



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование конструктивных межличностных отношений
подростков 14-15 лет с применением методов психологического
консультирования**

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

Проверка на объем заимствований:
84,95 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
Рекомендована/не рекомендована
«2» 03 2023 г.
зав. кафедрой ТиПП
О.А.Кондратьева

Выполнила:
Студентка группы ОФ-410/227-4-1
Тишенкова Екатерина Алексеевна

Научный руководитель:
к. пед. н., ст. преподаватель кафедры
ТиПП
Апушкина Ксения Николаевна

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ 14-15 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	10
1.1	Понятие «межличностные отношения» в психолого- педагогической литературе.....	10
1.2	Возрастные особенности межличностных отношений подростков 14-15 лет	17
1.3	Модель формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования	23
ГЛАВА 2.	ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ 14-15 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	32
2.1	Этапы, методы и методики исследования.....	32
2.2	Характеристика выборки и анализ результатов исследования	38
ГЛАВА 3.	ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ 14-15 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	47
3.1	Программа формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.....	47
3.2	Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	55

3.3	Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет.....	61
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	66
	СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	69
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики межличностных отношений подростков.....	79
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования межличностных отношений подростков.....	87
	ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования	94
	ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты исследования межличностных отношений подростков 14-15 лет после реализации программы.....	107

ВВЕДЕНИЕ

Эффективное общение оказывает огромное влияние на личность и общество. Рост общества не может происходить без взаимодействия людей друг с другом. Общение – это связующая сила, которая объединяет людей, одновременно развивая их способности. Оно является основной формой жизнедеятельности человека.

Особенности развития личности с давних пор исследуются психолого-педагогическими науками, выявившими массу специфических условий и характеристик поведения подростков на данном возрастном этапе. Однако научно-техническое развитие и социальный прогресс, в целом, формируют новые идеалы, новый тип мышления, ценности, которые, в свою очередь, очерчивают новыми гранями сознание и поведение подростков, соответственно, влияющих на их взаимоотношения.

Подростковый возраст – один из самых трудных и запутанных из всех возрастов, представляющий собой период становления личности. Ведущей деятельностью в этом возрасте является общение.

Характер взаимоотношений между людьми в группе очень часто является важным фактором успешности ее функционирования и выполнения ею своих задач. В этой связи существует проблема исследования личностных факторов, влияющих на успешность межличностных отношений.

К 13-14 годам подросток меняет свою ориентацию в общении и отдает приоритет ровесникам, более или менее равных себе по положению. Эта переориентация может происходить медленно и постепенно или скачкообразно и быстро, но такая переориентация происходит обязательно (исследования Г.С. Абрамовой, Я. Морено и др.).

Л. С. Выготский много писал о важности общения со сверстниками в своих работах, он считал, что для подростков полноценное общение со

сверстниками чрезвычайно важно, и его целью является полноценное формирование личности [13; 14].

Содержанием межличностных отношений будет общение, обладающее большой воспитательной силой, оно оказывает влияние на развитие личности подростков: происходит восприятие окружающего мира, преломление норм и ценностей общества. Подросток стремится занять определенное место в группе сверстников [10; 18].

Природа межличностных отношений сложна. В этих отношениях проявляются индивидуальные личностные качества: интеллект, эмоции и воля, а также усвоенные индивидом нормы и ценности общества.

Проблемы межличностных отношений в своих работах рассматривали А.А. Бодалев, Т.Д. Драгунова, Я.Л. Коломинский и другие. В настоящее время значительно увеличивается число детей, испытывающих трудности в межличностном общении в гетерогенных группах, то есть в классах, состоящих из детей разного уровня развития, разного пола, возраста, национальности, разного отношения к образовательной и другой деятельности [9; 10; 33].

Проблема межличностных отношений остается актуальной уже на протяжении многих лет. В психологической науке изучением вопроса межличностных отношений занимались такие выдающиеся ученые, как В.Н. Мясищев, Е.П. Ильин, А.В. Петровский.

В психолого-педагогической литературе тема межличностных отношений подростков и юношей исследована недостаточно, не раскрыты особенности межличностных взаимоотношений детей возраста 14-15 лет, в целом тема формирования конструктивных межличностных отношений изложена не систематично и кратко.

Актуальность этой проблемы помогла сформулировать тему исследования: «Формирование конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования».

Таким образом, отношения с другими людьми важны и актуальны для человека любого возраста. Однако их значимость усиливается именно в подростковом возрасте, когда из маленького ребенка человек постепенно превращается в юношу. Именно поэтому становление и развитие межличностных отношений подростков должна стать одной из актуальных тем в современной психологии.

Цель исследования: теоретически обосновать, апробировать и проверить эффективность реализации модели формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

Объект исследования: конструктивные межличностные отношения подростков 14-15 лет.

Предмет исследования: формирование конструктивных межличностных отношений в коллективе подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

Гипотеза исследования: межличностные отношения подростков станут более конструктивными, если:

- разработать и реализовать модель формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет, состоящей из теоретического, диагностического, формирующего и аналитического блоков;

- разработать и провести программу формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему исследования в психолого-педагогической литературе и рассмотреть феномен конструктивных межличностных отношений подростков.

2. Раскрыть возрастные особенности межличностных отношений подростков 14-15 лет.

3. Разработать модель формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования межличностных отношений подростков 14-15 лет.

6. Разработать и реализовать программу формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования с использованием методов математической статистики.

8. Составить рекомендации педагогам и родителям по формированию конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ литературы по проблеме исследования, синтез, сравнение, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: опросник межличностных отношений А.А. Рукавишниковой, «Социометрия» Я. Морено, методика на определение индекса групповой сплоченности К.Э. Сижора.

4. Математико-статистические: Т–критерий Вилкоксона.

Научная новизна нашего исследования состоит в:

1. Проектировании модели формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования;

2. Разработке и реализации программы формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

Теоретическая значимость исследования состоит в следующем:

– сделаны теоретические обобщения и выводы, которые расширяют общепсихологические и психолого-педагогические представления о формировании конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет;

– разработана модель формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования;

– создана и апробирована комплексная программа формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

Практическая значимость этого исследования значительна, поскольку оно обеспечивает эффективный подход к решению проблем межличностных отношений, с которыми сталкиваются подростки в возрасте 14-15 лет. Благодаря внедрению программы формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования становится возможным вооружить подростков необходимыми навыками и знаниями для установления здоровых, продуктивных и конструктивных отношений со своими сверстниками. Такой подход может помочь уменьшить конфликты со сверстниками, буллинг, и, в конечном счете, способствует их психологическому благополучию и успеваемости. Результаты исследования могут помочь психологам, родителям и педагогам в решении важнейших социальных проблем среди подростков, способствуя тем самым здоровому развитию и росту.

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 23 г. Челябинска им. В.Д. Луценко» (МАОУ «Гимназия №23 г. Челябинска»). Испытуемые – 30 учащихся 8 класса. Возраст испытуемых – 14-15 лет.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись посредством:

1) участие в ежегодной научно-практической конференции по итогам научной и инновационной деятельности научно-педагогических работников и обучающихся ЮУрГГПУ. Секция 1 – Актуальные проблемы психологии формирования и развития личности. Тема: Психологические особенности формирования межличностных отношений подростков 14-15 лет (17.04.2023 г., г. Челябинск).

2) участие в конкурсе «Лучшая научная статья студентов и аспирантов ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ» – 2022».

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ 14-15 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

1.1 Понятие «межличностные отношения» в психолого-педагогической литературе

В 1920-1930-е годы психологи активно занимались осмыслением проблемы общения. Они хотели изучить его влияние на нашу жизнь и найти способы его усиления. В.М. Бехтерев, российский ученый, был одним из первых, кто выявил эту проблему в связи с социальной рефлексологией, которую он разрабатывал в то время. Бехтерев считал, что коммуникация выступает средством сближения индивидов, создания условий для социализации и объединения групп. Он заметил, что чем разнообразнее и чаще человек общается с другими, тем быстрее и эффективнее будет развиваться его личность [2; 6; 7].

В.М. Бехтерев различал два вида коммуникации: подражание и внушение. Он подчеркнул важность бессознательного общения, которое включает в себя внушение идей, чувств и ощущений, не полагаясь на логику или доказательства, с точки зрения влияния одного человека на другого. Условия, которые должны присутствовать для того, чтобы этот тип внушения был эффективным: единство настроения, переживаний людей, однородность собрания, его направленность на общую цель, наличие единой идеи [6, с. 39].

Общение – это способ передачи друг другу информации. Общение строится на взаимодействии личностей между собой. Далее разберем что же такое межличностные отношения.

В работах Л.С. Выготского и его последователей, отношения ребенка с другими людьми выступают как всеобщий объяснительный принцип, как средство освоения мира (где сам взрослый играет роль посредника), но не

как смысловая ткань жизни. При этом они, естественно, теряют свое субъективно-эмоциональное и энергетическое наполнение [14, с. 258].

Межличностные отношения – субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе общения познания и совместной деятельности.

Межличностные отношения – это совокупность связей, складывающихся между людьми в форме чувств, суждений и обращений друг к другу [19, с. 44].

Е.П. Ильин предполагает, что межличностные связи – это узы, которые формируются между людьми и часто сопровождаются сильными чувствами, отражающими внутреннее существо человека [29, с. 154].

Область психологии широко изучила взаимодействия между индивидами. В рамках этого исследования были выявлены три основные интерпретации взаимоотношений:

1) другой как предмет познания – отношения, направленные на познание человека. Здесь другой человек выступает как предмет восприятия и понимания, на основе различных внешних характеристик человек составляет образ другого;

2) отношения, в которых другой человек является объектом симпатии, фокусируются на эмоциональном аспекте. Расположение одного человека к другому отслеживается в зависимости от свойств объекта симпатии (внешние характеристики, такие как привлекательность, общительность, чувство юмора, уверенность, интерес, либо социально-ролевые, такие как образование, профессия, статус) [15, с. 98];

3) другой как предмет воздействия – отношения, приближенные к практике человеческих отношений. Этот тип отношений возникает в русле психотерапии [23, С. 5-6].

На степень общения от человека к человеку могут влиять цели, задачи и содержание совместной деятельности, и степень их продвижения может

варьироваться от случайно собранных индивидуумов до широко структурированных команд.

Межличностные отношения делятся на следующие виды:

1) официальные (возникающие на должностной основе и регулируемые уставами, постановлениями, приказами, законами) и неофициальные (складываются на базе личных взаимоотношений людей и не ограничиваются никакими официальными рамками);

2) деловые (возникают в связи с совместной работой людей, например, служебные взаимоотношения) и личные (складываются помимо совместной деятельности, такие взаимоотношения носят субъективный характер);

3) рациональные (отношения, основанные на разуме и расчете, они строятся исходя из ожидаемой или реальной пользы от устанавливаемых отношений) и эмоциональные (основаны на эмоциональном восприятии друг друга, часто без учета объективной информации о человеке);

4) субординационные (отношения руководства и подчинения, т. е. неравноправные отношения, в которых одни люди имеют более высокий статус (должность) и больше прав, чем другие) и паритетные (означают равноправие между людьми, такие люди не подчинены друг другу и выступают как независимые личности) [24; 29].

Выделяют несколько типов межличностных отношений: романтические, семейные, дружба, с коллегами, знакомства, наставник-подопечный, онлайн-отношения [36; 43].

Каждый тип межличностных отношений уникален и требует разного уровня общения, доверия и уважения. Понимание этих различных типов отношений может помочь людям построить более прочные и значимые связи с людьми в их жизни.

Г.А. Ковалев выделил три модели воздействия одного человека на другого:

1) объектная (или императивная);

- 2) субъектная (манипулятивная);
- 3) субъект-субъектная (диалогическая или развивающая) [Цит. по 23].

Согласно У. Шутцу, у индивида есть три межличностные потребности и соответствующее им поведение, они являются сильными индикаторами для понимания и объяснения межличностных явлений. Он также подчеркнул значительную корреляцию между биологическими потребностями и межличностными потребностями:

- 1) биологические потребности возникают как отражение необходимости в создании и поддержании удовлетворительного равновесия между организмом и физической средой так же, как социальные потребности касаются создания и поддержания равновесия между индивидом и его социальной средой;

- 2) неудовлетворение основных биологических потребностей может в конечном итоге привести к телесным недугам и смерти, в то время как проблемы с эмоциональной и социальной самореализацией могут привести к психическим расстройствам и, в тяжелых случаях, даже к летальному исходу;

- 3) хотя организм и способен определенным образом адаптироваться к недостаточному удовлетворению биологических и социальных потребностей, но это принесет лишь временный успех. Если у ребенка фрустрировалось удовлетворение межличностных потребностей, то, как следствие, у него сформировались характерные способы адаптации. Эти способы, формирующиеся в детстве, продолжают существовать и в зрелом возрасте, определяя в целом типичный способ ориентации индивида в социальной среде [Цит. по: 2].

1. Потребность включения: необходимость быть признанным и включенным в качестве ценного члена группы или сообщества. Это включает в себя желание общаться с другими и чувствовать, что мы принадлежим друг другу.

