликтности с 36% (10 человек) изменился до 28% (8 человек), в свою очередь, средний уровень конфликтности изменился с 14 (50%) до 16 человек (58%), низкий уровень не поменялся и составил 14% (4 человека). Низкая степень сплоченности с 50% (14 человек) изменилась до 43% (12 человек).

Согласно результатам повторной диагностики по методике Дж. Морено «Социометрия», количество низкостатусных, отвергнутых участников коллектива изменилось в лучшую сторону – с 21% (6 человек) до 14% (4 человек).

Таким образом, в результате проведения повторной диагностики межличностных отношений в коллективе подростков можно сказать, что уровень психологической атмосферы в коллективе увеличился путем увеличения уровня взаимной поддержки на 7% и уровня увлеченности на 3%. Степень удовлетворенности школьной жизнью повысился на 7%, высокий уровень конфликтности уменьшился на 8%, а степень сплоченности усилилась на 7%, что говорит о том, что межличностные отношения в коллективе подростков после проведения программы стали лучше, чем до.

Для проверки гипотез о том, что:

1. Интенсивность сдвигов в направлении улучшения межличностных отношений в коллективе подростков после проведенной программы превышает интенсивность сдвигов в сторону их ухудшения.

2. Интенсивность сдвигов в направлении уменьшения степени конфликтности в коллективе подростков после проведенной программы превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

3. Интенсивность сдвигов в направлении увеличения степени сплоченности в коллективе подростков после проведенной программы превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения, мы использовали метод математической обработки данных Т-критерий Вилкоксона. Анализ показал, что $T_{эмп} < T_{кр}$, следовательно, можно сделать вывод, что гипотезы подтвердились.

Как результат проведения формирующего эксперимента, мы увидели, что произошли качественные изменения показателей межличностных отношений в коллективе подростков, а именно: психологическая атмосфера в коллективе, степень удовлетворенности

школьной жизнью, степень конфликтности, степень сплочённости. Так, уменьшение степени конфликтности говорит о том, что подростки лучше владеют информацией о конфликтах и научились конструктивным решениям конфликтных ситуаций, количество низкостатусных, отвергнутых участников коллектива уменьшилось, что говорит об увлечении степени сплоченности, положительной групповой динамике и дальнейшей возможности благополучной коррекции межличностных отношений в коллективе подростков.

Гипотеза нашего исследования о том, что психологическая коррекция межличностных отношений в коллективе подростков, будет эффективной, если:

- будут проанализированы и учтены результаты констатирующего исследования;

- теоретически обоснована и внедрена модель психологической коррекции, состоящей из теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического блоков;

- реализована целенаправленная программируемая деятельность по психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков, включающую групповые дискуссии, ролевые игры, психотехнические упражнения подтвердилась.

Рекомендации родителям и педагогам, которые были сформулированы ранее будут способствовать дальнейшему улучшению межличностных отношений в коллективе подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдуллаева М. М. Психология общения : энциклопедический словарь / М. М. Абдуллаева, В. В. Абраменкова, С. М. Аврамченко ; под ред. А. А. Бодалева. – Москва : Когито-Центр, 2019. – 600 с. – ISBN 978-5-89353-335-4.
2. Абдурахманов Р. А. Социальная психология личности, общения, группы и межгрупповых отношений : учеб. для вузов / Р. А. Абдурахманов. – Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 368 с. – ISBN 978-5-4486-0173-6.
3. Аблямитова А. И. Особенности межличностного общения подростков / А. И. Аблямитова // Энигма. – 2020. – № 22-1. – С. 204–209.
4. Абрамова Г. С. Практическая психология : учеб. пособие / Г. С. Абрамова. – Москва : Проспект, 2018. – С. 97–120. – ISBN 5-8291-0124-6.
5. Авдулова Т. П. Возрастные кризисные явления в формировании идентичности подростков / Т. П. Авдулова. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 395 с. – ISBN 978-5-9916-9438-4.
6. Андреева А. Д. Особенности межличностных отношений подростков в образовательной среде современной и советской школы / А. Д. Андреева, А. Г. Лисичкина // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2020. – № 2. – С. 39–48.
7. Андреева Е. Н. Самоотношение подростков. Психология современного подростка : учеб. пособие / Е. Н. Андреева. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 456 с. – ISBN 4-7573-0545-6.
8. Аникеева Н. П. Психологический климат в коллективе / Н. П. Аникеева. – Москва : Просвещение, 2020. – 319 с. – ISBN 5-09-001063-3.
9. Аптикиева Л. Р. Психолого-педагогический аспект преодоления стрессовых ситуаций в подростковом возрасте / Л. Р. Аптикиева // Вестник

Оренбургского государственного университета. – 2019. – № 2 (220). – С. 6–14.

10. Балакирева Н. А. Психолого-педагогическая профилактика деструктивных конфликтов в межличностных отношениях подростков / Н. А. Балакирева, И. А. Ахметшина, А. А. Лосева // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 74-1. – С. 319–323.

11. Барышникова Е. В. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации обучающихся в условиях образовательной среды : учеб.-метод. пособие / Е. В. Барышникова. – Челябинск : Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2020. – 82 с. – ISBN 978-5-907284-25-8.

12. Бехтерев В. М. Коллективная рефлексология / В. М. Бехтерев. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 473 с. – ISBN 978-5-534-09692-7.

13. Бехтерев В. М. Внушение и его роль в общественной жизни / В. М. Бехтерев. – Москва : Академический проект, 2019. – 257 с. – ISBN 978-5-8291-2163-1.

14. Бирюшова А. Г. Нивелирование чувства зависти старших подростков с помощью авторского тренинга / А. Г. Бирюшова, М. В. Виниченко // Новое поколение. – 2018. – № 17. – С. 17–22.

15. Бочарова Е. Е. Психодиагностика межличностных отношений : учеб. пособие для студентов / Е. Е. Бочарова. – Саратов, 2019. – 60 с. – URL: http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/1332.pdf. (дата обращения: 24.01.24).

16. Братчикова Н. Н. Межличностные отношения подростков в учебной группе / Н. Н. Братчикова // Образование и наука в России и за рубежом. – 2019. – № 4 (52). – С. 115–122.

17. Вассерман Л. И. Родители глазами подростка : учеб. пособие / Л. И. Вассерман, И. А. Горьковская, Е.Е. Ромицына. – Санкт-Петербург : Речь, 2019. – 256 с. – ISBN 5-9268-0283-0.

18. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога / И. В. Вачков. – Москва : Осъ-89, 2017. – 224 с. – ISBN 5-9853433-3-2.

19. Волков Б. С. Методология и методы психологического исследования / Б. С. Волков, Н. В. Волкова, А. В. Губанов. – Москва : Академический проект, 2020. – 382 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/110024.html> (дата обращения 11.11.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
20. Вербa И. К. Психология эффективного общения / И. К. Вербa. – Хабаровск : Издательство Дальневосточного университета, 2018. – С. 100–150. – ISBN 978-5-927-52848-6.
21. Выбойщик И. В. Акцентуации характера / И. В. Выбойщик, Л. П. Паршукова. – Челябинск : Издательство ЮУрГУ, 2019. – 84 с. – ISBN 4-10942133-7-6.
22. Выготский Л. С. Психология развития / Л. С. Выготский. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 281 с. – ISBN 978-5-534-07290-7.
23. Выготский Л. С. История развития высших психических функций / Л. С. Выготский. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-534-07532-8.
23. Голованова Н. Ф. Социализация и воспитание ребенка / Н. Ф. Голованова. – Москва : Инфра-Инженерия, 2021. – 252 с. – ISBN 978-5-9729-0652-9.
24. Гольева Г. Ю. Психодиагностика и консультирование : учеб. пособие / Г. Ю. Гольева, Ю. А. Рокицкая. – Челябинск : Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера». – 2022. – 147 с. – ISBN 978-5-93162-644-4.
25. Горелов И. Н. Невербальные компоненты коммуникации / И. Н. Горелов. – Москва : URSS, 2023. – 112 с. – ISBN 978-5-9710-6731-3.
26. Грасмик Е. А. Формирование адекватной самооценки у старших подростков / Г. Ю. Гольева, Е. А. Грасмик // Психология и педагогика: продуктивное взаимодействие наук в образовательном процессе. – 2020. – № 10. – С. 23–30.

27. Григорьева М. Ю. Факторы успешной социализации подростков в современном обществе / М. Ю. Григорьева // Образование личности. – 2018. – № 2. – С. 104–110.

28. Долгова В. И. Психология развития: комплексная оценка сформированности компетенций : учеб. пособие / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О. А. Кондратьева. – Москва : Перо, 2021. – 141 с. – ISBN 9785001711.10.00.

29. Долгова В. И. Особенности психологического благополучия личности с разными уровнями субъективных переживаний одиночества / О. В. Бельтюкова, В. И. Долгова, А. Р. Махаматдинова // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2023. – № 4 (176). – С. 229–256.

30. Долгова В. И. Поведение в конфликте : моногр. / К. Н. Апушкина, В. И. Долгова. – Москва : Изд-во Перо, 2022. – 200 с. – ISBN 978-5-00204-770-3.

31. Долгова В. И. Подростковый оптимизм : моногр. / В. И. Долгова, А. А. Нуртдинова, М. А. Соломатина. – Москва : Изд-во Перо, 2022. – 211 с. – ISBN 978-5-00204-771-0.

32. Долгова В. И. Мотивация в достижении успеха у старших подростков / В. И. Долгова, П. Л. Леонов. – Москва : Изд-во Перо, 2022. – 160 с. – ISBN 978-5-00204-726-0.

33. Долгова В. И. Формирование конструктивных стратегий конфликтного поведения / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Я. Д. Столбина // Современные научные исследования в области педагогики и психологии. – 2022. – № 6. – С. 159–163.

34. Долгова В. И. Формирование конструктивных стратегий психологической защиты личности : учеб. пособие / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева. – Москва : Изд-во Перо. – 2019. – 84 с. – ISBN 978-5-00122-882-0.

35. Ерещенко Ю. В. Особенности ценностей старших подростков с выраженными положительными или отрицательными эмоциями в межличностных отношениях / Ю. В. Ерещенко // Ученые записки. – 2022. – № 2 (62). – С. 360–367.
36. Ермакова М. А. Тренинг как средство формирования коммуникативных навыков / М. А. Ермакова // Первое сентября. – 2018. – № 7. – С. 27–31.
37. Есина Е. В. Педагогическая психология : учеб. пособие / Е. В. Есина. – Саратов : Научная книга, 2020. – 159 с. – ISBN: 978-5-517-02621-7.
38. Жуина Д. В. Игра как метод коррекции межличностных отношений младших школьников / Д. В. Жуина, Н. А. Лобанова // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2018. – № 1. – С. 41–48.
39. Завражнов В. В. Социально-психологические аспекты развития межличностных отношений в подростковом возрасте / В. В. Завражнов, М. В. Чагина // Молодой ученый. – 2017. – № 20. – С. 399–401.
40. Калюжный А. С. Психология и педагогика : учеб. пособие / А. С. Калюжный. – Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 322 с. – ISBN 978-5-93272-847-5.
41. Капитанец Е. Г. Исследование конструктивных стратегий межличностных отношений старших подростков / Е. А. Захарова, Е. Г. Капитанец // Актуальные проблемы интеграции науки и образования в регионе. – 2020. – № 10. – С. 160–163.
42. Капустина В. А. Психология общения : учеб. пособие / В. А. Капустина. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 44 с. – ISBN 978-5-7782-3520-5.
43. Клецина И. С. Социальная психология : учеб. и практикум для вузов / И. С. Клецина. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 348 с. – ISBN 978-5-534-01175-3.

44. Кондратьев М. Ю. Психология отношений межличностной значимости : учеб. пособие / М. Ю. Кондратьев. – Москва : Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 272 с. – ISBN 5-9292-0154-4.

45. Кондратьева О. А. Исследование отклоняющегося поведения подростков в условиях образовательной организации / О. А. Кондратьева, К. В. Яковлева // Современное образование и педагогическое наследие академика А. В. Усовой. – 2021. – № 1. – С. 181–187.

46. Корягина Н. А. Социальная психология : учеб. для бакалавров / Н. А. Корягина, Е. В. Михайлова. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 492 с. – ISBN 978-5-9916-3024-5.

47. Корягина Н. А. Социальная психология. Теория и практика : учеб. и практикум для среднего проф. образования / Н. А. Корягина, Е. В. Михайлова. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 492 с. – ISBN 978-5-534-11041-8.

48. Краснопахтова Л. И. Личность и межличностные отношения в группах и коллективах / Л. И. Краснопахтова. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 92 с. – ISBN 978-5-94672-781-5.

49. Куклина Т. В. Дружба как форма межличностных отношений у современных подростков / Т. В. Куклина // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. – 2020. – № 1. – С. 60–63.

50. Куница В. Н. Межличностное общение / В. Н. Куница, Н. В. Казаринова. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 207 с. – ISBN 5-8046-0173-5.

51. Липунова О. В. Методы психологических исследований : учеб. пособие / О. В. Липунова. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 102 с. – ISBN 978-5-4497-0091-9.

52. Лукьянова М. В. Планирование теоретического и эмпирического исследования : учеб. пособие (практикум) / М. В. Лукьянова, Т. А. Майборода. – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. – 97 с. – ISBN 5-2227-8397-6.

53. Малетина Н. А. Особенности развития межличностных отношений подростков / Н. А. Малетина, Л. А. Белянина // Стратегии и тренды развития науки в современных условиях. – 2019. – № 1 (2). – С. 45–47.
54. Манакова М. В. Психолого-педагогические условия развития межличностных отношений в подростковом возрасте / М. В. Манакова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 2 – С. 288–292.
55. Молчанов С. В. Психология подросткового и юношеского возраста : учеб. для вузов / С. В. Молчанов. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 351 с. – ISBN 978-5-534-16443-5.
56. Морозюк С. Н. Психология личности. Психология характера : учеб. пособие для вузов / С. Н. Морозюк. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 217 с. – ISBN 978-5-534-06609-8.
56. Мухина В. С. Возрастная психология : феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина. – Москва : Академия, 2019. – 456 с. – ISBN 5-7695-0408-5.
57. Нартова-Бочавер С. К. Психология личности и межличностных отношений / С. К. Нартова-Бочавер. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 262 с. – ISBN 978-5-534-06161-1.
58. Неговора М. В. Особенности межличностных отношений подростков / М. В. Неговора // Международный научный студенческий журнал. – 2020. – № 11. – С. 113–116.
59. Немов Р. С. Психология : учеб. пособие для студентов высших пед. учеб. заведений / Р. С. Немов. – 6-е изд. – Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2024. – 631 с. – ISBN 978-5-534-17909-5.
60. Немов Р. С. Общая психология : учеб. и практикум для среднего профессионального образования / Р. С. Немов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 302 с. – ISBN 978-5-534-17909-5.

61. Никишина Л. А. Межличностные отношения подростков / Л. А. Никишина // E-Scio. – 2021. – № 10 (61). – С. 452–457.
62. Носс И. Н. Экспериментальная психология : учеб. и практикум для академического бакалавриата / И. Н. Носс. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 321 с. – ISBN 978-5-534-02679-5.
63. Обухов А. С. Психология : учеб. и практикум для вузов / А. С. Обухов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 404 с. – ISBN 978-5-534-00631-5.
64. Обухова Л. Ф. Введение в профессию : психолог : учеб. и практикум для вузов / Л. Ф. Обухова. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 440 с. – ISBN 978-5-9916-8783-6.
65. Обухова Л. Ф. Возрастная психология : учеб. для среднего профессионального образования / Л. Ф. Обухова. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 460 с. – ISBN 978-5-534-18497-6.
66. Подольский А. И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков : учеб. пособие для среднего проф. образования / А. И. Подольский, О. А. Идобаева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 124 с. – ISBN 978-5-534-10922-1.
67. Профилактика конфликтов в образовательной среде : учеб. пособие / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О. А. Кондратьева, А. А. Нуртдинова. – Москва : Изд-во Перо, 2022. – 151 с. – ISBN 978-5-00204-719-2.
68. Речицкая Е. Г. Специальная психология и коррекционная педагогика : межличностные отношения младших школьников с нарушением слуха : учеб. пособие для вузов / Е. Г. Речицкая, Ю. В. Гайдова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 138 с. – ISBN 978-5-534-07370-6.
69. Рокицкая Ю. А. Психодиагностика : учеб. пособие / Ю. А. Рокицкая. – Челябинск : Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера». – 2021. – 140 с. – ISBN 978-5-93162-550-8.

70. Рокицкая Ю. А. Жизнестойкость в факторной структуре личностных черт подростков / Ю. А. Рокицкая, О. Д. Одинцова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8 (222). – С. 436–442.
71. Сосновский Б. А. Возрастная и педагогическая психология : учеб. для вузов / Б. А. Сосновский [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 359 с. – ISBN 978-5-9916-9795-8.
72. Садовская В. С. Основы коммуникативной культуры. Психология общения : учеб. и практикум для вузов / В. С. Садовская, В. А. Ремизов. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 169 с. – ISBN 978-5-534-06390-5.
73. Столяренко Л. Д. Общая психология : учеб. для вузов / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 355 с. – ISBN 978-5-534-00094-8.
74. Толстых Н. Н. Психология подросткового возраста : учеб. и практикум для вузов / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 406 с. – ISBN 978-5-534-00489-2.
75. Ульянова Н. Ю. Психология делового общения и межличностные коммуникации : учеб. / Н. Ю. Ульянова. – Москва : КноРус, 2021. – 152 с. – ISBN 978-5-406-08085-6.
76. Хухлаева О. В. Психология развития и возрастная психология : учеб. для вузов / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Базаева. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 367 с. – ISBN 978-5-534-00672-8.
77. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология : учеб. и практикум для среднего проф. образования / И. В. Шаповаленко. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 457 с. – ISBN 978-5-534-11341-9.
78. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – 2-е изд. – Москва : Издательский дом «АСТ», 2019. – 448 с. – ISBN 978-5-17-109846-1.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики межличностных отношений в коллективе подростков

Методика 1 «Опросник Фидлера-Ханина»

Изучение проводится с помощью биполярной шкалы взаимоотношений. Шкала предложена Ф. Фидлером, Ю.Л.Ханиным. Методика используется для оценки психологической атмосферы в группе. В основе лежит метод семантического дифференциала. Ниже представлен бланк методики. Ответ по каждому из 10-ти пунктов шкалы оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак +, тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе, по мнению отвечающего. 50-70 баллов – психологическая атмосфера в классе хорошая, при этом все характеристики эмпатийного общения положительны. 30-50 баллов - психологическая атмосфера в классе нейтральная (атмосфера безразличия). 10-30 баллов - психологическая атмосфера в классе негативная, преобладает враждебность, несогласие, неудовлетворенность взаимоотношениями, равнодушие, отсутствие сотрудничества. На основании индивидуальных профилей создается средний профиль, который характеризует психологическую атмосферу в группе. Методика интересна тем, что допускает анонимное обследование, а это повышает ее надежность.