2. Потребность контроля: необходимость осуществлять определенный уровень контроля над нашим окружением и нашими отношениями. Это включает в себя желание иметь какое-то влияние на то, что с нами происходит, и чувствовать, что нас уважают и воспринимают всерьез.

3. Потребность в аффекте: потребность в эмоциональном тепле и связях с другими людьми. Это включает в себя желание, чтобы окружающие нас любили, заботились о нас и поддерживали нас [30, с. 158].

Во время общения люди принимают на себя роль объекта и субъекта общения. Как субъект, человек может собирать информацию о других и проявлять по отношению к ним либо любопытство, либо безразличие. Более того, субъект обладает значительной властью над другими, поскольку они стремятся достичь своих целей при взаимодействии с ними.

Одновременно, всякий раз, когда индивид взаимодействует с другими, он становится объектом для этих индивидов. Он становится мишенью их эмоций и настроений, которыми они пытаются манипулировать. Важно подчеркнуть, что во всех формах прямого общения каждый является как субъектами, так и объектами [28].

В зависимости от того, роль субъекта или объекта человек выполняет, характер ее выполнения сильно отличается:

1) «выполнение» может быть более или менее осознаваемым – в качестве объекта человек может показывать другим физическую наружность, свои действия, поведение, не задумываясь над откликом, но он может пытаться определить, какое впечатление оказывает на окружающих и выполнять некоторые действия направленные на формирование у других нужное впечатление;

2) различаясь по степени сложности их личностной структуры, характеризующей их индивидуальное своеобразие, люди имеют отличные друг от друга возможности для успешного взаимодействия [49, с. 179].

В то же время, человек, будучи субъектом в общении, отличается от других присущей каждому из людей способностью проникать в упомянутое своеобразие другой личности, определять свое отношение к ней, выбирать наиболее отвечающие, по их мнению, целям осуществляемого ими общения способы воздействия на эту личность.

Взаимодействие людей может быть конструктивным и деструктивным.

Конструктивные межличностные отношения относятся к позитивным и выгодным связям, которые люди устанавливают с другими, в которых они участвуют в открытом общении, взаимном уважении и сотрудничестве. Эти отношения предполагают конструктивное поведение, которое помогает людям строить позитивные отношения друг с другом, такое как активное слушание, поддерживающее поведение, навыки разрешения конфликтов и сопереживание. Они необходимы для создания продуктивной и здоровой социальной среды, снижения стресса и повышения личных достижений.

Конструктивные межличностные отношения позволяют людям работать вместе, а также способствуют большей удовлетворенности и самореализации в жизни отдельных людей.

Неконструктивные межличностные отношения – это те, которые препятствуют росту вовлеченных в них людей. Эти отношения часто характеризуются критикой, обвинениями, защитой и отказом от привязанности. Обе стороны могут быть неспособны эффективно общаться и могут обладать низким эмоциональным интеллектом.

В неконструктивных межличностных отношениях одна или обе стороны могут совершать поступки, наносящие вред другому человеку, такие как ложь, обман или пренебрежение. Доверие и уважение в отношениях такого типа могут быть подорваны, что приводит к чувству незащищенности и отсутствию эмоциональной безопасности.

Другие характеристики неконструктивных межличностных отношений могут включать: манипулирование, борьбу за власть,

неспособность устанавливать границы, эмоциональный шантаж и контролирующее поведение. Такие отношения часто приводят к эмоциональному стрессу и могут негативно сказаться на психическом здоровье и общем самочувствии.

Конструктивные шаги: выбирать для себя окружение, дающее признание и поддержку, и самосовершенствоваться, чтобы удерживать интерес людей из такого окружения к себе.

Каждый человек нуждается в безусловном принятии. Эта потребность удовлетворяется родителями, близкими друзьями или партнерами. И когда она в результате неосознанного общения нарушается, то, как правило, возникают рэкетные (замещающие настоящие чувства) чувства, причем у обеих сторон общения [31, с. 268].

При неконструктивном выражении своих эмоций (в частности, при обесценивании), у человека формируется пассивное поведение – избегание жизненных трудностей, неэффективный способ поведения в конфликтах и спорах.

Существует четыре способа пассивного поведения:

1) ничегонеделание, или нулевая реакция на проблему – это происходит, когда есть реальная опасность и в случае, когда сформировалась привычная реакция на любую проблему;

2) сверхадаптация – тип пассивного поведения, когда человек старается всем угодить;

3) ажитация – человек делает все что угодно, но не то, что нужно;

4) ощущение беспомощности – когда доходит до этого уровня, часто заканчивается психопатологией, депрессией и апатией [20, с. 162].

В коллективе, как правило, есть лидер. Понятие лидерство основано на личных качествах лидера и социально-психологических отношениях, складывающихся в группе [35; 59].

Лидер – это тот, кто обладает способностью оказывать влияние на людей и направлять их, будь то в команде или один на один, к достижению конкретных целей.

Близость к цели работы в группе зависит от навыков лидера. Ответственность за методы внедрения и инструменты для работы, как правило, лежит на лидере. Кроме того, лидер является представителем группы и служит их интересам. Однако достижение лидерской позиции требует одобрения группы, а отношения между членами группы обычно приводят к эмоциональным переживаниям [38; 71].

Резюмируя, можем сказать, что человеческая деятельность зависит от межличностных отношений. Мы не сможем достичь целей без общения с другими. Межличностные отношения – это совокупность связей, складывающихся между людьми в форме чувств, суждений и обращений друг к другу. Существует несколько типов межличностных отношений: романтические отношения, семейные отношения, дружба, отношения с коллегами, знакомства, отношения наставник-подопечный, онлайн-отношения. Межличностные отношения могут быть конструктивные и неконструктивные. В большинстве групп обычно появляется лидер, и на нем лежит большая ответственность.

1.2 Возрастные особенности межличностных отношений подростков 14-15 лет

Межличностные отношения подростков совершенствуются на протяжении всего времени их обучения в школе. Они учатся общаться между сверстниками, с младшими и старшими.

С каждым этапом взросления, между детьми отмечается ухудшение взаимоотношений и уменьшение коллективных связей по сравнению с предыдущим звеном. После детского сада дети приходят в новый коллектив, но детская общительность уже снизилась. С приходом в среднюю школу коллектив меняется и им нужно заново заводить близкие

отношения с одноклассниками. Для детей и подростков это оказывается испытанием [24; 50].

На динамику школьного коллектива в основном влияют педагоги, включая классного руководителя и учителей-предметников. Это связано с их ролью ключевых авторитетных фигур для студентов и их ответственностью за организацию образовательной деятельности [51; 67].

Поступая в среднюю школу в возрасте 11-12 лет, дети, как правило, имеют некоторые существующие связи в своем школьном сообществе, возможно, даже дружеские отношения. Это облегчает им интеграцию в группу сверстников по сравнению с их опытом в начальной школе. Однако у некоторых подростков может возникнуть желание заявить о себе как о лидере, что приводит к потенциальному конфликту, когда несколько человек соперничают за одну и ту же позицию.

К 8 классу коллектив уже установлен, лидеры выявлены, учителя на мнение друг о друге уже влияют не так сильно, но начинается пубертатный период [70; 48].

В подростковом возрасте устанавливаются две различные системы взаимоотношений, которые играют разную роль в психическом развитии: одну со взрослыми, а другую со сверстниками [9; 68].

По мере того как человек становится старше и развивает более «взрослые» интересы, его социальные связи неизбежно меняются. Они возлагают более высокие надежды на своих сверстников, и особенно на старших. В свою очередь, подростки могут начать отвергать взрослых, которые воспринимают их как детей. Подросток может чувствовать себя способным взять на себя полную ответственность за свою жизнь и принимать все важные решения в одиночку [53; 60].

Повзрослевший ребенок уже требует расширения круга его прав. Невыполнение этих требований может привести к естественной реакции протеста, неподчинения и негативизма [26; 65]. Если взрослый поймет причину, стоящую за этими реакциями, и проявит инициативу, чтобы

самостоятельно наладить эти отношения, процесс перестройки будет более эффективным и быстрым [71; 6].

Основной причиной конфликтов между подростками и взрослыми являются разногласия по поводу их соответствующих прав и обязанностей. Чтобы избежать подобных конфликтов, взрослые должны относиться к подросткам исходя из их уровня зрелости, общаясь с ними как со взрослыми. Наряду с этим важно предоставить подросткам больше свободы и возложить на них больше обязанностей, чтобы способствовать их росту и развитию.

Несмотря на прогрессирующую зрелость, подростки по-прежнему демонстрируют детское поведение, включая недостаточно серьёзный подход к своим обязанностям, что препятствует их переходу во взрослую жизнь. Даже получив большую автономию, подростки могут не признать произошедших изменений, что приведет к разочарованию или негодованию к взрослым. Без быстрых корректирующих действий старших сопротивление подростка может обостриться, что приведет к длительному конфликту, препятствующему личностному росту. Это может привести к тому, что подростки станут замкнутыми, чувствуя себя непонятыми взрослыми, когда они больше всего в них нуждаются. В конечном счете, это может лишить взрослых их влияния на процессы принятия решений подростками [17; 66].

Тем не менее, конфликт, возникающий между взрослыми и подростками, может быть разрешен путем создания атмосферы взаимного уважения и доверия. Этого можно достичь, доверив подростку важные просьбы или задав ему важные, имеющие влияние, вопросы. Однако, если их мнение будет проигнорировано и не принято к сведению в результатах, ситуация может ухудшиться. Поэтому крайне важно тщательно отбирать вопросы, по которым взрослый готов обратиться за советом, и учитывать мнение подростка [20; 46].

Сверстники обычно устанавливают отношения, основанные на равенстве и соблюдении общих норм. В результате подростки могут обрести чувство равенства в своих взаимодействиях с друзьями, которого они не испытывают с авторитетными фигурами, с учителями и родителями.

Удовольствие и самореализация, которые подростки получают от общения со сверстниками, могут привести к тому, что они будут уделять приоритетное внимание проведению времени с друзьями, а не другим видам деятельности [12, с. 156].

За это время небольшие группы подростков становятся более устоявшимися, и у них вырабатываются более строгие неписанные правила, руководствующиеся взаимоуважением, честностью, идейностью и беспристрастностью. Эти группы становятся безопасным пространством, где подростки могут открыто обсуждать свои проблемы и интересы, не беспокоясь о том, что их осудят, что часто происходит при общении с взрослыми людьми.

В конце подросткового возраста у детей, как правило, возникает желание формировать узы товарищества, развивать дружеские отношения и устанавливать интимные связи со сверстниками. На этом этапе у подростков обычно есть три различных типа отношений, которые различаются по степени близости, содержанию и тем функциям, которые они выполняют в жизни [5; 51].

Моментальные контакты, или, их еще можно назвать эпизодически-деловыми, служат удовлетворению актуальных в конкретный момент интересов и потребностей, они практически никак не влияют на личность в целом. Общение на уровне товарищества помогает обмену знаниями и навыками. Дружба помогает справляться с проблемами в эмоционально-личностном плане [37; 39].

В возрасте 14-15 лет, общение со сверстниками становится таким же важным, как и все остальное. Подростки в этой возрастной группе более

склонны общаться с друзьями и отдают предпочтение групповым занятиям, а не сидению дома в одиночестве [16, с. 305].

Очень сложный опыт, когда отношения подростка со сверстниками начинают ухудшаться. Чтобы добиться признания со стороны своих сверстников, подростки часто идут на многое, даже если это означает пренебрежение социальным этикетом или столкновение с авторитетными фигурами [18].

Товарищеские взаимоотношения стоят для подростков на первом месте. В таких отношениях базой выступает взаимное уважение личного достоинства, равенство, верность, честность, порядочность и готовность прийти на помощь. Острее в группах старших подростков воспринимается эгоистичность, жадность, невыполнение обещаний, стремление командовать. Такое поведение бойкотируется и порицается.

Для ребят, которые не хотят выделяться и становиться лидерами, внимание значимых для коллектива лиц довольно ценно. Дружбой с лидером подросток, обделенный вниманием, дорожит по-особенному.

Основным, играющим большую роль, фактором сближения подростков является сходство интересов и дел. Однако зачастую бывает наоборот, близкие отношения с кем-то приводят к возникновению интереса к делу, которым он занимается.

К 15 годам подростки чувствуют потребность в интимной дружбе. Они ищут друг в друге определенные качества, такие как чувствительность, надежность и взаимная честность. По мере того как они становятся старше, поиск "родственной души" становится еще более важным в их личных отношениях [8; 64].

За потребностью в тесных дружеских отношениях появляется новое увлечение – внимание к особям противоположного пола. Стремление быть принятым противоположным полом усиливает концентрацию на себе – на таких аспектах, как внешний вид, манеры и поведение [17; 44].

Интерес к противоположному полу на первых этапах построения этих взаимоотношений приобретает необычное выражение. Юноши задирают предметы своих симпатий, а девушки жалуются на них, доставляют им неприятности сами. Но так подростки учатся привлекать внимание друг друга, им это нравится [1; 27].

Взрослея, подростки начинают разграничивать людей в общении. Вне школы и класса появляется все больше знакомых, круг расширяется, «насмотренность» на разных людей увеличивается. Требования к людям меняются [47, с. 217].