В таблице приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в Вашем коллективе. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре Вы поставите знак +, тем более выражен этот признак в Вашем коллективе.

Таблица 1.1 – Средний профиль психологической атмосферы в коллективе по методике «Опросник Фидлера-Ханина»

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---------------------------|
| Дружелюбие | | | | | | ↓ | | Враждебность |
| Согласие | | | | | | | | Несогласие |
| Удовлетворенность | | | | | | | | Неудовлетворенность |
| Увлеченность | | | | | | | | Равнодушие |
| Продуктивность | | | | | | | | Непродуктивность |
| Теплота | | | | | | | | Холодность |
| Сотрудничество | | | | | | | | Отсутствие сотрудничества |
| Взаимная поддержка | | | | | | | | Недоброжелательность |
| Занимательность | | | | | | | | Скука |
| Успешность | | | | | | | | Безуспешность |

Методика 2. Опросник «Мой класс» Ю.З. Гильбуха

Опросник позволяет выявить степень удовлетворенности школьной жизнью, степень конфликтности в классе, степень его сплоченности. Методика состоит из 15 вопросов, разделенных на пять блоков.

Процедура проведения. Учащимся раздаются бланки опросника и предъявляется следующая инструкция: «Вопросы этой анкеты направлены на то, чтобы установить, каким является ваш класс. Обведите кружком слово “да”, если вы согласны с предлагаемым утверждением, и слово “нет”, если не согласны. Не забудьте подписать свое имя и фамилию вверху на обратной стороне бланка».

Таблица 1.2 – Стимульный материал:

| | | |
|--------------------------------------------------------|----|-----|
| 1. Ребятам нравится учиться в нашем классе | да | нет |
| 2. Дети в классе всегда дерутся друг с другом | да | нет |
| 3. В нашем классе каждый ученик – мой друг | да | нет |
| 4. Некоторые ученики в нашем классе несчастливы | да | нет |
| 5. Некоторые дети в нашем классе являются середнячками | да | нет |
| 6. С некоторыми детьми в нашем классе я не дружу | да | нет |
| 7. Ребята нашего класса с удовольствием ходят в школу | да | нет |

Продолжение таблицы 1.2

| | | |
|--------------------------------------------------------------|----|-----|
| 8. Многие дети в нашем классе любят драться | да | нет |
| 9. Все ученики в нашем классе – друзья | да | нет |
| 10. Некоторые ученики не любят свой класс | да | нет |
| 11. Отдельные ученики всегда стремятся настоять на своем | да | нет |
| 12. Все ученики в нашем классе хорошо относятся друг к другу | да | нет |
| 13. Наш класс веселый | да | нет |
| 14. Дети в нашем классе много ссорятся | да | нет |
| 15. Дети в нашем классе любят друг друга как друзья | да | нет |

Обработка результатов. Каждый из пяти блоков включает три утверждения: первое отражает степень удовлетворенности школьной жизнью (У), второе – степень конфликтности в классе (К), третье – степень сплоченности (С). Баллы проставляются следующим образом: 3 балла – за ответ «да» на утверждения 1, 5, 8, 12, 15 и ответ «нет» на утверждения 6, 10; 2 балла – за ответы «да» и «нет» на утверждения 9 и 13; 1 балл – за ответ «нет» на утверждения 2, 3, 7, 11, 14.

Далее подсчитываются суммы баллов по блокам: (У) – утверждения 1, 4, 7, 10, 13. Максимальная сумма баллов – 10; (К) – утверждения 2, 5, 8, 11, 14. Максимальная сумма баллов – 9; (С) – 3, 6, 9, 12, 15. Максимальная сумма баллов – 12.

Методика 3 «Социометрия Дж. Морено»

Эта методика позволяет выявить статус школьника в группе согласно критерию эмоционального тяготения. К тому же метод социометрии позволяет получить достоверную информацию о структуре группы и межличностных отношениях, учащихся в короткие сроки.

Членам группы предлагается ответить на вопросы, которые дают возможность обнаружить их симпатии и антипатии. Исследователь зачитывает два вопроса: «Напишите, под цифрой 1 фамилии 3-х человек из своего класса, которых ты пригласил на свой день рождения, под цифрой 2 — фамилии 3-х человек из своего класса кого бы ты не пригласил на день рождения».

Стимульный материал: социоматрица. По вертикали записываются по номерам фамилии всех членов группы, которая изучается; по горизонтали — только их номер. На основании данных социометрического анализа делаются выводы об уровне сплоченности группы; наличие группировок; их связи с лидерами; о взаимодействии лидеров между собой; соответствие выбранного актива группы реальному; наличие членов группы, которых группа не принимает, и изолированных.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования межличностных отношений в коллективе
подростков

Результаты методики №1 «Опросник Фидлера-Ханина»
представлены в таблице 2.1

Таблица 2.1 – Результаты исследования общей атмосферы коллектива

| | Дружелюбие/ Враждебность | Согласие/ Несогласие | Удовлетворенность/ Неудовлетворенность | Увлеченность/ /Равнодушие | Продуктивность/Не продуктивность | Теплота/Холодность | Сотрудничество/ Отсутствие сотрудничества | Вз. Поддержка/Нед оброжелательность | Занимательность/Ск учка | Успешность/Бе зуспешность |
|----|-----------------------------|-------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 5 |
| 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 |
| 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 6 | 4 | 4 | 1 | 4 |
| 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 2 | 4 |
| 6 | 4 | 7 | 1 | 3 | 5 | 6 | 2 | 5 | 7 | 5 |
| 7 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 |
| 8 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 9 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 4 |
| 10 | 5 | 5 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 |
| 11 | 4 | 1 | 3 | 6 | 4 | 5 | 3 | 8 | 8 | 4 |
| 12 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 |
| 13 | 2 | 5 | 4 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 6 |
| 14 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 6 | 4 | 6 | 5 | 2 |
| 15 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 16 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 5 |
| 17 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 |
| 18 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 6 | 4 | 4 | 1 | 4 |
| 19 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 2 | 4 |
| 20 | 4 | 7 | 1 | 3 | 5 | 6 | 2 | 5 | 7 | 5 |
| 21 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 |
| 22 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 23 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 4 |

Продолжение таблицы 2.1

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 24 | 5 | 5 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 |
| 25 | 4 | 1 | 3 | 6 | 4 | 5 | 3 | 8 | 8 | 4 |
| 26 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 |
| 27 | 2 | 5 | 4 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 6 |
| 28 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 |

Итог: 80% показателей находится на высоком уровне.

Результаты методики №2 Ю.З. Гильбуха «Мой класс» для выяснения степени удовлетворенности школьной жизнью, степени конфликтности и сплоченности между обучающимися представлены в таблице 2.2:

Таблица 2.2 – Результаты методики Ю.З. Гильбуха «Мой класс»

| | Количество баллов | Степень удовлетворенности классом | Количество баллов | Степень конфликтности | Количество баллов | Степень сплоченности |
|----|-------------------|-----------------------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|----------------------|
| 1 | 13 | высокая | 7 | низкая | 13 | высокая |
| 2 | 7 | низкая | 9 | средняя | 7 | низкая |
| 3 | 8 | низкая | 11 | средняя | 7 | низкая |
| 4 | 10 | средняя | 12 | высокая | 7 | низкая |
| 5 | 9 | средняя | 9 | средняя | 7 | низкая |
| 6 | 9 | средняя | 9 | средняя | 11 | высокая |
| 7 | 9 | средняя | 12 | высокая | 7 | низкая |
| 8 | 11 | высокая | 13 | высокая | 9 | средняя |
| 9 | 9 | средняя | 9 | средняя | 9 | средняя |
| 10 | 9 | средняя | 9 | средняя | 9 | средняя |
| 11 | 9 | средняя | 13 | высокая | 9 | средняя |
| 12 | 5 | низкая | 12 | высокая | 7 | низкая |
| 13 | 9 | средняя | 8 | низкая | 11 | высокая |
| 14 | 7 | низкая | 11 | средняя | 7 | низкая |
| 15 | 13 | высокая | 7 | низкая | 13 | высокая |
| 16 | 7 | низкая | 9 | средняя | 7 | низкая |
| 17 | 9 | средняя | 11 | средняя | 7 | низкая |
| 18 | 11 | высокая | 12 | высокая | 7 | низкая |
| 19 | 9 | средняя | 9 | средняя | 7 | низкая |
| 20 | 9 | средняя | 9 | средняя | 11 | высокая |
| 21 | 9 | средняя | 12 | высокая | 7 | низкая |
| 22 | 11 | высокая | 13 | высокая | 9 | средняя |
| 23 | 9 | средняя | 9 | средняя | 9 | средняя |
| 24 | 9 | средняя | 9 | средняя | 9 | средняя |
| 25 | 9 | Средняя | 13 | высокая | 9 | средняя |
| 26 | 5 | низкая | 12 | высокая | 7 | низкая |

Продолжение таблицы 2.2

| | | | | | | |
|----|---|---------|----|---------|----|---------|
| 27 | 9 | средняя | 8 | Низкая | 11 | высокая |
| 28 | 7 | низкая | 11 | средняя | 7 | низкая |

Итого: 1. Степень удовлетворенности школьной жизнью в коллективе подростков

Высокая – 18% (5 человек)

Средняя – 57% (16 человек)

Низкая – 25% (7 человек)

2. Степень конфликтности в коллективе подростков:

Высокая – 36 % (10 человек)

Средняя – 50% (14 человек)

Низкая – 14 % (4 человека)

3. Степень сплоченности в коллективе подростков:

Высокая – 21% (6 человека)

Средняя – 29% (8 человека)

Низкая – 50% (14 человек)

Результаты методики №3 Дж. Морена «Социометрия», предназначенной для диагностики межличностных отношений в коллективе с целью их улучшения в последующем, представлены в таблице 2.3 и 2.4.

Таблица 2.3 – Положение учащихся по группам

| Высокостатусные «лидеры, звезды» (6 и более положительных выборов) | Среднестатусные «принимаемые, предпочитаемые» (от 2 до 5 положительных выборов) | Низкостатусные «отвергнутые» (0-1 положительных выборов) |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| А. Д. (7) В. М. (8) И. И. (6) К. А. (6) К. Е. (6) Л. Л. (8) | А. Г. (2) Б. М. (2) Б. С. (3) В. А. (4) В. К. (2) В. С. (5) Г. Д. (5) Д. А. (2) Д. М. (3) Е. В. (4) З. С. (3) К. К. (3) К. М. (4) К. Р. (2) Ш. А. (3) Ш. М. (2) | А. А. (0) В. В. (0) Д. В. (1) И. Н. (0) Л. М. (1) М. М. (0) |
| 6 человек (21%) | 16 человек (58%) | 6 человек (21%) |

Итого по методике Дж.Морено:

Высокостатусные – 21% (6 человек);

Среднестатусные – 58% (16 человек);

Низкостатусные – 21% (6 человек)

Таблица 2.4 – Выбор по личностным качествам

| № | Фамилия, имя | Положительные выборы |
|-----|--------------|----------------------|
| 1 | А. А. | 0 |
| 2 | А. Г. | 2 |
| 3 | А. Д. | 7 |
| 4 | Б. М. | 2 |
| 5 | Б. С. | 3 |
| 6 | В. А. | 4 |
| 7 | В. В. | 0 |
| 8 | В. К. | 2 |
| 9 | В. М. | 8 |
| 10 | В.С | 5 |
| 11 | Г. Д. | 5 |
| 12 | Д. А. | 2 |
| 13 | Д. В. | 1 |
| 14 | Д. М. | 3 |
| 15 | Е. В. | 4 |
| 16 | З.С | 3 |
| 17 | И.И. | 6 |
| 18 | И. Н. | 0 |
| 19. | К. А. | 6 |
| 20 | К. Е. | 6 |
| 21 | К. К. | 3 |
| 22 | К. М. | 4 |
| 23. | К. Р. | 2 |
| 24 | Л. Л | 8 |
| 25 | Л. М. | 1 |
| 26 | М. М. | 0 |
| 27 | Ш. А. | 3 |
| 28 | Ш. М. | 2 |

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психологической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков

Занятие №1 «Давайте познакомимся»

Правила групповой работы. Время: 5 мин.

1. Искренность в общении. В группе не стоит лицемерить и лгать. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса - лучше промолчать.

2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.

3. Невынесение обсуждаемых проблем за пределы группы. Все что говорится здесь, должно остаться между нами. Это - одно из этических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то, проблемы с людьми, не участвующими в тренинге, а также с членами группы вне тренинга. Лучше это делать непосредственно на занятии.

4. Право каждого члена группы сказать «стоп» - прекратить обсуждение его проблем. Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренними в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что-то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму - воспользуйтесь этим принципом.

5. Каждый участник говорит за себя, от своего имени. Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: «все так думают», «большинство так считают». Попробуйте строить свои рассуждения примерно так: «я думаю...», «я чувствую...», «мне кажется...».

6. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения. Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в

группе учиться понимать других, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

7. Общение между всеми участниками и ведущим - на «ты». Этот принцип создает в группе обстановку, отличную от той, что существует за ее пределами. Это будет трудно, потому что мы привыкли к определенной иерархичности в отношениях.

8. Правило «0:0». Участники не должны опаздывать на занятия. Введение санкций за опоздание: прочитать стихотворение, спеть, рассказать анекдот и др.

Процедура знакомства. Время: 5 мин. Руководитель группы представляется и просит по кругу назваться остальных членов группы, при этом участники могут выбрать тот вариант имени, которым они хотели бы называться в группе.

Ритуал приветствия, упражнение №1 «Позитивное представление»

Цель: Создать дружелюбную атмосферу, познакомить коллектив поближе друг с другом.

Время: 10 мин.

Процедура проведения: Разделиться на пары. В течение 5 минут каждый участник имеет возможность рассказать своему партнеру событие положительное, которое с ним произошло. Через пять минут пары меняются. После выполненного упражнения необходимо обменяться информацией об участниках группы.

Упражнение №2 «Комплименты».

Время: 10 мин.

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

Оборудование: листы бумаги (по количеству участников), пишущие принадлежности.

Процедура проведения: Вызывается первый желающий, он выходит за дверь комнаты. Ведущий записывает все комплименты, которые высказывают игроки в адрес основного участника, помечая, кто сказал

конкретный комплимент. Группу ведущий предупреждает о том, что все комплименты должны быть только искренними, т.е. те свойства характера и качества личности, которые действительно присущи основному участнику. Основной участник возвращается в комнату, и ведущий зачитывает весь список. Затем ведущий останавливается на каждом комплименте отдельно, а задача игрока угадать, кто из группы сказал комплимент. Игрок может назвать 3-х человек. Если угадал, то ему приплюсовывается балл за проницательность. Игра проводится как конкурс на самого проницательного. В конце происходит обсуждение, было ли сложно, какие эмоции испытывали, когда вам зачитывали комплименты.

Упражнение №3 «Рисунок как мое настроение»

Цель: научиться передавать свои эмоции.

Время: 15 мин.

Процедура проведения: Ведущий предлагает подросткам выбрать по желанию цвет краски, нарисовать цветные пятна, линии. Нарисовать своё настроение в данный момент, поделиться впечатлением, дать обратную связь.

Упражнение №4 «Рефлексия»

Цель: поделиться впечатлениями. Демонстрация и овладение навыками открытого общения, навыки разговора о чувствах.

Время: 5 минут

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - чего вы узнали нового о своих товарищах? Ритуал прощания: участникам предлагается при помощи фразы: «Спасибо тебе за то, что...» обратиться к участнику сидящему, слева от него. Тот - следующему и так по часовой стрелке до завершения круга. Затем ведущий просит участников сказать дружно всем вместе – «До свидания!»

Общая продолжительность занятия - 45 минут

Занятие №2 «Узнаем друг друга поближе»

Цель: создание благоприятного климата в коллективе подростков.

Ритуал приветствия: Участники сидят в кругу. «Начнём сегодняшний день так: встанем и поздороваемся, причём это надо сделать с каждым, никого не пропуская».

Входная рефлексия, упражнение №1 «Я сегодня»

Цель: настроиться на работу, поделится эмоциями.

Время: 5 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие, как себя ощущаете? Какое вы сегодня животное и почему?

Упражнение №2 «Интервью»

Цель: развить умение слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращать коммуникативную дистанцию между участниками тренинга.

Время: 15 минут

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

Упражнение №3 «Коллективный рисунок»

Цель: общая деятельность. Выявление лидеров в группе.

Время: 10 мин.

Процедура проведения: На весь коллектив необходимо выделить большой лист ватмана, и дать задание, чтобы рисунок был целостным, с единым смыслом, но при этом, каждый рисовал за себя. Важное условие – общаться запрещено.

Упражнение №4 «Необычное прощание»

Цель: Поспособствовать сплочению коллектива

Время: 5 минут

Вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

Упражнение №5 «Рефлексия»

Цель: поделиться впечатлениями. Демонстрация и овладение навыками открытого общения, навыки разговора о чувствах.

Время: 5 минут

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - чего вы узнали нового о своих товарищах? Ритуал прощания: участникам предлагается при помощи фразы: «Спасибо тебе за то, что...» обратиться к участнику сидящему, слева от него. Тот - следующему и так по часовой стрелке до завершения круга. Затем ведущий просит участников сказать дружно всем вместе – «До свидания!».

Общая продолжительность занятия - 45 минут

Занятие №3-4 «Конфликт и коллектив»

Время: 45 минут

Метод: беседа с элементами тренинга

Цель: Познакомить подростков с понятием конфликта, видами и способами его решения.

Ход занятия:

1. Беседа с элементами тренинга.

Тема нашего занятия – «Конфликты и пути их преодоления».

Конфликт — одно из самых распространенных явлений в жизни и общении людей. На протяжении всей своей истории люди не могли обойтись без того, чтобы не конфликтовать, начиная с незначительной ссоры между соседями и кончая войной.

«Конфликты – это норма жизни. Если в вашей жизни нет конфликтов, проверьте, есть ли у вас пульс». Чарльз Ликсон

Конфликты бывают реальные и нереалистические (надуманные)

Конфликт реальный: противоречие, разногласие в интересах, желаниях, стремлениях, нарушающее нормальное взаимодействие людей, мешающее достигать цели и приводящее к противоборству. Разрешение такого конфликта направлено на достижение определенного результата — устранение противоречия.

Надуманый (нереалистический): целью конфликтующих сторон является выражение отрицательных эмоций, выяснение отношений, а не устранение реального препятствия, противоречия. Конфликт здесь лишь повод обидеть, уязвить, унизить собеседника; зачастую, если спросить у конфликтующих: «Что вы реально хотите выяснить, чего добиться?», то они сами не могут ответить на этот вопрос.

Существуют разные виды конфликтов

Межличностный конфликт. Дети приводят примеры межличностных конфликтов.