Сильно эти изменения в межличностных отношениях заметны в классе. Как показывают исследования Я.Л. Коломинского, А.В. Киричука, и других педагогов и психологов, более резкой становится разница в положении «звезд» и «отвергаемых» или «изгоев».

Критерии, по которым выстраивается статусная лестница, многообразны.

Я.Л. Коломинский, проведя социометрический эксперимент, выявил, что на первом месте стоит влияние на сверстников и физическая сила, на втором – нравственные качества и общественная работа, на третьем – интеллектуальные способности, хорошая учеба, внешняя привлекательность, четвертым – стремление командовать [33, с. 300].

Иная последовательность критериев дается в исследовании А.Н. Лутошкина; 1) интеллектуальные качества; 2) отношение к людям (доброта и отзывчивость); 3) моральные и волевые качества; 4) деловые качества; 5) внешние данные (привлекательность, умение следить за собой) [42, с. 109].

Таким образом, межличностные отношения становятся все более важными для подростков в возрасте 14-15 лет, поскольку они в первую очередь общаются со сверстниками и стремятся к признанию в своих группах. Личные смыслы жизни формируются благодаря этим взаимодействиям, в то время как нарушения в межличностных отношениях часто вызваны отсутствием навыков общения.

Определенные личностные характеристики, такие как привлекательная внешность, дружелюбие и уверенность в себе, могут способствовать положению человека в системе личных отношений в любом возрасте. Поэтому крайне важно развивать коммуникативные навыки и культивировать положительные личностные качества для установления здоровых и успешных межличностных отношений.

1.3 Модель формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, а также сформулированные во введении выпускной квалификационной работы цели и задачи работы, дали нам возможность создать дерево целей исследования.

Дерево целей – это высокоструктурированный, выстроенный согласно иерархическому принципу, комплекс целей программы, в нем выделены: генеральная цель; подчинённые ей подцели 1-ого, 2-ого и следующих уровней [21; 24].

При построении «Дерева целей» мы руководствовались следующим алгоритмом:

1. Определить генеральную (общую) цель.
2. Разделить общую цель на подцели первого уровня.
3. Разделить подцели первого уровня на подцели второго уровня.
4. Разделить подцели второго уровня на более детальные составляющие (подцели третьего уровня).

Представим далее «Дерево целей» формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

Генеральная цель исследования: Теоретически обосновать и экспериментально проверить формирование конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования

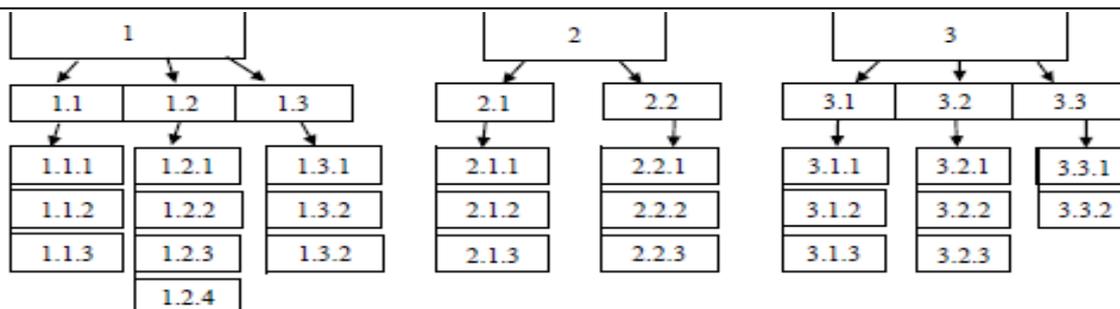


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования

1. Теоретически обосновать проблему формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

1.1. Изучить понятие «конструктивные межличностные отношения» в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Охарактеризовать основные подходы к пониманию определения конструктивные межличностные отношения.

1.1.2. Представить классификации межличностных отношений подростков.

1.2. Изучить особенности конструктивных межличностных отношений подростков.

1.2.1. Обозначить возрастные границы подросткового возраста.

1.2.2. Рассмотреть особенности подросткового возраста.

1.2.3. Исследовать особенности межличностных отношений подростков 14-15 лет.

1.2.4. Определить преобладающие стратегии межличностных отношений подростков 14-15 лет.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

1.3.1. Разработать «Дерево целей» исследования формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

1.3.2. Определить основные принципы построения психолого-педагогической программы формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

1.3.3. Обозначить пути формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

2. Организовать исследование формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования межличностных отношений подростков 14-15 лет.

2.1.1. Спланировать этапы исследования межличностных отношений подростков 14-15 лет.

2.1.2. Выбрать методы исследования межличностных отношений подростков 14-15 лет.

2.1.3. Подобрать методики исследования межличностных отношений подростков 14-15 лет.

2.2. Дать характеристику выборке и провести анализ результатов исследования межличностных отношений подростков 14-15 лет.

2.2.1. Определить и дать характеристику выборки исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Проанализировать результаты диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

3.1. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

3.1.1. Определить цели, задачи и этапы формирующей работы.

3.1.2. Разработать психолого-педагогическую программу формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

3.1.3. Реализовать психолого-педагогическую программу формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет.

3.2.1. Провести диагностическое исследование межличностных отношений подростков после реализации программы.

3.2.2. Сравнить результаты диагностики до и после проведения программы «Формирование конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования».

3.2.3. Проанализировать эффективность психолого-педагогической программы формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

3.3. Разработать практические рекомендации педагогам и родителям по формированию конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

3.3.1. Составить психолого-педагогические рекомендации для родителей.

3.3.2. Разработать психолого-педагогические рекомендации для педагогов.

На основе «Дерева целей» нами была разработана модель формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования, представленная на рисунке 2.

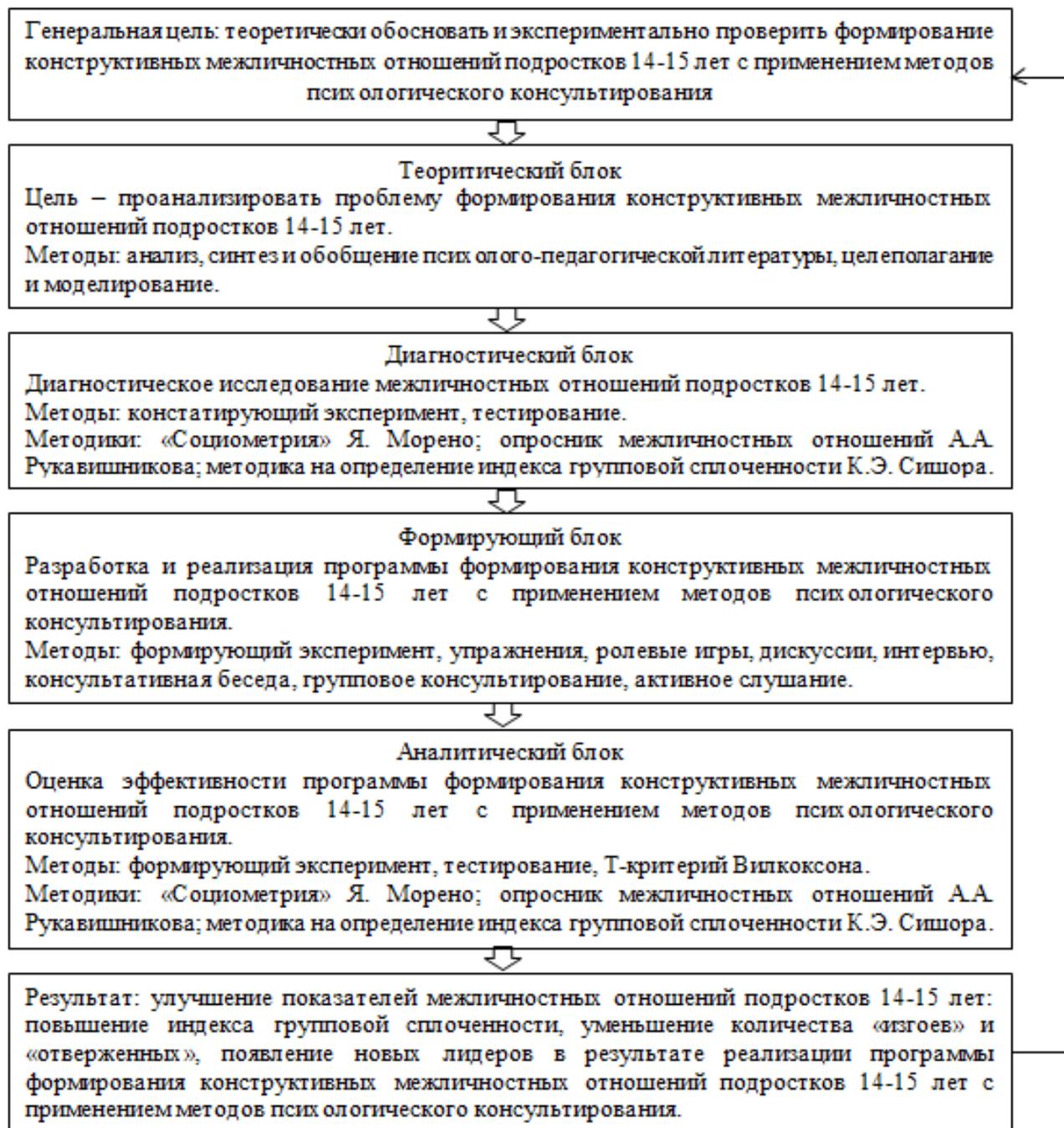


Рисунок 2 – Модель формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования

В психолого-педагогической литературе под моделью понимается искусственно или естественно созданное с целью изучения социально-

психологических состояний и процессов явление (ситуация, процесс, предмет и т.д.).

Психологическое моделирование считается обязательной формой абсолютно всех видов психологической работы: диагностики, коррекции, профилактики, консультирования, исследования, просвещения.

Модель формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования основывается на системе принципов: принцип системности коррекционных, развивающих и профилактических задач, принцип единства диагностики и коррекции, принцип учета возрастных, психолого-педагогических и индивидуальных особенностей группы, принцип комплексности методов психологического воздействия.

В соответствии с данными принципами, которые были положены в основу модели формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования, её технологический компонент должен включать несколько блоков: теоретический блок, диагностический блок, формирующий блок, аналитический блок.

В теоретический блок входит изучение, сбор информации, синтез, анализ, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме межличностных отношений подростков 14-15 лет и возрастных особенностей межличностных отношений подростков 14-15 лет, а также целеполагание и моделирование.

Диагностический блок содержит в себе проведение констатирующего эксперимента, тестирования, анализ и интерпретацию результатов, которые позволяют выявить уровень межличностных отношений подростков 14-15 лет.

Главными целями диагностического блока являются проведение диагностики и выявления уровня межличностных отношений подростков 14-15 лет.

В нашем исследовании мы использовали следующие методики: методика диагностики межличностных отношений («Социометрия») Я. Морено; опросник межличностных отношений А.А. Рукавишникова; методика на определение индекса групповой сплоченности К.Э. Сишора.

Формирующий блок включает в себя разработку и реализацию программы, которая направлена на формирование конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования, а также просветительская работа с педагогами и родителями.

Основные цели формирующего блока: создать условия для формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

В своей работе мы применяли специально разработанный комплекс упражнений, игр и бесед, который направлен на формирование конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

Осуществление данных целей дает вероятность подросткам участвовать в межличностных отношениях более конструктивно и таким образом добиться более успешного процесса социализации.

В аналитический блок входит проведение повторных диагностик с применением математической статистики. При помощи Т-критерия Вилкоксона мы сравним показатели уровня межличностных отношений подростков 14-15 лет до и после прохождения нашей программы с применением методов психологического консультирования.

Главной целью данного блока является проведение оценки эффективности программы формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

В результате реализации программы станет возможным отследить достижение цели по улучшению уровня конструктивных межличностных

отношений подростков 14-15 лет, а также не конструктивности межличностных отношений подростков 14-15 лет.

Таким образом, основываясь на результаты теоретического исследования, которые были представлены в предыдущих параграфах, нами была создана модель формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования, которая состоит из четырёх блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки.

Вывод по 1 главе

В данном исследовании мы проанализировали психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования и установили, что межличностные отношения – субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе общения познания и совместной деятельности. Таким образом, можно отметить, что межличностные отношения, в процессе подрастания подростков, дифференцируются.

В общении со взрослыми могут возникнуть сильные конфликты, от которых ребенок может бежать к сверстникам. Избежать этих конфликтов если взрослый вовремя изменит вектор выстраивания общения с подростком – перестанет относиться к нему как к ребенку и начнет уважать его мнение и права.

У людей в подростковом возрасте появляются новые уровни общения – товарищеские, дружеские и романтические отношения. Подростки нуждаются в коллективе сверстников, которому они смогут доверять самые сокровенные тайны и не будут обсмеяны и осуждены. Общение со сверстниками для них выходит на один уровень с другими важными делами, и они готовы на многое ради его достижения.