Конфликт между личностью и группой.

Межгрупповой конфликт

Причинами конфликта могут стать различия в целях, интересах, мнениях, взглядах на жизнь, способах достижения цели, в индивидуальных особенностях людей.

Конфликт – это нормальное проявление социальных связей и отношений между людьми, а также способ взаимодействия при столкновении несовместимых взглядов, точек зрения и интересов. Это нормальное проявление связей и отношений.

Могут быть разные пути разрешения конфликтов: пассивный - уже после конфликта, можно еще долго переживать, что не сообразил, как ответить на хамство или обиду, не успел, не заметил, не ... и еще много всяких «не»; настроение испорчено, чувствуешь себя униженно, сомневаешься в своих силах, недоволен собой. Налицо — моральный ущерб. Активный - есть серьезная опасность пострадать физически (или морально), если противник окажется сильнее. Опять-таки — моральная или физическая травма.

Существует пять стратегий поведения в конфликте: соревнование, избегание, приспособление, компромисс, сотрудничество. Рассмотрим положительные и отрицательные стороны каждой стратегии.

Соревнование. Стремление добиться своего за счет другого, «силовой» способ разрешения конфликта. Эта стратегия оправдана в критических ситуациях, когда решаются жизненные вопросы. Выигрывает тот, кто сильнее. Цена победы – разрыв отношений, страдания проигравшего. Чаще всего эту стратегию используют люди, уверенные в себе, агрессивные, амбициозные.

Избегание или уход. Уклонение от принятия решений. Эта стратегия используется в том случае, когда цена вопроса не велика или нужна пауза для принятия окончательного решения. Достоинством этой стратегии можно считать сохранение отношений, однако в этом случае ни одна из сторон не получает преимущества, конфликт не разрешен, а только притушен. Чаще всего стратегию «избегания» используют люди, неуверенные в себе или находящиеся в тисках непреодолимых обстоятельств.

Приспособление или подчинение. Принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого. Эта стратегия уместна в том случае, когда ради видимости сохранения партнерских отношений человек готов жертвовать своей выгодой. В этом случае сторона, идущая на уступки, проигрывает другой стороне. Сохранение истинных партнерских

отношений в этом случае проблематично. Данная стратегия характеризует мирного, уступчивого человека.

Компромисс. Метод взаимных уступок. Компромисс дает возможность частично учесть интересы обеих сторон. Стратегия уместна в том случае, если сохранение отношений с партнером важнее выгоды или когда другие способы разрешения конфликта не эффективны. Она свидетельствует о гибкости, дипломатичности применяющих ее людей.

Сотрудничество. Поиск решения, устраивающего обе стороны. Эта стратегия является самой эффективной, потому что в этом случае выигрывают обе стороны. Этой стратегии обычно придерживаются сильные, зрелые, уверенные в себе люди. Стратегия укрепляет отношения и дает взаимные выгоды.

Правила поведения в конфликтной ситуации:

1. Если возник спор, обсуждайте только его предмет, не переходя на личности.
2. У каждого человека может быть свое личное мнение. Уважайте мнение партнера.
3. Улыбка и доброжелательность — лучшие помощники в решении спорных вопросов.
4. Сохраняйте лицо. Гнев, злоба и крик его испортят.
5. Проявляйте чувство юмора — хорошая и уместная шутка может разрядить обстановку и помочь в решении даже самых напряженных вопросов.

Позитивные последствия конфликта.

1. Проблема решена так, что это устраивает все стороны.
2. Совместно принятое решение быстрее и лучше претворяется в жизнь.
3. Приобретается опыт сотрудничества, который может использоваться в будущем.
4. Отношения между людьми улучшаются.

5. Разногласия рассматриваются как зло, приводящее к плохим последствиям.

Негативные последствия конфликта.

1. Обостряются конкурентные отношения между людьми.
2. Отсутствует стремление к добрым отношениям.
3. Представление о противоположной стороне как о враге.
4. Убеждение, что проблема важнее, чем её решение.
5. Чувство обиды, плохое настроение.

Рефлексия:

- Что нового узнали? Что понравилось? Чему научились?

Общее время занятия: 45 минут.

Занятие №4. Продолжение занятия №3 в тренинговой форме.

Упражнение – тренинг «Как я разрешаю свои конфликты».

Цель: на практике применить знания, полученные во время предыдущего занятия.

«Сейчас вы сможете потренироваться в разрешении конфликтов, которые могут возникнуть как со сверстниками, так и со взрослыми». Классу предлагается разделить на группы (по 2-3 человека). Каждая команда получает карточку с описанием ситуации и карточку с названием той стратегии, при помощи которой нужно разрешить конфликт, затем группы разыгрывают ситуацию и выход из нее. Остальные участники игры (не занятые в инсценировании) должны отгадать какая стратегия выхода из конфликта была использована.

Ситуации

(в скобках приводятся возможные варианты выхода из ситуаций для стратегий «Компромисс» и «Сотрудничество», а ниже — варианты поведения для остальных стратегий.)

1. Друг (подруга), который (ая) учится на класс ниже, чем ты, позвонил(а) по телефону и попросил(а) помочь ему(ей) сделать математику к завтрашнему дню. Ты очень занят(а) в этот вечер, потому что готовишься

к завтрашней контрольной по физике. (Компромисс: ты помогаешь сделать только половину, и предлагаешь другу (подруге) сделать остальную часть домашнего задания самостоятельно, сотрудничество: ты просишь кого-нибудь из твоих знакомых помочь ему (ей) и готовишься к контрольной по физике.)

2. Родители хотят подарить тебе на день рождения новые лыжи, чтобы ты больше проводил времени на свежем воздухе, но у тебя есть одни лыжи и тебе этого достаточно, ты бы хотел получить в подарок хорошие дорогие наушники. (Компромисс: ты договариваешься с родителями, чтобы они тебе купили наушники подешевле или плеер и, например, не лыжи, а что-нибудь для катания на лыжах: палки или костюм; сотрудничество: ты объясняешь родителям ситуацию и просишь их купить наушники, при этом обещая слушать музыку только по вечерам, а днем проводить больше времени на свежем воздухе.)

3. У тебя плохое настроение и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут тебя гулять. (Компромисс: ты договариваешься с ними, что выйдешь немного позже; сотрудничество: ты объясняешь ситуацию и договариваешься с ними, что обязательно выйдешь гулять завтра или в другой раз, когда они зайдут за тобой.)

4. У твоего друга серьезные проблемы с математикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание. И ты разрешаешь ему списывать. Но однажды учительница заметила, что у тебя и у твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она вызвала тебя и сказала, что, если еще раз ты дашь списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности. (Компромисс: со следующего дня ты даешь ему списывать ровно половину домашнего задания; сотрудничество: ты объясняешь ему ситуацию и предлагаешь немного позаниматься с ним математикой, чтобы после твоих объяснений он сам мог делать домашние задания.)

5. Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку, и она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.

(Компромисс: ты включаешь громкость только наполовину; сотрудничество: ты берешь плейер и слушаешь музыку в наушниках.)

Варианты поведения для стратегии «Избегание» ко всем ситуациям могут быть примерно такие: просишь позвонить попозже; отвечаешь уклончиво: «Я подумаю»; ничего не предпринимаешь и т.д.

Варианты поведения для стратегии «Соревнование» ко всем ситуациям могут быть примерно такие: настаиваю на своем; наотрез отказываюсь делать то, о чем меня просят, и занимаюсь тем, чем считаю нужным; доказываю свою точку зрения и отстаиваю свои интересы и т.д.

Варианты поведения для стратегии «Приспособление» ко всем ситуациям могут быть примерно следующие: уступаю; откладываю свои дела на потом; тут же бросаюсь выполнять просьбу и т.д.

3. Рефлексия: - Что нового узнали? Что понравилось? Чему научились?

Общее время занятия: 45 минут.

Занятие №5 «Поиграем в конфликт»

Цель: Практически применить знание о конфликтах

Ритуал приветствия:

Время: 5 минут.

Психолог говорит участникам: «сейчас каждый по очереди будет вставать в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всем любым способом. Мы же все вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».

Упражнение №1 «Его сильная сторона»

Цель упражнения: разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты.

Время: 5 минут

- Начнем сегодняшний день с игры. Бросая по очереди друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах

того, кому бросает мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого".

Упражнение 2 «Дискуссионная игра – бункер»

Цель: Посмотреть, какие стратегии выхода из конфликтной ситуации будут использовать подростки. Применить полученные знания о конфликтах и способах их решения.

Время: 30 минут

Задачей игрока является убеждение остальных, что именно его персонаж должен занять одно из доступных мест в защищённом бункере. Каждый раунд путём голосования один из игроков будет исключён, поэтому постарайтесь привести весомые аргументы в свою пользу. У каждого игрока две цели. Личная – попасть в бункер, чтобы возродить планету. Командная — проследить, чтобы в бункер попали только здоровые и пригодные к выживанию люди. Участникам дается инструкция: «На Земле разразилась ядерная война. Однако вам повезло, и в момент бомбардировки вы оказались в специальном бомбоубежище – герметичном бункере. Взрыв произошел совсем недалеко от вас, сверху все разрушено, в живых там никого не осталось, и уровень радиации таков, что человек гибнет в течение нескольких минут. Однако ваш бункер уцелел, и в нем есть запасы воздуха, пищи, воды и топлива, достаточные для того, чтобы прожить целый год. Есть надежда, что за это время уровень радиации на поверхности уменьшится настолько, что можно будет покинуть бункер и начать жить, как и раньше. Однако, что происходит в других частях Земли, вы не знаете. Вполне возможно, что погибло все человечество, а значит, именно вам, выйдя через год из бункера, предстоит основать новую цивилизацию».

Упражнение №3 «Снимаем эмоциональное напряжение»

Время: 10 мин.

Цель: продемонстрировать эффективность техники снятия напряжения, регуляция собственного эмоционального состояния.

Процедура проведения: участникам предлагается выполнить следующие дыхательные упражнения (можно выполнять в любой позе: сидя, стоя, лежа): На счет 1-2-3-4-5- делаем вдох; На счет 1-2-3-4-5-6-7- глубокий выдох. Повторите 3-5 раз. На счет 1-2-3-4-5-6-7- делаем вдох; На счет 1-2-3-4-5-6-7-8-9- глубокий выдох. Повторите 3-5 раз. На счет 1-2-3-4-5-6-7-8-9- делаем вдох; На счет 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11- глубокий выдох. Повторить 3 раза.

Упражнение №4 «Рефлексия»

Цель: поделиться впечатлениями. Демонстрация и овладение навыками открытого общения, навыки разговора о чувствах.

Общее время занятия: 45 минут.

Занятие №6 «Я доверяю»

Цель: Поспособствовать формированию чувства доверия и сплоченности в коллективе

Ритуал приветствия: Психолог просит участников встать в круг. Затем положить руки друг другу на плечи и приветливо посмотреть друг на друга.

Входная рефлексия: Время: 5 мин. - с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение №1 «Путаница»

Цель: Выявление степени групповой сплоченности. Настрой участников на взаимодействие.

Время: 10 мин

Ход упражнения:

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник обязан найти себе “друга по рукопожатию”. Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе “другу по рукопожатию”

(важно чтобы друзья по рукопожатию были разные). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое общение между участниками.

Упражнение №2 «Фигурные построения»

Цель: Упражнение сплачивает группу, способствует формированию взаимопонимания, обучает уверенному поведению в условиях необходимости принимать решения при ограниченности доступной информации, брать на себя ответственность за свою часть в общей работе.

Время: 15 минут

Описание упражнения:

Участники хаотично перемещаются по помещению. По команде ведущего они закрывают глаза и пытаются построиться, образовав ту геометрическую фигуру, которая названа ведущим (круг, треугольник, квадрат, и «змейка»). Если кто-то подсматривает – он выбывает из игры. Когда построение закончено, участники по команде ведущего открывают глаза и смотрят, что в итоге получилось.

Обсуждение:

Насколько успешным участники считают построение разных фигур?

Что требуется от участников, чтобы справиться с таким заданием?

Что же обеспечивает возможность взаимопонимания в таких ситуациях, да еще если у участников закрыты глаза?

Упражнение №3 «Переворот»

Цель: сплочение группы; формирование чувства доверия; тренировка навыков совместной деятельности команды.

Время: 10 минут

Положите на пол простыню и попросите участников встать на неё. Цель игры в том, чтобы перевернуть то, на чём они стоят, не убирая с материала ноги и не дотрагиваясь до пола. Задание можно усложнить,

увеличив размер команды или воспользовавшись одеялом, или простынёй поменьше.

Упражнение №4 «Рефлексия»

Цель: поделиться впечатлениями. Демонстрация и овладение навыками открытого общения, навыки разговора о чувствах.

Общее время занятия: 45 минут.

Занятие №7 «Я и коммуникации»

Цель: Совершенствовать коммуникативные навыки в группе

Входная рефлексия: Время: 5 мин. - с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение №1 «Молекулы»

Цель упражнения: раскрепощение участников тренинга, двигательная разрядка.

Время: 5 минут.

Ведущий говорит:

- Представим себе, что все мы атомы. Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

В конце проводится обсуждение:

- Как вы себя чувствуете?

- Все ли соединились с теми, с кем хотели?

Упражнение №2 «Рисование спиной к спине»

Цель: Осознать, насколько важно настроиться на понимание другого человека, а также само желание понять другого. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие и навыков невербального общения.

Время: 15 минут.

Разделите команду на группы по два человека и посадите их спиной к спине. Дайте одному человеку бумагу и ручку, а другому человеку покажите изображение чего-то, что достаточно просто нарисовать (это может быть машина, цветок или дом). Человек, который видел изображение, должен описать его своему напарнику, при этом не называя предмет, который нужно нарисовать. Второй человек должен его нарисовать. Можно описывать форму, размер и текстуру, но нельзя сказать, например, «Нарисуй лилию». Когда все рисунки будут готовы, представьте их на всеобщее обозрение и посмотрите, насколько они похожи на оригиналы.

Обратная связь:

1. Что помогало понимать и передавать ощущения?
2. Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае?
3. Что мешало выполнять упражнение?

Упражнение №3 «Пустой стул»

Время: 10 минут

Цель: тренировка навыков невербальной коммуникации, сплочение.

Все участники разбиваются по парам: один сидит, другой стоит за стулом. Один стул пустой. Тот, кто стоит за пустым стулом, взглядом приглашает к себе любого сидящего. Задача сидящего - пересесть на пустой стул, задача того, кто стоит у него за спиной - удержать его.

Упражнение №4 «Рассмеши партнера»

Цель: развитие коммуникативной компетенции, актерских способностей.

Время: 10 минут

- Выберем первую пару игроков. Один из выбранных игроков должен во что бы то ни стало, любыми средствами рассмешить своего партнера. Если ему удастся это сделать, то его коллега становится в свою очередь смешавшим и выбирает себе нового партнера из остальных

игроков. Если рассмешить не удастся никакими силами, то приходится выбирать нового партнера. Итак, по хлопку один игрок пытается рассмешить другого. Остальные участники переживают происходящее, глядя со стороны. Если замысел удался, то смешавший удаляется, а того, кого рассмешили, выбирает себе нового партнера для того, чтобы его рассмешить. Если рассмешить не удалось, то на место игрока, которого не удалось рассмешить, выбирают нового игрока и так далее. Внимание! Начали! ...

Спасибо, игра закончена. Определим же самого насмешливого и самого смешливого игрока.

Упражнение №5 «Рефлексия»

Время: 5 минут

С каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - какой опыт вы сегодня приобрели? - как вы думаете для чего мы проигрываем жизненные ситуации?

Ритуал прощания: участникам предлагается при помощи фразы: «Спасибо тебе за то, что...» обратиться к участнику сидящему, слева от него. Тот - следующему и так по часовой стрелке до завершения круга. Затем все хором – «До свидания!».

Общая продолжительность занятия – 45 мин

Занятие №8 «Мы едины»

Цель: Повысить уровень сплочения в коллективе

Ритуал приветствия: Участники сидят в кругу. «Начнём сегодняшний день так: встанем и поздороваемся словами – «Привет всем! Я рад Вас сегодня видеть!»

Упражнение №1 «Мои общие черты с соседом»

Цель: развитие умения находить положительные качества в других людях.

Время: 10 минут

Содержание. Ведущий предлагает участникам внимательно посмотреть на соседа слева и назвать то, что у того хорошо получается. Круг должен замкнуться. По окончании ведущий спрашивает, приятно ли было слышать от других положительные оценки своих умений

Упражнение №2 «Интуиция»

Цель: развитие умения прислушиваться к группе.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Все участники сидят на стульях в кругу. Один участник на некоторое время выводится из помещения. Группа договаривается о каком-то задании, которое должен будет выполнить этот участник: снять цепочку с шеи одного человека и повесить её другому человеку, и о звуке, который группа будет использовать для подсказок (хлопки).

Затем участник снова заходит в помещение, и ему сообщается, что он должен выполнять какое-то задание. Когда участник начинает приближаться к выполнению своего задания, звук группы становится громче. Сначала участник пытается определить “объект” задания – проходит мимо всех участников, когда он доходит до нужного первого человека, звук становится совсем громким. “Объект” определен, теперь нужно выяснить, в чем же заключается задание. Участник пробует дальше: касается плеч, часов – тихий звук, цепочки на шее – громкий звук. Участник снимает цепочку и примеряет её на себя – звук становится тише. Идет мимо всех участников и доходит до второго выбранного человека – звук становится громче.

Упражнение №3 «Крокодил»

Цель: сплочение, командная работа.

Время: 15 минут.

Участники разбиваются на две команды. Каждая команда придумывает несколько слов и записывает их на отдельных листочках бумаги. Из чужой команды выбирают участника, которому дают прочитать

слово. Участник должен жестами объяснить своей команде загаданное слово. Затем выбирается из чужой команды, который показывает новое слово.

Обратная связь: какая команда быстрее угадывала слова?

Что помогало и что мешало правильно угадывать?

Какие эмоции вы испытывали, выполняя это упражнение?

Упражнение №4 «Рефлексия»

Время: 5 минут

- с каким настроением уходите с тренингового занятия? - с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии? Ритуал прощания: Участники встают в круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, похлопывая двумя руками по плечам говорят – «До свидания!».

Общая продолжительность занятия – 45 мин

Занятие №9 «Как я общаюсь»

Цель: Закрепить активный стиль общения

Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким - желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить. (Время: 10 минут)

Упражнение №1 «Рисунок с поводырем»

Цель: снятие возбуждения, межличностный контакт, опыт ответственности, доверия партнеру.

Время: 15 минут

Группа разбивается на пары, одному из пары завязывают глаза, «Поводырь» подводит партнера к рисунку на стене и, используя только вербальные инструкции, помогает ему дорисовать недостающие элементы

рисунка. Во время игры обращать внимание на то, что происходит со «слепыми».