Сильное изменение и разграничение замечается в классном коллективе. В классе выстраивается «лестница успешности». Критерии, по которым эти отношения выстраиваются, очень разнообразны. Важным является умение влиять на сверстников, самым менее значимым критерием исследователи выделяют внешнюю привлекательность, но она все равно имеет значимость. Вне зависимости от того, почему подросток стоит на определенном месте на «статусной лестнице», это место оказывает на него очень большое влияние – на самосознание, самооценку и поведение.

На отношения подростков в этом возрасте необходимо обращать большое внимание – в нем подростки формируются как личности. Для родителей важно за этим следить, чтобы ребенок не стал «изгоем» и не замкнулся в себе. Для преподавательского состава – чтобы ученики не теряли стремление к учебе и оставались в потоке получения знаний.

Основываясь на результаты теоретического исследования, нами была создана модель формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования, которая состоит из четырёх блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ 14-15 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования проходило в 3 этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, формулировка гипотезы, подбор методик, составление модели исследования. На этом этапе выполнено изучение психолого-педагогической литературы по проблеме межличностных отношений подростков 14-15 лет. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования. Разработана модель формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

2. Опытно-экспериментальный этап: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент и обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по методикам: опросник межличностных отношений А.А. Рукавишниковой, «Социометрия» Я. Морено, методика на определение индекса групповой сплоченности К.Э. Сижора. Разработана и реализована программа формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением психологического консультирования.

3. Контрольно-обобщающий этап: повторная диагностика, математико-статистическая обработка данных, анализ полученных данных, формулирование выводов, проверка гипотезы, составление психолого-

педагогических рекомендаций по формированию конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет.

Охарактеризуем использованные методы и методики в проведенном исследовании.

Анализ литературы – метод научного исследования, характеризующийся выделением и изучением отдельных частей, объектов научного исследования [41, с. 39].

Синтез – процесс соединения или объединения ранее разрозненных вещей, или понятий в целое или набор [41, с. 39].

Сравнение – это научный метод познания, в процессе которого неизвестное явление, объект или его характеристики сопоставляются с уже известными явлениями, изученными ранее, с целью определения общих черт, либо различий между ними [41, с. 39].

Обобщение – выделение и фиксация в процессах и явлениях общих черт [41, с. 40].

Метод – совокупность приемов и способов, с помощью которых исследователь получает сведения и расширяет свои знания [41, с. 35].

Методика – процедура, целью которой является получение информации о психическом свойстве у определенного контингента испытуемых в определенных условиях обследования для решения конкретных целей и задач [41, с. 35].

Методика должна соответствовать нескольким требованиям: внятность, реалистичность, результативность, воспроизводимость, соответствие целям и задачам планируемого действия и обоснованность.

Целеполагание – это процесс выбора и постановки генеральной цели и совокупности целей (дерево целей) в соответствии с назначением системы.

Констатирующий эксперимент – эксперимент, направленный на выявление и изучение тех или иных психологических особенностей испытуемого без дополнительного воздействия на него [22, с. 40].

Формирующий эксперимент – применяемый в возрастной и педагогической психологии метод прослеживания изменений психики человека в процессе активного воздействия исследователя на испытуемого.

Тестирование – это метод психологической диагностики, направленный на измерение индивидуальных свойств и качеств испытуемого и использующий стандартизированные вопросы и задачи, имеющие определенную шкалу значений.

Тест – набор стандартизированных заданий, которые предназначены для оценки различных аспектов испытуемого, включая его психологические характеристики, отношение к определенным объектам и выраженность конкретной характеристики. Выполняя эти задания, получается количественный показатель, который отражает степень выраженности изучаемой характеристики у испытуемого. [41, с. 43].

При проведении и интерпретации полученных результатов тестирования необходимо соблюдать следующие правила:

- 1) информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- 2) ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что испытуемый верно понял инструкцию;
- 3) создание условий, когда испытуемый выполняет тестовые задания самостоятельно и в спокойной обстановке; исключение помощи и подсказок испытуемому;
- 4) соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов;
- 5) обеспечение конфиденциальности полученной информации и предупреждение её распространения;
- 6) сообщение испытуемому или ответственному лицу результаты тестирования с учетом принципа «Не навреди»;
- 7) сбор сведений, полученных другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение

согласованности между ними; обогащение своего опыта работы с тестами, знаний об особенностях их применения.

Главными критериями качества методики является: надежность, валидность и научность [30; 42].

Надежность методики означает точность психологических измерений. Она определяется путем дисперсного и факторного анализа.

Валидность определяет соответствие методики тем характеристикам, для измерения которых она предназначена.

Научность методики характеризует её научную обоснованность, связь с фундаментальными исследованиями.

Математические критерии, используемые в исследовании

T-критерий Вилкоксона является математико-статистическим критерием, при помощи которого можно провести оценку показателей, которые были измерены в разных условиях, но на одной выборке испытуемых.

Рассмотрим подобранные методики исследования:

Первым проводилось исследование по методике «Опросник межличностных отношений» (ОМО) А.А. Рукавишников.

Опросник межличностных отношений (ОМО) – русскоязычная версия известного зарубежного опросника FIRO (Fundamental Interpersonal Relations Orientation), разработанного американским психологом В. Шутцем.

Автор используемой нами версии – А.А. Рукавишников.

Направленность опросника – диагностика различных аспектов межличностных отношений в группах, а также коммуникативных навыков.

Методика используется в психотерапии и при консультировании.

ОМО основан на постулатах трехмерной теории межличностных отношений В. Шутца.

Главной идеей этой теории является положение о том, что все индивиды имеют присущие только им способы социальной ориентации по

отношению к людям и по этой ориентации и выстраивается его поведение в межличностном общении.

Опросник позволяет оценить поведение человека по трем основным областям межличностных потребностей – «включения» (I), «контроля» (C) и «аффекта» (A). Каждая область делится на два направления – на выраженное поведения индивида (e) и на поведение, требуемое индивидом от окружающих (w). Под первым понимается мнение индивида о собственном поведении в данной области, под вторым поведение, то, что ему кажется оптимальным для общения со стороны людей, т. е. то, что, по его мнению, хотят от него другие люди и он готов дать.

В опроснике 54 утверждения, каждое из которых требует от опрашиваемого, чтобы он выбрал один из ответов из шестибальной оценочной шкалы. По каждой области есть 9 утверждений схожих по смыслу, но различными формулировками. Вопросы даются в разбросанном виде.

В результате оценивания ответов тестируемого, психолог получает баллы по шести основным шкалам: Ie, Iw, Ce, Cw, Ae, Aw, на основе которых затем составляется характеристика особенностей межличностного поведения тестируемого.

Второй методикой была выбрана Социометрия Я. Морено.

Этот метод относят к инструментарию социально-психологического исследования структуры малых групп и личности как члена группы.

Методика «Социометрия» используется для измерения групповых свойств, фиксирует определённые свойства группы как целостного образования. Методологически оправданное использование арсенала социометрического метода позволяет получить серьёзные теоретические выводы о процессах функционирования, развития группы, а также, в итоге, достигать практических результатов. Повторные измерения, проведённые в той же группе, позволяют исследовать динамику отношений в группе [45, с. 245].

С помощью социометрического метода изучают типологию социального поведения в условиях групповой деятельности, оценивают сплочённость, совместимость членов группы.

Метод социометрии был разработан Я. Морено как способ исследования эмоционально непосредственных отношений внутри малой группы. Данный метод подразумевает под собой опрос каждого члена группы для установления тех членов группы, с которыми он предпочел бы или не предпочел бы участвовать в определенном виде деятельности – в личных и деловых отношениях.

Процедура Социометрии включает в себя такие элементы, как:

- определение варианта выборов;
- выбор критериев опроса;
- организация и проведение опроса;
- обработка и интерпретация результатов (в количественном и графическом виде (называемом здесь «социограмма»)).

Результаты исследования могут быть представлены в виде социометрической матрицы, куда включены все выборы, сделанные членами группы, либо в виде социограммы, графически представляющей полученные результаты. Существует еще возможность представления данных в виде социометрических индексов, дающих количественное представление о положении индивида в группе [45, с. 306].

Примеры оформления социограммы и социометрической матрицы представлены в Приложении 1, таблица 1.1 и рисунок 1.1.

На основании использования только социометрического метода нельзя делать какие-либо теоретические выводы, но он может быть успешно использован в качестве дополнительного инструмента для исследования отношений в коллективе.

Закрывающий методикой, позволяющей проанализировать межличностные отношения подростков 14-15 лет, была проведена «Методика на определение индекса групповой сплоченности» К.Э. Сишора.

Уровень единства внутри группы, известный как групповая сплоченность, может быть оценен с помощью различных социометрических показателей или более простого метода, заключающегося в задании 5 вопросов с несколькими вариантами ответов с соответствующими значениями баллов (в диапазоне от 5 до 19 баллов), которые не требуют от испытуемых ввода баллов во время опроса. Этот метод предлагает удобный подход к оценке интеграции и сплоченности группы [58; 59; 63].

Инструкция: на каждый вопрос есть несколько вариантов ответа. Вам необходимо выбрать верный для вас ответ и записать его обозначение в бланк.

Для того, чтобы получить наиболее точную картину, специалисту необходимо проводить диагностики в комплексе, используя преимущества одной методики в целях компенсации недостатков другой [25; 43].

Математические критерии, используемые в исследовании

T-критерий Вилкоксона является математико-статистическим критерием, при помощи которого можно провести оценку показателей, которые были измерены в разных условиях, но на одной выборке испытуемых [56, с. 258].

Таким образом, нами были рассмотрены этапы, методы исследования и мы можем отметить, что их выбор был обусловлен целями и задачами исследования.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Опытно-экспериментальное исследование межличностных отношений подростков 14-15 лет проводилось на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 23 г. Челябинска им. В.Д. Луценко». Исследование проводилось в 8 классе. Выборку составили 30 человек. Возраст испытуемых от 14 до 15 лет.

Дадим характеристику выборке исследования.

Основной состав коллектива сформировался в 5 классе, при переходе из начальной школы, несколько учащихся перевелись в класс в течение 5-7 класса.

В классе почти установились здоровые отношения, и на переменах большинство учеников общаются друг с другом. Наблюдаются небольшие группы из 3-5 человек, в то время как несколько учеников держатся особняком. В целом, атмосфера в классе позитивная.

Учитель сообщил, что класс обладает умеренным уровнем интеллекта, но демонстрирует сильную дисциплину и приверженность выполнению назначенных заданий. В то время как есть ученики с высокими достижениями, а также со средними показателями успеваемости, неуспевающих нет. Явного лидера класса не выявлено.

Учащиеся открыто идут на контакт, уважительно относятся к старшим и незнакомым людям, внимательно слушают задание и активно включаются в процесс. За время наблюдения открытых конфликтов не возникло.

Вне учебных занятий ребята видятся в основном со своими друзьями – парами или в микрогруппах. Классный руководитель и родители с некоторой периодичностью устраивают мероприятия для всего класса – праздники и чаепития в школе, походы на экскурсии, выезды на природу.

Формирующий эксперимент на данном этапе позволил нам определить уровень межличностных отношений подростков. Сначала была проведена методика Опросник межличностных отношений (ОМО) А. А. Рукавишникова, результаты которой представлены в Приложении 2, таблице 2.1.

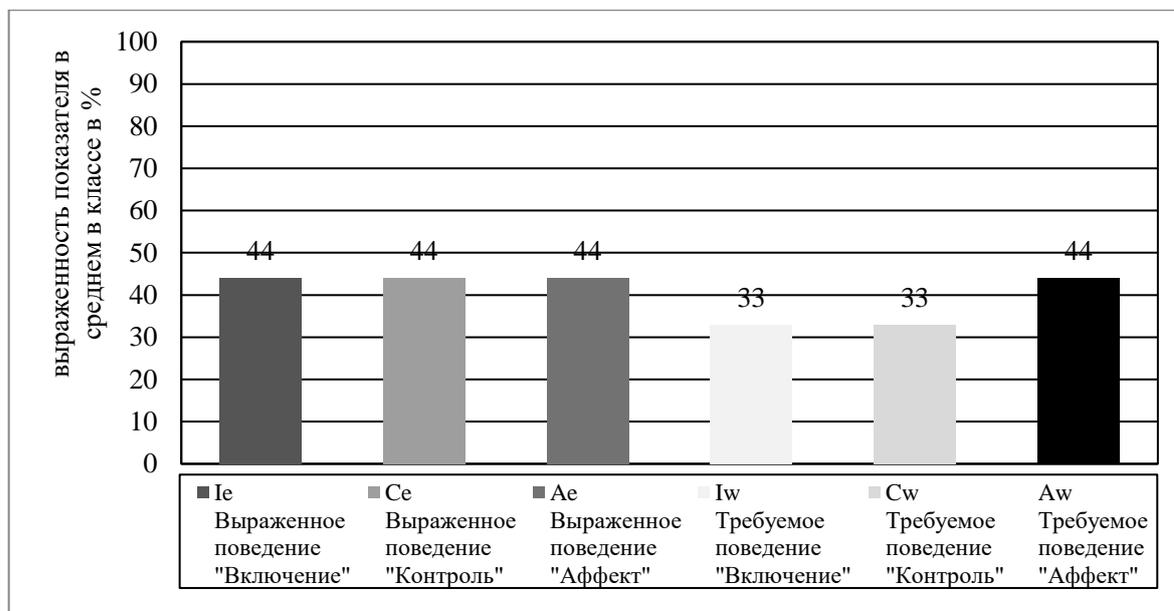


Рисунок 3 – Результаты диагностики межличностных отношений подростков 14-15 лет по методике «Опросник межличностных отношений (ОМО) А. А. Рукавишникова

Результаты исследования на рис. 3 и таблице 2.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2) представлены в процентном соотношении по проведенной методике Опросник межличностных отношений (ОМО) А. А. Рукавишникова. Каждая шкала подразумевает под собой средний уровень показателя по классу и может быть выражен от 0 до 100%.

Из приведенных данных видно, что выраженное поведение «включение» (Ie) по классу находится на пограничном уровне. Существует сильная склонность к желанию общаться с различными группами и быть их частью, а также желание распространить признание на других, чтобы они могли участвовать в совместном опыте. Однако некоторые люди могут бороться с чувством неловкости в групповой обстановке и предпочитают вообще избегать взаимодействия. Это можно объяснить проблемами, возникающими в переходном возрасте, когда детям может быть трудно осознать ценность социального комфорта и они могут испытывать страх и нерешительность при общении с другими людьми.

По показателю требуемое поведение в области «включения» (Iw) в классе был выявлен низкий показатель, это говорит о том, что респонденты

проявляют тенденцию общаться с малым количеством людей, не стремятся принадлежать к группам и общностям.

По шкале выраженное поведение в области «контроля» (Ce) был выявлен средний (пограничный) уровень, т. е. в классе есть тенденция как к низкому, так и к высокому уровням. Высокий уровень показывает их стремление контролировать и влиять на окружающих, брать в свои руки руководство и принятие решений за себя и других. Низкий уровень является показателем того, что исследуемые активно избегают принятия решений и взятия на себя ответственности.

Требуемое поведение в области «контроля» (Cw) в среднем в классе на низком уровне, что предполагает, что подростки не принимают контроля над собой.

По показателю выраженное поведение в области «аффекта» (Ae) был выявлен средний уровень, что свидетельствует о присутствии в поведении подростков тенденций, характерных как для высокого, так и для низкого уровня. Объединив их, можно отметить, что дети осторожны при выстраивании близких отношений, но в целом готовы к этому.

Требуемое поведение в области «аффекта» (Aw) также на среднем уровне. Это говорит о том, что респонденты могут проявляться с потребностью в том, чтобы окружающие стремились быть к ним эмоционально более близкими, делились своими чувствами, вовлекали в глубокие эмоциональные отношения, но также подростки очень осторожны при выборе лиц, с которыми создают глубокие отношения.

Далее с учащимися было проведено второе исследование – «Социометрия» Я. Морено. Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 4 и в Приложении 2, таблице 2.2.

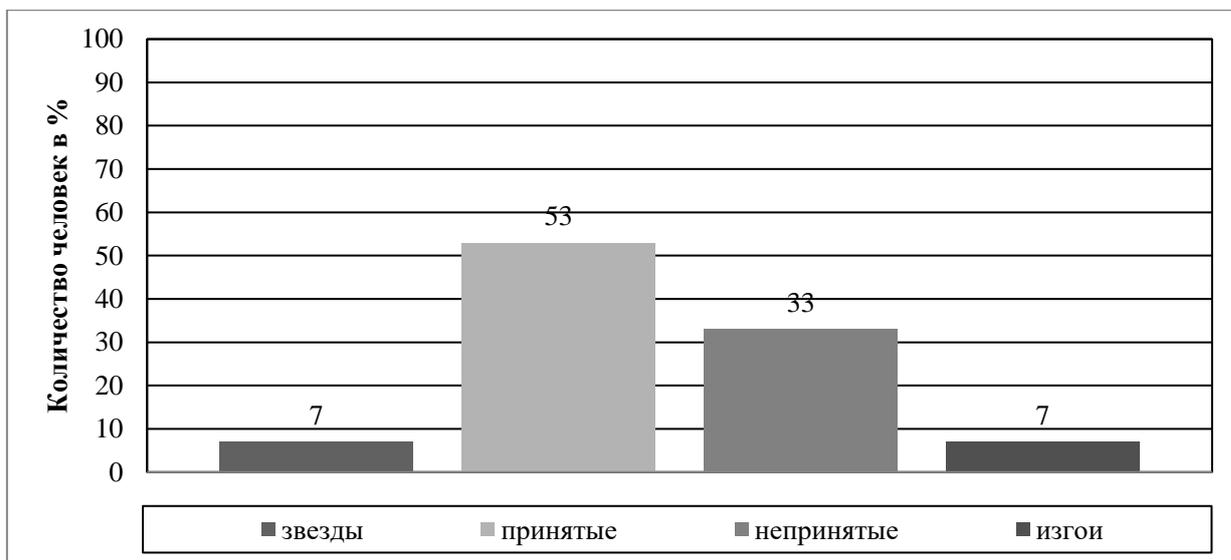


Рисунок 4 – Результаты диагностики межличностных отношений подростков 14-15 лет по методике «Социометрия» Я. Морено

Ученикам была дана задача ответить на три вопроса:

1. Кого бы ты из класса пригласил на свой день рождения?
2. Кого бы точно не пригласил?
3. У кого ты мог бы попросить помощи с домашней работой?

В качестве ответов на вопросы испытуемые должны были написать 3-5 фамилий своих одноклассников.

По результатам мы можем увидеть, что:

1) По показателю положительный личностный выбор:

- «Звезда» класса – 1 человек;
- «предпочитаемые» класса – 1 человек;
- «пренебрегаемые» класса – 5 человек;
- «изгои» класса – 2 человека.

Лучше всего в классе относятся к испытуемому под номером 2.

2) По критерию личностный отрицательный выбор*:

- «Звезда» класса – 1 человек;
- «предпочитаемые» класса – 3 человека;
- «пренебрегаемые» класса – 8 человек;
- «изгои» класса – 18 человек.

*Все показатели в этом критерии следует воспринимать наоборот, т. е. изгой – люди, к которым никто не относится с пренебрежением и т. д.

3) по общим (и положительным и отрицательным) выборам:

- «звезды» класса – 7% (2 человека);
- «принятые» класса – 53% (16 человек);
- «непринятые» класса – 33% (10 человек);
- «изгой» класса – 7% (2 человека).

Явный лидер класса – испытуемый 8. Явный изгой класса – испытуемый 2. Остальные 28 человек общаются либо в микрогруппах, либо со всем классом.

Коэффициент взаимности – 65,5%.

Основной вывод по результатам данной методики – в целом коллектив сплоченный. Но общение лучше строится в группах из 3-5 человек. Полученные данные подчеркивают важность социальной динамики в классе и потенциальное влияние, которое она может оказать на академические и социальные результаты.

Заключаящей методикой была проведена Методика «Определение индекса групповой сплоченности» К.Э. Сижора, которая позволила выявить следующие результаты, которые представлены на рисунке 5 и в Приложении 2, таблице 2.3.

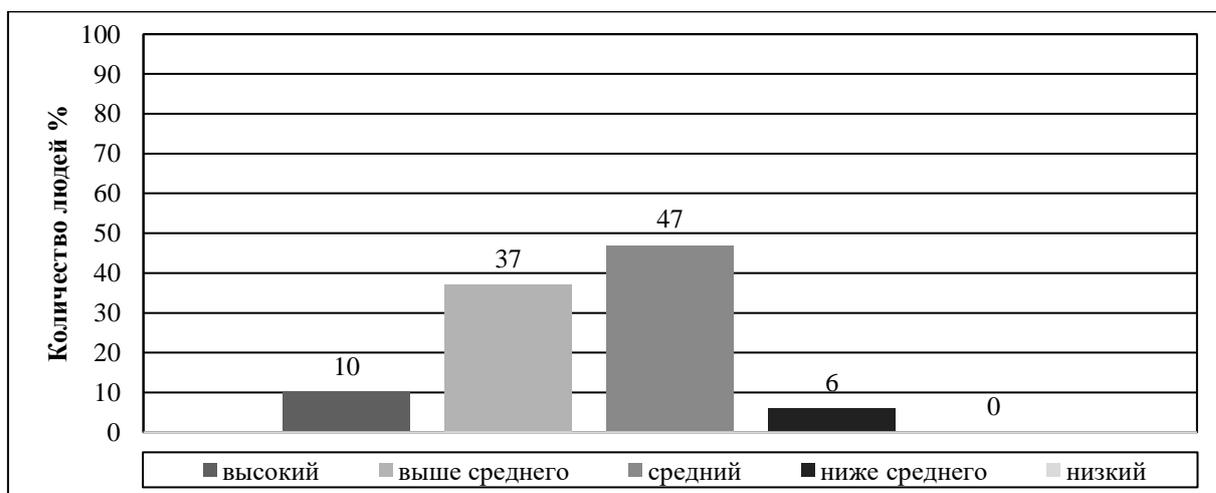


Рисунок 5 – Результаты диагностики межличностных отношений подростков 14-15 лет по методике «Методика на определение индекса групповой сплоченности» К.Э. Сижора

На рис. 5 и таблице 2.3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2) можно увидеть, что 10% (3 чел.) определили уровень групповой сплоченности в их класс как высокий, 37% (11 чел.) как выше среднего, 47% (14 чел.) считают, что групповая сплоченность в их классе на среднем уровне, и 6% (2 чел.) считают, что уровень ниже среднего.

Индекс групповой сплоченности – 11,5, уровень – средний. Надо сказать, что это граница с уровнем выше среднего (он начинается с индекса 11,6).

Средний уровень групповой сплоченности предполагает, что группа является умеренно сплоченной. У членов может быть определенное чувство единства и взаимосвязанности, но также могут быть некоторые конфликты или отсутствие приверженности, которые мешают группе быть очень сплоченной. Кроме того, группа, возможно, все еще формирует и развивает свои отношения, что может повлиять на общую сплоченность. В целом, есть возможности для улучшения отношений между отдельными членами группы для улучшения сотрудничества и достижения успеха.

Таким образом, проанализировав все полученные результаты, можно сделать вывод, что подросткам 14-15 лет еще сложно соответствовать всему коллективу и быть в хороших отношениях со всеми. Не у всех на высоком уровне развиты коммуникативные навыки – в среднем по классу показатели «средние» и «пограничные». В анализируемом классе выявлены 2 лидера, но у одного принимаемость коллективом меньше, чем у первого.

Коэффициент взаимности по личностным выборам равняется 65,5% – сверхвысокий уровень, следовательно, данный коллектив можно считать сплоченным.

Групповая сплоченность в классе на среднем уровне. Что говорит о положительных тенденциях к готовности подростков к построению конструктивных межличностных связей.

После проведения первичной диагностики, результаты которой представлены выше, и изучения уровня межличностных отношений

подростков, нами была сформирована группа из 30 человек, с которыми необходимо провести специальную работу по формированию конструктивных межличностных отношений. Выбор обоснован тем, что межличностные отношения целесообразно формировать в коллективе. Подростки с хорошими показателями будут подавать пример тем, чьи показатели ниже, а также могут пересмотреть свой собственный взгляд на тех, с кем раньше они не имели возможности взаимодействовать и, следовательно, на людей в целом.

При помощи программы мы попытаемся создать необходимые условия для установления близких дружеских связей, развития межличностных отношений, а также дальнейшему сплочению подросткового коллектива. В тренинговой группе существуют такие же, как в реальной жизни, проблемы принятия решений, отношений, поведения и т.д.

Выводы по 2 главе

Исследование межличностных отношений подростков 14-15 лет было организовано в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Нами была проведена первичная обработка данных, были определены количественные показатели особенностей межличностных отношений подростков 14-15 лет, а также был проведен статистический анализ.

Опытно-экспериментальный этап работы был проведен на базе МАОУ «Гимназия №23 г. Челябинска». Результаты изучения межличностных отношений подростков 14-15 лет по методикам «Опросник межличностных отношений» А.А. Рукавишникова, «Социометрия» Я. Морено, «Методика на определение индекса групповой сплоченности» К.Э. Сишора, показали, что подростки еще не до конца освоили навыки

конструктивных межличностных отношений, показатели, в среднем, варьируются от «средних» до «выше средних».

На основе изученной психолого-педагогической литературы и полученных результатов исследования нами была разработана психолого-педагогическая программа, направленная на формирование конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ 14-15 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

3.1 Программа формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования

При разработке программы мы опирались на программы уроков психологии, которые уже существуют в психолого-педагогической литературе, и на работы таких психологов, как М.Р. Битянова и И.В. Вачков.

Цель программы: формирование конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

Для достижения поставленной цели в течение реализации программы нами будут решаться следующие задачи [34; 56]:

1) познакомить подростков с психологическими особенностями взаимодействия с окружающими (сверстниками, родителями, учителями) и их влиянием на общение, поведение, учебную деятельность, личностный рост;

2) обучать психотехническим навыкам конструктивного взаимодействия с окружающими;

3) расширить психологический опыт подростков в построении стратегий и тактик взаимодействия с людьми и личностного роста;

4) консультировать родителей по вопросам формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет.