Обратная связь: Что на ваш взгляд было тяжелее: быть поводырем или слепым, почему?

Упражнение №2 «Круг и крест»

Цель: подкрепление положительных эмоций.

Время: 15 минут

Участникам тренинга предлагается подписать листок, а также, указать круг, если они хотят узнать о своих положительных сторонах, крест – отрицательных и оба знака, если и то, и то.

Обратная связь: узнали ли вы о себе что-то новое, были ли сложности, в чем.

Упражнение №3 «Рефлексия»

Время: 5 минут

с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - чему научились в процессе тренинговой работы? - что нового узнали для себя? - есть ли к участникам тренинговой группы и ведущему какие-нибудь предложения и пожелания? Ритуал прощания: Участники встают в круг, берутся за руки и говорят все вместе - «Мне приятно было работать с вами. Всего хорошего. До свидания!».

Общая продолжительность занятия – 45 минут.

Занятие №10 «Повторная диагностика»

Цель: Изучить изменение показателей после проведенной программы.

Ход работы: Проведение диагностики:

1. «Опросник Фидлера-Ханина».
2. «Мой класс». Ю.З. Гильбуха
3. «Социометрия» Дж.Морено

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования межличностных отношений в коллективе
подростков после реализации программы

Результаты методики №1 «Опросник Фидлера-Ханина»
представлены в таблице 4.1

Таблица 4.1 – Результаты исследования общей атмосферы коллектива

| | Дружелюбие/ Враждебность | Согласие/ Несогласие | Удовлетворенность/ Неудовлетворенность | Увлеченность/ Равнодушие | Продуктивность/ Непродуктивность | Теплота/ Холодность | Сотрудничество/ Отсутствие сотрудничества | Вз. Поддержка/ Недоброжелательность | Занимательность/ Скучка | Успешность/ Безуспешность |
|----|-----------------------------|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 6 | 5 |
| 3 | 3 | 2 | 2 | 5 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 |
| 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 6 | 4 | 4 | 1 | 4 |
| 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 6 | 5 | 5 | 2 | 4 |
| 6 | 4 | 7 | 1 | 3 | 5 | 6 | 2 | 5 | 7 | 5 |
| 7 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 |
| 8 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 9 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 4 |
| 10 | 5 | 5 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 |
| 11 | 4 | 1 | 3 | 6 | 4 | 5 | 3 | 8 | 8 | 4 |
| 12 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 6 | 4 |
| 13 | 2 | 5 | 4 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 6 |
| 14 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 6 | 4 | 6 | 5 | 2 |
| 15 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 16 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 5 |
| 17 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 |
| 18 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 6 | 4 | 4 | 1 | 4 |
| 19 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 6 | 5 | 5 | 2 | 4 |
| 20 | 4 | 7 | 1 | 3 | 5 | 6 | 2 | 5 | 7 | 5 |
| 21 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 |
| 22 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 23 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 4 |
| 24 | 5 | 5 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 |

Продолжение таблицы 4.1

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 25 | 4 | 1 | 3 | 6 | 4 | 5 | 3 | 8 | 8 | 4 |
| 26 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 |
| 27 | 2 | 5 | 4 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 6 |
| 28 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 |

Итог: У двоих подростков увеличился уровень взаимной поддержки и у 1 увеличился уровень увлеченности.

Результаты методики №2 Ю.З. Гильбуха «Мой класс» для выяснения степени удовлетворенности школьной жизнью, степени конфликтности и сплоченности между обучающимися после проведенной программы представлены в таблице 4.2:

Таблица 4.2 – Результаты методики Ю.З. Гильбуха «Мой класс» после программы

| | Количество баллов | Степень удовлетворенности классом | Количество баллов | Степень конфликтности | Количество баллов | Степень сплоченности |
|----|-------------------|-----------------------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|----------------------|
| 1 | 13 | высокая | 7 | низкая | 13 | высокая |
| 2 | 7 | низкая | 9 | средняя | 7 | низкая |
| 3 | 11 | средняя | 10 | средняя | 8 | низкая |
| 4 | 10 | средняя | 13 | высокая | 7 | низкая |
| 5 | 9 | средняя | 8 | средняя | 10 | средняя |
| 6 | 9 | средняя | 9 | средняя | 11 | высокая |
| 7 | 9 | средняя | 12 | высокая | 7 | низкая |
| 8 | 11 | высокая | 12 | высокая | 10 | средняя |
| 9 | 9 | средняя | 9 | средняя | 9 | средняя |
| 10 | 9 | средняя | 9 | средняя | 10 | средняя |
| 11 | 9 | средняя | 11 | высокая | 9 | средняя |
| 12 | 5 | низкая | 12 | высокая | 7 | низкая |
| 13 | 9 | средняя | 8 | средняя | 12 | высокая |
| 14 | 7 | низкая | 11 | средняя | 7 | низкая |
| 15 | 13 | высокая | 7 | низкая | 13 | высокая |
| 16 | 9 | средняя | 9 | средняя | 7 | низкая |
| 17 | 9 | средняя | 11 | средняя | 10 | средняя |
| 18 | 11 | высокая | 11 | средняя | 7 | низкая |
| 19 | 9 | средняя | 9 | средняя | 7 | низкая |
| 20 | 9 | средняя | 7 | низкая | 11 | высокая |

Продолжение таблицы 4.2

| | | | | | | |
|----|----|---------|----|---------|----|---------|
| 21 | 9 | Средняя | 12 | высокая | 7 | низкая |
| 22 | 11 | высокая | 13 | высокая | 10 | средняя |
| 23 | 9 | средняя | 9 | средняя | 9 | средняя |
| 24 | 9 | средняя | 9 | средняя | 9 | средняя |
| 25 | 9 | средняя | 12 | высокая | 9 | средняя |
| 26 | 5 | низкая | 12 | высокая | 7 | низкая |
| 27 | 9 | средняя | 7 | низкая | 11 | высокая |
| 28 | 7 | низкая | 11 | средняя | 7 | низкая |

Итого:

1. Степень удовлетворенности школьной жизнью

Высокая – 18% (5 человек)

Средняя – 64% (18 человек)

Низкая – 18% (5 человек)

2. Степень конфликтности в коллективе подростков:

Высокая – 28 % (8 человек)

Средняя – 58% (16 человек)

Низкая – 14 % (4 человека)

3. Степень сплоченности в коллективе подростков:

Высокая – 21% (6 человека)

Средняя – 36% (10 человека)

Низкая – 43% (12 человек)

Результаты методики №3 Дж. Морена «Социометрия», после проведенной нами программы коррекции, представлены в таблице 4.3 и 4.4.

Таблица 4.3 – Положение учащихся по группам

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Высокостатусные «лидеры, звезды» (6 и более положительных выборов) | Среднестатусные «принимаемые, предпочитаемые» (от 2 до 5 положительных выборов) | Низкостатусные «отвергнутые» (0-1 положительных выборов) |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|

Продолжение таблицы 4.3

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| А. Д. (7) В. М. (8) И. И. (7) К. А. (6) К. Е. (6) Л. Л. (7) | А. Г. (3) Б. М. (2) Б. С. (3) В. А. (4) В. К. (2) В. С. (5) Г. Д. (5) Д. А. (3) Д. В. (2) Д. М. (3) Е. В. (4) З. С. (3) К. К. (4) К. М. (4) К. Р. (2) Л. М. (3) Ш. А. (4) Ш. М. (2) | А. А. (1) В. В. (0) И. Н. (0) М. М. (1) |
| 6 человек (21%) | 18 человек (65%) | 4 человек (14%) |

Итого по методике Дж.Морено после формирующего эксперимента:

Высокостатусные – 21% (6 человек);

Среднестатусные – 65% (18 человек);

Низкостатусные – 14% (4 человек).

Таблица 4.4 – Положительные выборы по личностным качествам

| № | Фамилия, имя | Положительные выборы |
|-----|--------------|----------------------|
| 1 | А. А. | 1 |
| 2 | А. Г. | 3 |
| 3 | А. Д. | 7 |
| 4 | Б. М. | 2 |
| 5 | Б. С. | 3 |
| 6 | В. А. | 4 |
| 7 | В. В. | 0 |
| 8 | В. К. | 2 |
| 9 | В. М. | 8 |
| 10 | В.С | 5 |
| 11 | Г. Д. | 5 |
| 12 | Д. А. | 3 |
| 13 | Д. В. | 2 |
| 14 | Д. М. | 3 |
| 15 | Е. В. | 4 |
| 16 | З.С | 3 |
| 17 | И.И. | 7 |
| 18 | И. Н. | 0 |
| 19. | К. А. | 6 |
| 20 | К. Е. | 6 |
| 21 | К. К. | 4 |
| 22 | К. М. | 4 |
| 23. | К. Р. | 2 |
| 24 | Л. Л | 7 |
| 25 | Л. М. | 3 |

Продолжение таблицы 4.4

| | | |
|----|-------|---|
| 26 | М. М. | 1 |
| 27 | Ш. А. | 4 |
| 28 | Ш. М. | 2 |

Итог: У 6 подростков (21%) увеличилось количество положительных выборов на 1 балл, у 1 (3,6%) подростка количеств баллов уменьшилось на 1, у 1 (3,6%) участника программы количество выборов увеличилось на 2 балла.