При написании программы формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования мы опирались на ряд следующих принципов [31; 46]:

1. Принцип добровольного участия. Данный принцип утверждает, что люди должны обладать личной мотивацией для улучшения своего характера, приобретения особого опыта и развития способностей посредством группового участия. Участие каждого участника в тренинге осуществляется исключительно по его выбору.

2. Принцип диалогизации взаимодействия представляет собой полноценное межличностное общение на занятиях группы, основан на взаимном уважении участников, на их полном доверии друг другу. Он предполагает принятие и соблюдение в группе правил равенства, активности, эмпатии, толерантности.

3. Принцип безопасности означает, что обеспечение безопасности и неприкосновенности частной жизни каждого члена группы имеет первостепенное значение. Любая информация, которой делятся внутри группы, должна храниться в тайне. Это базовое этическое ожидание, которое способствует чувству эмоциональной безопасности и поощряет открытое общение.

4. Принцип открытости предполагает, что участники должны быть открытыми, честными. Они не должны кривить душой и лгать. Предусматривается, что раскрытие своего «Я» другими является признаком сильной и здоровой личности. Самораскрытие направлено на другого человека, но позволяет стать самим собой и встретиться с собой настоящим. Открытость, эмпатия, толерантность способствуют обеспечению честной обратной связи с другими членами группы, т.е. передачи той информации, которая является важной для каждого участника и запускает механизм развития самосознания и механизмы взаимодействия в группе.

5. Принцип активности связан с обязательной активностью всех участников и принятием каждым на себя ответственности за результаты деятельности группы. Реализация этого принципа позволяет осуществлять развитие каждого участника без непосредственного влияния психолога (тренера) на участников, а за счет создания условий для

самосовершенствования средств организации коммуникативного взаимодействия [62].

В разработанной программе использовались такие методы, как:

Групповая дискуссия – публичное обсуждение участниками определенных тем или позиций, рассмотрение их с разных точек зрения. Это совместное обсуждение спорных вопросов, позиций и стратегий поведения участников. Этот метод дает участникам возможность увидеть проблему с разных сторон, пережить различные ситуации общения внутри группы, самостоятельно ответить на поставленные ими вопросы, прийти к какому-либо решению;

Игротерапия – метод исправления эмоциональных расстройств и нарушений поведения, основой которого является игра;

Арттерапия – это метод коррекции и развития посредством художественного творчества;

Психогимнастика – использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе;

Рефлексия – мыслительный процесс, который направлен на самопознание, анализ своих эмоций и чувств, состояний, способностей, поведения;

Беседа – метод организации коммуникативного взаимодействия, который применяется в работе для отработки и развития коммуникативных умений [11, с. 93].

Методы психологического консультирования включают комбинацию разговорной терапии, поведенческих вмешательств и других терапевтических техник.

Групповое психологическое консультирование – предполагает объединение подростков в благоприятной и конфиденциальной обстановке, способствующей развитию позитивных отношений и коммуникативных навыков.

Разработанная программа рассчитана на участников в возрасте 14-15 лет. Программу рекомендуется проводить 1 раз в неделю в специально оборудованном помещении для тренинга. Длительность одного занятия – 90 минут. Количество участников группы – 30 учащихся.

Реализация программы предполагает проведение занятий в специально оборудованном помещении [52; 63], которое должно отвечать соответствующим условиям и требованиям к техническому обеспечению и оснащению психологического кабинета:

Технические средства: компьютер, принтер, ксерокс, проектор.

Методические материалы:

- практические материалы для психологической работы в школе;
- набор различных материалов (краски, цветные карандаши, фломастеры, бумага и т.п.);
- библиотека практического психолога;
- раздаточный материал для участников, предназначенный для различных групповых занятий.

Для отслеживания динамики и количеством посещения занятий каждым подростком полезно вести «дневник посещаемости». Так как эффективность программы падает хотя бы при пропуске одного или нескольких занятий, так как есть вероятность упущения одной из поставленных целей.

После того, как мы дали характеристику по программе формирования конструктивных межличностных отношений младших подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования, рассмотрим структуру программы и занятий более подробно.

Занятия имеют определенную структуру, состоящую из нескольких взаимосвязанных частей, таких как:

1. Приветствие. Представляет собой сплочение участников, создание атмосферы группового доверия и принятия.

2. Разминка. Позволяет воздействовать на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.

3. Основное содержание занятия – совокупность функциональных упражнений и техник.

4. Рефлексия занятия предполагает участниками две оценки занятия: эмоциональную (понравилось – не понравилось) и смысловую (почему это важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего).

5. Прощание – смысловое завершение занятий. На протяжении всех групповых занятий осуществляется формирование положительных установок в общении со сверстниками через развитие способности к эмпатическому пониманию, принятию индивидуальности других, переоценку негативных эмоций по отношению к другим людям и себе.

Программа по формированию конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования состоит из 10 занятий (см. Приложение 3):

Длительность формирующей программы: 2,5 месяца.

Количество занятий: 10 занятий.

Частота занятий: 1 раз в неделю.

Количество в группе участников: 30 человек.

Продолжительность одного занятия: 1 час.

Структура занятия: разминка, основная, завершающая часть или рефлексия.

Содержание занятий.

Занятие 1. Общение в жизни человека.

Цель – познакомить детей с назначением занятий, дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека.

1. Знакомство с целями занятий.

2. Принятие правил.

3. Работа по теме:
 - Тест игра «С тобой приятно общаться»;
 - Обсуждение.
4. Анализ занятия и завершение.

Занятие 2. Зачем нужно знать себя?

Цель – познакомить подростков с собой, дать понимание зачем нужно понимать себя и свои желания.

1. Приветствие и настрой на занятие:
 - Упражнение «Цвет настроения»;
 - Упражнение «Я рад общаться с тобой».
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Консультирование учеников по теме «Зачем нужно знать себя»
 - Самоанализ «Кто я? Какой я?»;
 - Упражнение «Горячий стул».
4. Анализ занятия.
5. Домашнее задание и ритуал прощания.

Занятие 3. Я глазами других.

Цель – формировать способность к самоанализу, способствовать возникновению желанию самосовершенствоваться, развивать способности понимать друг друга.

1. Приветствие и обсуждение домашнего задания
2. Консультирование учеников по теме «Я глазами других»
 - Методика «Твое имя»;
 - Игра «Ассоциации».
3. Анализ занятия.
4. Домашнее задание и ритуал прощания.

Занятие 4. Самооценка.

Цель – дать понятие о самооценке, развитие навыков самоанализа и самооценки, закреплять навыки групповой работы.

1. Приветствие и обсуждение домашнего задания.

2. Работа по теме:
 - Методика «Самооценка»;
 - Дискуссия «Самое-самое»;
 - Методика «Моя вселенная».

3. Анализ занятия.

4. Домашнее задание и ритуал прощания.

Занятие 5. Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.

Цель – познакомить участников с эмоциями, тренировать умение владеть своими эмоциями.

1. Приветствие и обсуждение домашнего задания.
2. Работа по теме:
 - Обсуждение понятия «эмоции»;
 - Игра «Угадай эмоцию».
3. Анализ занятия.
4. Домашнее задание и ритуал прощания.

Занятие 6. Ищу друга.

Цель – помогать участникам в самораскрытии, способствовать преодолению барьеров в общении.

1. Приветствие и обсуждение домашнего задания
2. Работа по теме занятия:
 - Упражнение «Закончи предложение»;
 - Объявление «Ищу друга».
3. Анализ занятия.
4. Домашнее задание и ритуал прощания.

Занятие 7. Предотвращение конфликтов.

Цель – способствовать развитию навыков бесконфликтного общения.

1. Приветствие и обсуждение домашнего задания.
2. Работа по теме занятия:
 - Игра «Перетягивание каната»;
 - Игра «Петухи»;

– Тест «Конфликтный ли ты человек?».

3. Анализ занятия.

4. Домашнее задание и ритуал прощания.

Занятие 8. Учимся слушать друг друга.

Цель – способствовать формированию навыка активного слушания.

1. Приветствие и обсуждение домашнего задания.

2. Работа по теме:

– Тест «Умеете ли вы слушать?»;

– Игра «Испорченный телефон»;

– Игра «Пойми меня».

3. Анализ занятия.

4. Домашнее задание и ритуал прощания.

Занятие 9. Обиды.

Цель – учить учеников конструктивно реагировать на обиды.

1. Приветствие и обсуждение домашнего задания.

2. Работа по теме

– Задание «Формулируем понятие «Обида»»;

– Упражнение «Рисуем обиду».

3. Анализ занятия.

4. Домашнее задание и ритуал прощания.

Занятие 10. Итоговое занятие. Чаепитие.

Цель – закрепить у учащихся навыки поведения за столом.

1. Приветствие и обсуждение домашнего задания.

2. Работа по теме:

– Чаепитие.

3. Подведение итогов.

4. Ритуал прощания.

Заключаящим этапом реализации программы было проведено родительское собрание, на котором родители могли задать вопросы по формированию конструктивных межличностных отношений подростков.

Также на этом родительском собрании родителям были озвучены и выданы памятки с психолого-педагогическими рекомендациями.

Таким образом, можно прийти к выводу, что данная программа, состоящая из 10 занятий, направлена на формирование конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования, т.е. повышение эффективности межличностных отношений подростков, на установление тесных дружеских связей и дальнейшего сплочения коллектива подростков, на развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для того чтобы определить эффективность реализации психолого-педагогической программы формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования, нами был использован тот же диагностический материал, что и на констатирующем этапе исследования.

Первой была проведена методика «Опросник межличностных отношений» (ОМО) А.А. Рукавишникова. Результаты повторной диагностики представлены на рисунке 6 и таблице 4.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

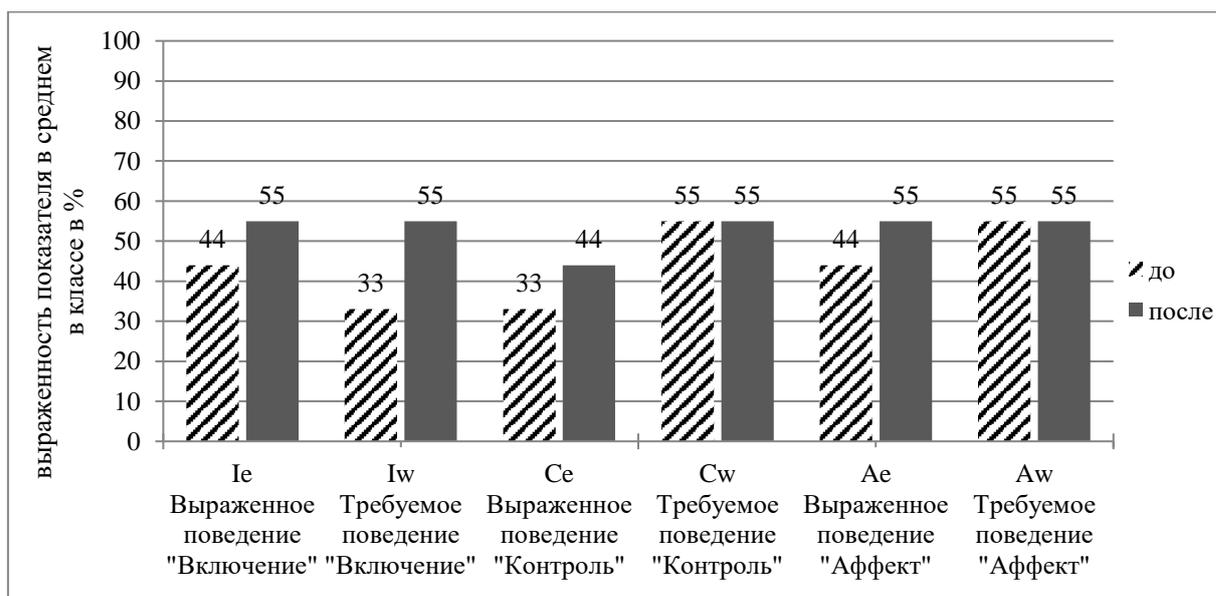


Рисунок 6 – Результаты диагностики межличностных отношений подростков 14-15 лет по методике «Опросник межличностных отношений (ОМО) А. А. Рукавишников» до и после реализации программы

Каждая шкала подразумевает под собой средний уровень показателя по классу и может быть выражена от 0 до 100%.

Согласно данным на рис. 6 и таблицы 4.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4) по всем шкалам опросника после реализации программы, в среднем в классе пограничный уровень. Пограничные баллы говорят о том, что лица могут иметь тенденцию поведения, описанного как для низкого, так и для высокого «сырого» счета.

Пограничный уровень по шкале выраженное поведение «включение» (Ie) говорит о том, что ученики могут проявлять умеренный уровень заинтересованности в том, чтобы вовлекать других в свои взаимодействия. Они могут быть готовы сотрудничать и вовлекать других в процесс принятия решений, но не последовательно и не с большим энтузиазмом. Вполне возможно, что подросткам комфортно действовать самостоятельно, но они также признают ценность совместной работы с другими время от времени.

По показателю требуемое поведение в области «включения» (Iw) в классе был выявлен пограничный показатель, это говорит о том, что респонденты проявляют тенденцию общаться с малым количеством людей, но также могут проявлять желание принадлежать к группам и общностям.

Пограничный (средний) уровень по шкале выраженное поведение в области «контроля» (Ce) показывает их стремление контролировать и влиять на окружающих, брать в свои руки руководство и принятие решений за себя и других, но с той же долей вероятности подростки могут избегать принятия решений и взятия на себя ответственности.

Требуемое поведение в области «контроля» (Cw) в среднем в классе также на пограничном уровне, что предполагает, что подростки принимают контроль над собой, но с затруднениями.

По показателю выраженное поведение в области «аффекта» (Ае) был выявлен пограничный уровень, поэтому можно отметить, что дети осторожны при выстраивании близких отношений, но в целом готовы к этому.

Требуемое поведение в области «аффекта» (Аw) также на среднем уровне. Тенденция высокого уровня – у индивидов есть потребность в том, чтобы окружающие стремились быть к ним эмоционально более близкими, делились своими чувствами, вовлекали в глубокие эмоциональные отношения, но круг лиц, с которыми они создают глубокие отношения, подростки выбирают тщательно и с осторожностью.

Вторым исследованием проводилась «Социометрия» Я. Морено.

Результаты повторного исследования по данной методике представлены на рисунке 7 и в Приложении 4, таблице 4.2.

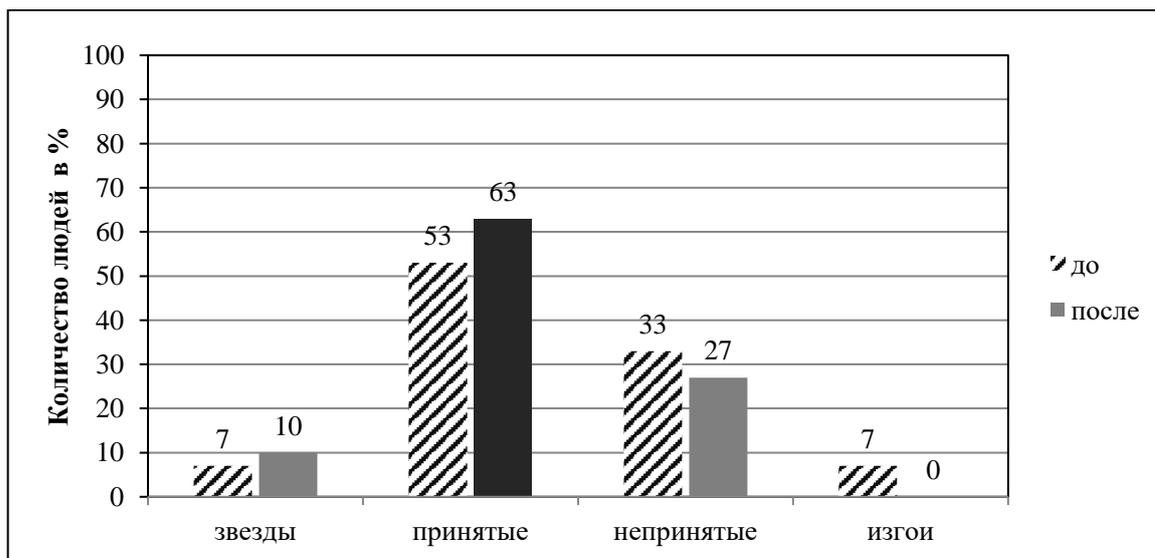


Рисунок 7 – Результаты диагностики межличностных отношений подростков 14-15 лет по методике «Социометрия» Я. Морено до и после реализации программы

По результатам повторной диагностики, результаты которой представлены на рис. 7, мы можем увидеть, что:

по общим (положительным и отрицательным) выборам:

- «звезды» класса – 10% (3 человека);
- принятые – 63% (19 человек);

- непринятые – 27% (8 человек);
- изгои – 0% (0 человек).

Основной вывод по результатам повторного исследования по данной методике – коллектив стал более сплоченным. Но общение также лучше строится в группах из 3-5 человек. Появился еще один лидер. «Изгои» сменили статус и стали «непринятыми» – для нас это положительная динамика. По нашим прогнозам, эти подростки смогут перейти в более высокие статусы, если им помогут сверстники, педагоги и родители.

Повторное исследование по методике «Определение индекса групповой сплоченности» К.Э. Сипора позволило выявить следующие результаты исследования межличностных отношений подростков, которые представлены на рисунке 8 и в Приложении 4, таблице 4.3.

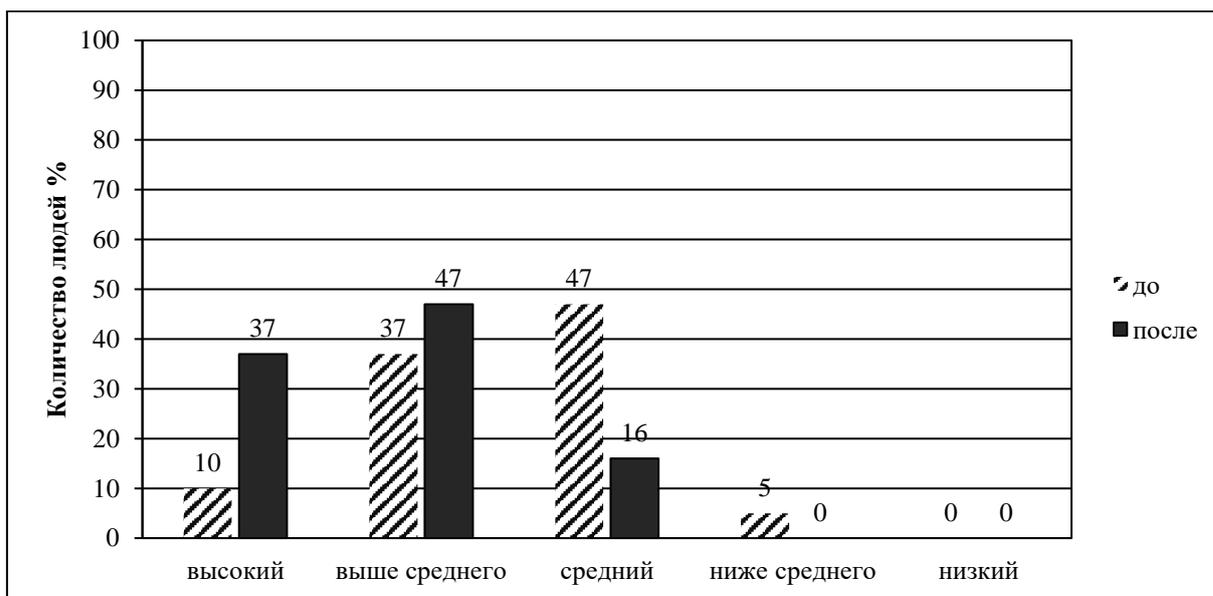


Рисунок 8 – Результаты диагностики межличностных отношений подростков 14-15 лет по методике «Методика на определение индекса групповой сплоченности» К.Э. Сипора до и после реализации программы

На рис. 8 и таблице 4.3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4) можно увидеть, что после реализации программы групповая сплоченность улучшилась.

37% (11 чел.) определили уровень групповой сплоченности в их классе как высокий, 47% (14 чел.) определили уровень как выше среднего и 16% (5 чел.) испытуемых отметили средний уровень.

Таким образом, анализ данных, полученных по методике на определение индекса групповой сплоченности Сишора, свидетельствует о том, что уровень групповой сплоченности в классе выборки после реализации программы – выше среднего.

Можно сказать, что у группы высокая степень интеграции. Скорее всего, группу отличает устойчивость и единство межличностных взаимоотношений и взаимодействий. С большой долей вероятности можно сказать, что состояние межличностных отношений характеризуется стабильностью и преемственностью.

Большинство членов группы стараются справедливо относиться друг к другу. Скорее всего, в трудных случаях большинство членов группы объединяются, поддерживают друг друга, хотя могут возникать растерянность, ссоры, взаимные обвинения.

Таким образом, проанализировав все полученные результаты, можно сделать вывод, что подросткам 14-15 лет после проведения программы стало легче соответствовать всему коллективу и быть в хороших отношениях со всеми. У многих улучшились показатели развитости коммуникативных навыков. После проведения программы появился третий лидер. При наблюдении за этим человеком во время проведения тренингов был виден активный рост лидерской позиции, что отразилось на показателях повторных диагностик.

Коэффициент взаимности по личностным выборам равняется 70 % – сверхвысокий уровень, следовательно, данный коллектив можно считать сплоченным.

Групповая сплоченность в классе на уровне выше среднего. Что говорит о положительных тенденциях к готовности подростков к построению конструктивных межличностных связей.

С целью проверки гипотезы нашего исследования о том, что формирование конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет будет успешным на основе разработанной нами программы с

применением методов психологического консультирования, был использован Т-критерий Вилкоксона. Расчет Т-критерия Вилкоксона был проведен по результатам методики «Определение индекса групповой сплоченности» К.Э. Сिशора, которые представлены в Приложении 4, таблице 4.3.

Нами были выдвинуты следующие гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня групповой сплоченности не превосходит интенсивности сдвигов в направлении снижения уровня;

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня групповой сплоченности превышает интенсивности сдвигов в направлении снижения уровня.

Выполним расчет критерия по формуле (1).

$$T_{\text{эмп.}} = \sum Rt = 6,5, \quad (1)$$

где, $T_{\text{эмп}}$ – эмпирическое значение Т-критерия Вилкоксона,

Rt – ранги нетипичных сдвигов.

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями для соответствующего объема выборки.

Для выборки испытуемых, где $n=26$, соответствуют критические значения Т-критерия Вилкоксона:

$$T_{\text{кр}} = 84 \quad (\rho \leq 0,01) \quad T_{\text{кр}} = 110 \quad (\rho \leq 0,05)$$

Представим полученные данные на оси значимости (рисунок 9).



Рисунок 9 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона по результатам методики «Определение индекса групповой сплоченности» К.Э. Сिशора

$T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}}$, принимаем H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня групповой сплоченности превышает интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня.

Таким образом, расчет T-критерия Вилкоксона позволяет утверждать, что формирование конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет на основе разработанной нами программы формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования, было успешным.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет

По мере того как подростки проходят сложный этап развития идентичности, формирование отношений становится все более важным. Для педагогов и родителей важно осознавать важность межличностных отношений среди подростков и поддерживать их в преодолении сложной межличностной динамики [61, с. 146]. Формирование позитивных отношений может привести к повышению успеваемости и общему благополучию.

Нами были разработаны рекомендации для педагогов и родителей, которые могут им помочь подросткам сформировать конструктивные межличностные отношения.

Практические рекомендации педагогам:

1. Важно создать дружественную и поддерживающую обстановку в классе. Учащиеся с большей вероятностью будут общаться с учителями, которые проявляют неподдельный интерес к их жизни и благополучию.

2. Поощряйте групповую работу и социальную активность в классе. Вовлекая студентов в мероприятия, способствующие командной работе и

общению, они научатся работать со своими сверстниками и ценить их разнообразные точки зрения.

3. Делитесь соответствующим личным опытом со своими учениками, чтобы создать ощущение связи между вами и ними. Это может помочь им лучше относиться к вам и видеть вас в более позитивном свете.

4. Будьте осведомлены о социальной динамике в вашем классе и старайтесь, по возможности, улаживать конфликты. Это может помочь предотвратить нарастание напряженности и издевательств.

5. Активно прислушивайтесь к проблемам ваших учеников и предлагайте поддержку и рекомендации, когда это необходимо. Покажите, что вы заинтересованы в их личностном развитии и учебном успехе.

6. Определите ожидания и цели вместе со своими учениками и помогите им разработать их собственные цели и стратегии для их достижения. Это покажет, что вы заинтересованы в их успехе, и побуждает их брать на себя ответственность за свой прогресс.

7. Общайтесь четко, уважительно и непредвзято. Это помогает укрепить доверие и взаимное уважение между учениками и учителем.

8. Сотрудничайте с родителями и другими учителями, чтобы поддерживать потребности учащихся за пределами класса. Это помогает создать более целостную систему поддержки для учащихся и может помочь предотвратить или решить проблемы до того, как они обострятся.

9. Отмечайте достижения всех студентов, включая тех, кто испытывает трудности, как способ поощрения культуры поощрения и поддержки.

10. Оставайтесь позитивными и терпеливыми в своих взаимодействиях с учащимися, даже если они трудные. Возраст 14-15 лет может быть сложным как для самих детей, так и для учителей, но благодаря позитивному и терпеливому взаимодействию учащиеся могут построить долгосрочные отношения доверия и уважения со своими учителями.