Таблица 4.5 – Расчет изменений степени конфликтности по Т-критерию Вилкоксона

| № | До измерения (тдо) | После измерения (тпосле) | Разность (тпосле- тдо) | Абсолютное значение разности | Ранговый критерий разности |
|----|--------------------|--------------------------|------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 1 | 0 | 1 | +1 | +1 | 4 |
| 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 |
| 3 | 7 | 7 | 0 | 0 | - |
| 4 | 2 | 2 | 0 | 0 | - |
| 5 | 3 | 3 | 0 | 0 | - |
| 6 | 4 | 4 | 0 | 0 | - |
| 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | - |
| 8 | 2 | 2 | 0 | 0 | - |
| 9 | 8 | 8 | 0 | 0 | - |
| 10 | 5 | 5 | 0 | 0 | - |
| 11 | 5 | 5 | 0 | 0 | - |
| 12 | 2 | 3 | +1 | 1 | 4 |
| 13 | 1 | 2 | +1 | 1 | 4 |
| 14 | 3 | 3 | 0 | 0 | - |
| 15 | 4 | 4 | 0 | 0 | - |
| 16 | 3 | 3 | 0 | 0 | - |
| 17 | 6 | 6 | 0 | 0 | - |
| 18 | 0 | 0 | 0 | 0 | - |
| 19 | 6 | 6 | 0 | 0 | - |
| 20 | 6 | 6 | 0 | 0 | - |
| 21 | 3 | 4 | +1 | 1 | 4 |
| 22 | 4 | 4 | 0 | 0 | - |
| 23 | 2 | 2 | 0 | 0 | - |
| 24 | 8 | 7 | -1 | 1 | 4 |
| 25 | 1 | 3 | +2 | 2 | 8 |
| 26 | 0 | 0 | 0 | 0 | - |

Продолжение таблицы 4.5

| | | | | | |
|--------------|---|---|----|---|----|
| 27 | 3 | 4 | +1 | 1 | 4 |
| 28 | 2 | 2 | 0 | 0 | - |
| Сумма рангов | | | | | 36 |

При $n=8$ проведем проверку расчета рангов по формуле (1):

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+8)8}{2} = 36 \quad (1)$$

Согласно расчету, ранги посчитаны верно.

Гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении улучшения межличностных отношений в коллективе подростков после проведенной программы не превышает интенсивность сдвигов в сторону их ухудшения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении улучшения межличностных отношений в коллективе подростков после проведенной программы превышает интенсивность сдвигов в сторону их ухудшения.

Сумма рангов «нетипичных» направлений является $T_{эмп}$, следовательно, $T_{эмп}=4$

$$T_{кр} = \begin{cases} 1 & (p \leq 0.01) \\ 5 & (p \leq 0.05), \end{cases}$$



Рисунок 14 – Ось значимости

Так как, наше значение находится в зоне неопределенности – то гипотеза H_0 отвергается, следовательно, изменения, которые произошли будут статистически значимыми.

Таблица 4.6 – Расчет изменений степени конфликтности по Т-критерию Вилкоксона

| № | До измерения (тдо) | После измерения (тпосле) | Разность (тпосле- тдо) | Абсолютное значение разности | Ранговый критерий разности |
|----|--------------------|--------------------------|------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 1 | 7 | 7 | 0 | 0 | - |
| 2 | 9 | 9 | 0 | 0 | - |
| 3 | 11 | 10 | -1 | 1 | 4,5 |
| 4 | 12 | 13 | +1 | 1 | 4,5 |
| 5 | 9 | 8 | -1 | 1 | 4,5 |
| 6 | 9 | 9 | 0 | 0 | - |
| 7 | 12 | 12 | 0 | 0 | - |
| 8 | 13 | 12 | -1 | 1 | 4,5 |
| 9 | 9 | 9 | 0 | 0 | - |
| 10 | 9 | 9 | 0 | 0 | - |
| 11 | 13 | 11 | -2 | 2 | 9 |
| 12 | 12 | 12 | 0 | 0 | - |
| 13 | 8 | 8 | 0 | 0 | - |
| 14 | 11 | 11 | 0 | 0 | - |
| 15 | 7 | 7 | 0 | 0 | - |
| 16 | 9 | 9 | 0 | 0 | - |
| 17 | 11 | 11 | 0 | 0 | - |
| 18 | 12 | 11 | -1 | 1 | 4,5 |
| 19 | 9 | 9 | 0 | 0 | - |
| 20 | 9 | 8 | -1 | 1 | 4,5 |
| 21 | 12 | 12 | 0 | 0 | - |
| 22 | 13 | 13 | 0 | 0 | - |
| 23 | 9 | 9 | 0 | 0 | - |
| 24 | 9 | 9 | 0 | 0 | - |
| 25 | 13 | 12 | -1 | 1 | 4,5 |
| 26 | 12 | 12 | 0 | 0 | - |
| 27 | 8 | 7 | -1 | 1 | 4,5 |

Продолжение таблицы 4.6

| | | | | | |
|--------------|----|----|---|---|----|
| 28 | 11 | 11 | 0 | 0 | - |
| Сумма рангов | | | | | 45 |

При $n=9$ проведем проверку расчета суммы рангов по формуле (2):

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+9)9}{2} = 45 \quad (2)$$

Согласно расчету, ранги посчитаны верно.

Гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении уменьшения степени конфликтности в коллективе подростков после проведенной программы не превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении уменьшения степени конфликтности в коллективе подростков после проведенной программы превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T , расчет представлен в формуле (3)

$$T = \sum_{i=1}^n R_i = 4.5 = 4.5 \quad (3)$$

Критические значения T -критерия Вилкоксона для $n=9$:

$$T_{кр} = \begin{cases} 3 & (p \leq 0.01) \\ 8 & (p \leq 0.05), \end{cases}$$

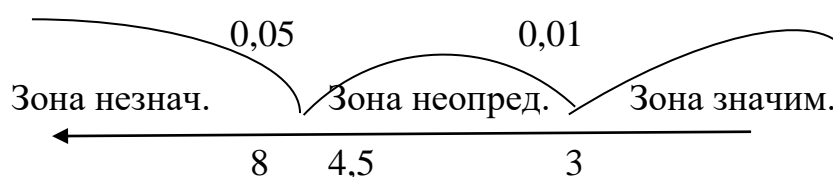


Рисунок 15 – Ось значимости

Наше значение входит в зону неопределенности, следовательно, гипотеза Н₀ отвергается.

Таблица 4.7 – Расчет изменений степени сплоченности по T-критерию Вилкоксона

| № | До измерения (тдо) | После измерения (тпосле) | Разность (тпосле- тдо) | Абсолютное значение разности | Ранговый критерий разности |
|----|--------------------|--------------------------|------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 1 | 13 | 13 | 0 | 0 | - |
| 2 | 7 | 7 | 0 | 0 | - |
| 3 | 7 | 8 | +1 | 1 | 3,5 |
| 4 | 7 | 7 | 0 | 0 | - |
| 5 | 7 | 10 | +3 | 3 | 7,5 |
| 6 | 11 | 11 | 0 | 0 | - |
| 7 | 7 | 7 | 0 | 0 | - |
| 8 | 9 | 10 | +1 | 1 | 3,5 |
| 9 | 9 | 9 | 0 | 0 | - |
| 10 | 9 | 10 | +1 | 1 | 3,5 |
| 11 | 9 | 9 | 0 | 0 | - |
| 12 | 7 | 7 | 0 | 0 | - |
| 13 | 11 | 12 | +1 | 1 | 3,5 |
| 14 | 7 | 7 | 0 | 0 | - |
| 15 | 13 | 13 | 0 | 0 | - |
| 16 | 7 | 7 | 0 | 0 | - |
| 17 | 7 | 10 | +3 | 3 | 7,5 |
| 18 | 7 | 7 | 0 | 0 | - |
| 19 | 7 | 7 | 0 | 0 | - |
| 20 | 11 | 11 | 0 | 0 | - |
| 21 | 7 | 7 | 0 | 0 | - |
| 22 | 9 | 10 | +1 | 1 | 3,5 |
| 23 | 9 | 9 | 0 | 0 | - |
| 24 | 9 | 9 | 0 | 0 | - |
| 25 | 9 | 9 | 0 | 0 | - |
| 26 | 7 | 7 | 0 | 0 | - |

Продолжение таблицы 4.7

| | | | | | |
|--------------|----|----|----|---|-----|
| 27 | 11 | 10 | -1 | 1 | 3,5 |
| 28 | 7 | 7 | 0 | 0 | - |
| Сумма рангов | | | | | 36 |

При $n=8$ проведем проверку расчета суммы рангов по формуле (4):

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+8)8}{2} = 36 \quad (4)$$

Согласно расчету, ранги посчитаны верно.

Гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения степени сплоченности в коллективе подростков после проведенной программы не превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения степени сплоченности в коллективе подростков после проведенной программы превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T , расчет представлен в формуле (5)

$$T = \sum_{i=1}^n R_i = 3.5 = 3.5 \quad (5)$$

Критические значения T -критерия Вилкоксона для $n=8$

$$T_{кр} = \begin{cases} 1 & (p \leq 0.01) \\ 5 & (p \leq 0.05), \end{cases}$$

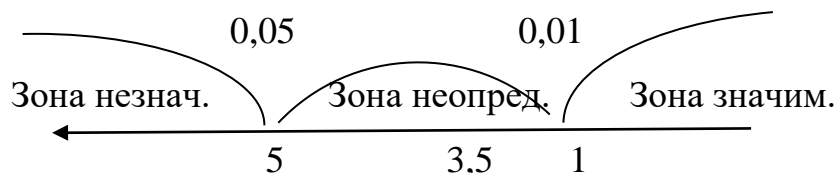


Рисунок 16 – Ось значимости

Наше значение входит в зону неопределенности, следовательно, гипотеза H_0 отвергается.