Практические рекомендации родителям

1. Поощряйте своего ребенка участвовать в групповых мероприятиях, таких как спортивные команды или кружки, чтобы развить навыки командной работы.
2. Научите своего подростка важности уважения к другим, включая сверстников и авторитетных фигур.
3. Моделируйте здоровые коммуникативные навыки, активно слушая и говоря спокойно и уважительно.
4. Позвольте вашему подростку выражать свои мнения и чувства и подтверждать их.
5. Поощряйте вашего подростка быть волонтером в сообществе, чтобы развивать эмпатию и сострадание [55, с. 203].
6. Помогите своему подростку развить навыки решения проблем, позволяя ему решать их самостоятельно, когда это возможно.
7. Поощряйте позитивное разрешение конфликтов, уча своего подростка договариваться о разногласиях и идти на компромисс.
8. Установите четкие ожидания и границы в отношении поведения, чтобы обеспечить структуру и последовательность.
9. Помогите своему подростку развить позитивную самооценку, признавая его сильные и слабые стороны и поощряя его ставить достижимые цели.
10. Поощряйте своего подростка быть хорошим слушателем и проявлять интерес к другим.
11. Подчеркивайте важность честности и доверия в отношениях.
12. Помогите своему ребенку развить чувство сопереживания, предлагая ему ставить себя на место других.
13. Поощряйте своего подростка развивать здоровые дружеские отношения, выбирая друзей, которые разделяют его ценности и интересы.
14. Научите своего подростка быть непредубежденным и принимать различия в других.

15. Поддерживайте своего подростка во время взлетов и падений подростковых отношений, создавая безопасную и поддерживающую обстановку.

Выводы по 3 главе

На этапе анализа результатов опытно-экспериментального исследования формирования межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования были сделаны выводы:

На основе результатов, полученных в ходе проведения констатирующего эксперимента, нами была разработана и реализована программа формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования. Программа состояла из 10 занятий, на протяжении двух с половиной месяцев, направленных на формирование конструктивных межличностных отношений у подростков 14-15 лет.

Результаты диагностики по методике «Опросник межличностных отношений» (ОМО) А.А. Рукавишникова показали, что по шкалам требуемое поведение «Включение» и выраженное поведение «Контроль» до реализации программы был низкий уровень (33%), а после он поднялся до пограничного (55% и 44% соответственно). По методике «Социометрия» Я. Морено до реализации программы было выявлено 2 лидера, а после – 3, также до проведения программы было выявлено 2 изгоя, после реализации программы изгоев выявлено не было, стало больше «принятых» и меньше «непринятых». По методике «Методика на определение групповой сплоченности» К.Э. Сижора до реализации программы уровень групповой сплоченности был средний, после реализации программы групповая сплоченность в классе выросла до уровня выше среднего.

Проведенный с использованием Т-критерия Вилкоксона статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы

подтвердил эффективность проведенной психолого-педагогической программы по формированию конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования, а также подтвердил достоверность и правильность гипотезы нашего исследования.

На основе изученной психолого-педагогической литературы, проведенной программы психолого-педагогической формирования, а также полученных результатов нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации для родителей и учителей по формированию конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эффективное общение оказывает огромное влияние на личность и общество. Рост общества не может происходить без взаимодействия людей друг с другом. Общение – это связующая сила, которая объединяет людей, одновременно развивая их способности. Оно является основной формой жизнедеятельности человека.

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы определили, что межличностные отношения – субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе общения познания и совместной деятельности. На отношения подростков в этом возрасте необходимо обращать большое количество внимания – в нем подростки формируются как личности. Для родителей важно за этим следить, чтобы ребенок не стал «изгоем» и не замкнулся в себе. Для преподавательского состава – чтобы ученики не теряли стремление к учебе и оставались в потоке получения знаний.

Формирование конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования состояла из нескольких этапов: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно- обобщаю. В ходе работы мы использовали следующие методы и методики:

1. Теоретические: анализ литературы, обобщение, синтез, моделирование, систематизация, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, опрос («опросник межличностных отношений» (ОМО) А.А. Рукавишникова, «Социометрия» Я. Морено), тестирование (методика на определение индекса групповой сплоченности К.Э. Сижора).

3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Результаты изучения межличностных отношений подростков 14-15 лет по методикам «Опросник межличностных отношений» А.А. Рукавишникова, «Социометрия» Я. Морено, «Методика на определение индекса групповой сплоченности» К.Э. Сижора, показали, что подростки еще не до конца освоили навыки конструктивных межличностных отношений, показатели, в среднем, варьируются от «средних» до «выше средних».

На основе изученной психолого-педагогической литературы и полученных результатов исследования нами была разработана и проведена психолого-педагогическая программа, направленная на формирование конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

С целью проверки эффективности психолого-педагогической программы формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования нами была проведена повторная диагностика по тем же методикам. Была проведена оценка сдвигов между результатами «до» и «после» реализации программы.

Результаты диагностики по методике «Опросник межличностных отношений» (ОМО) А.А. Рукавишникова показали, что по шкалам требуемое поведение «Включение» и выраженное поведение «Контроль» до реализации программы был низкий уровень (33%), а после он поднялся до пограничного (55% и 44% соответственно).

По методике «Социометрия» Я. Морено до реализации программы было выявлено 2 лидера, а после – 3, также до проведения программы было выявлено 2 изгоя, после реализации программы изгоев выявлено не было, стало больше «принятых» и меньше «непринятых».

По методике «Методика на определение групповой сплоченности» К.Э. Сижора до реализации программы уровень групповой сплоченности

был средний, после реализации программы групповая сплоченность в классе выросла до уровня выше среднего.

Для того чтобы проверить гипотезу нашего исследования, мы использовали метод математической обработки данных T-критерия Вилкоксона по результатам методики «Методика на определение групповой сплоченности» К.Э. Сишора.

Результат проведения критерия для методики на определение групповой сплоченности (К.Э. Сишора) показал, что $T_{эмп} = 6,5$ и попадает в зону значимости на уровне $p \leq 0,01$.

На основе полученных результатов мы делаем вывод, что гипотеза исследования, о том, что формирование конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет на основе разработанной нами программы формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования, было успешным.

На основе изученной психолого-педагогической литературы, проведенной программы психолого-педагогической формирования, а также полученных результатов нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации для родителей и учителей по формированию конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. 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.
2. Агафонова В. А. Деятельность учителя по формированию и развитию межличностных отношений младших школьников в процессе их социализации / В. А. Агафонова // Актуальные направления научных исследований: от теории к практике. – 2015. – №3. – С. 98–99. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23890772> (дата обращения 12.12.2022).
3. Андреева Г. М. Социальная психология : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению специальности "Психология" / Г. М. Андреева. – Изд. 5-е, испр. и доп. – Москва : Аспект Пресс, 2009. – 362 с. – ISBN 978-5-7567-0274-3.
4. 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. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41531267> (дата обращения 02.04.2023).
5. 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. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48251065> (дата обращения 12.12.2022).
6. Бехтерев В. М. Коллективная рефлексология / В. М. Бехтерев. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 473 с. – ISBN 978-5-534-09692-7.
7. Бехтерев В. М. Внушение и его роль в общественной жизни / В. М. Бехтерев. – Москва : Академический проект, 2018. – 257 с. – ISBN 978-5-8291-2163-1.

8. 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. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36654179> (дата обращения 16.03.2023).
9. Бодалев А. А. Личность и общение : избр. психол. тр. / А. А. Бодалев. – 2-е изд. – Москва : Междунар. пед. акад., 1995. – 324 с. – ISBN 5-87977-027-3.
10. Бодалев А. А. Психология общения : энциклопедический словарь / под общ. ред. А. А. Бодалева. – Москва : Когито-Центр, 2011. – 598 с. – ISBN 978-5-89353-335-4.
11. Бодрийяр Ж. Симулякры и симуляции / Жан Бодрийяр ; пер. с фр. А. Качалова. – Москва : ПОСТУМ, 2016. – 238 с. – ISBN 978-5-91478-004-0.
12. Вассерман Л. И. Родители глазами подростка : психол. диагностика в мед.-пед. практике / Л. И. Вассерман, И. А. Горьковая, Е. Е. Ромицына. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 242 с. – ISBN 5-9268-0283-0.
13. Выготский Л. С. Психология развития. Избранные работы / Л. С. Выготский. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 281 с. – ISBN 978-5-534-07290-7.
14. Выготский Л. С. История развития высших психических функций / Л. С. Выготский. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-534-07532-8.
15. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений / Л. Я. Гозман. – Москва : Изд-во МГУ, 1987. – 174 с.
16. Гордашников В. А. Образование и здоровье студентов медицинского колледжа / В. А. Гордашников, А. Я. Осин. – Москва : Акад. Естествознания, 2009. – 395 с. – ISBN 978-5-91327-045-0.
17. Горелов И. Н. Невербальные компоненты коммуникации / И. Н. Горелов. – Москва : URSS, 2023. – 112 с. – ISBN 978-5-9710-6731-3.

18. Григорьева М. Ю. Факторы успешной социализации подростков в современном обществе / М. Ю. Григорьева // Образование личности. – 2018. – № 2. – С. 104–110. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35441281> (дата обращения 16.02.2023).
19. Гришкова З. В. Становление эмоциональной сферы старшего подростка в коллективе сверстников / З. В. Гришкова // Студенческий электронный журнал СТРИЖ. – 2018. – № 1 (18). – С. 31–34. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32486162> (дата обращения 02.03.2023).
20. Давыдов В. В. Возрастная и педагогическая психология : учебник для пед. институтов / В. В. Давыдов, Т. В. Драгунова, Л. Б. Ительсон [и др.] ; под ред. А.В. Петровского. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Просвещение, 2005. – 288 с.
21. Долгова В. И. Диагностико–аналитическая деятельность педагога-психолога на разных ступенях общего образования: учебник / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая. – Москва : Издательство ПЕРО, 2016. – 223 с. – ISBN 978-5-906900-46-3.
22. Долгова В. И. Диагностико-аналитическая деятельность психолога в сфере образования: учебник / В. И. Долгова, Ю.А. Рокицкая. – Москва : Издательство Перо, 2016. – 276 с. – ISBN 978-5-906900-47-0.
23. Долгова В. И. Поведение в конфликте / В. И. Долгова, К. Н. Апушкина. – Москва : ПЕРО, 2022. – 200 с. – ISBN 978-5-00204-770-3.
24. 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. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49089582> (дата обращения 12.02.2023).
25. Жафяров А. Ж. Модели и критерии для мониторинга качества образования / А. Ж. Жафяров // Science for Education Today. – 2021. – № 4.

– С. 136–154. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46513829> (дата обращения 15.02.2023).

26. 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. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37651127> (дата обращения: 16.03.2023).

27. Зорина Н. Н. Гендерный аспект эмоционального интеллекта / Н. Н. Зорина // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2021. – № 1 (41). – С. 203–217. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46221565> (дата обращения 17.02.2023)

28. Зотова О. Ю. Потребность в безопасности и опыт близких отношений в подростковом возрасте / О. Ю. Зотова, Л. В. Тарасова, Д. Н. Васьков // Ярославский педагогический вестник. – 2022. – № 4 (127). – С. 117–129. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50017047> (дата обращения 29.11.2022).

29. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. – Москва : Питер, 2016. – 573 с. : ил.; 23 см. – (Мастера психологии). – ISBN 978-5-459-01005-3.

30. Клецина И. С. Социальная психология : учебник и практикум для вузов / И. С. Клецина. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 348 с. – ISBN 978-5-534-01175-3.

31. Ковалев А. Г. Психология личности / А. Г. Ковалев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Просвещение, 1970. – 391 с.

32. Козырькова А. А. Влияние акцентуации характера подростков на межличностные отношения в коллективе / Анастасия Алексеевна Козырькова // Проблемы науки. – 2019. – С. 117–118. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-aktsentuatsii-haraktera-podrostkov-na-mezhlichnostnyye-otnosheniya-v-kollektive/viewer> (дата обращения: 14.01.2023).

33. Коломинский Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах : Общение и возрастные особенности / Я. Л. Коломинский. – Минск : Изд-во БГУ, 2009. – 350 с.
34. Комарова Е. В. Лидерство: учебное пособие для студентов вузов / Е. В. Комарова, Н. И. Редина, С. А. Шмелёва. – Днепропетровск : ДГФА, 2008. – 286 с. – ISBN 978-966-88-66-28-9.
35. Короткевич О. А. Мотивация самораскрытия в межличностном общении современных подростков / О. А. Короткевич, А. Р. Котикова // Вестник Гжелского государственного университета. – 2017. – №4. – С. 64–71. – URL: http://vestnik-ggu.ru/doc/4korotkevich_kotik.pdf (дата обращения: 11.03.2023).
36. Корсадыкова А. В. Формирование стратегий разрешения межличностных конфликтов у старшеклассников / А. В. Корсадыкова // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 20. – С. 667–671. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44144884> (дата обращения 07.02.2023).
37. Корякина И. В. Межличностные проблемы в среде подростков и их социально-педагогическое значение / И. В. Корякина // Молодой ученый. – 2015. – № 11.1 (91.1). – С. 40–43. — URL: <https://moluch.ru/archive/91/19357/> (дата обращения: 10.03.2023).
38. Кочетова Ю. А. Эмоциональный интеллект и тип межличностного общения на этапе ранней юности / Ю. А. Кочетова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 5. – С. 52–55. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41827526> (дата обращения 23.02.2023).
39. Краковский А. П. О подростках / А. П. Краковский. – Москва : Педагогика, 2019. – 272 с.
40. Куницына В. Н. Межличностное общение : учеб. для вузов / В. Н. Куницына, Н. В. Казаринова, В. М. Погольша. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 544 с. – ISBN 5-8046-0173-3.
41. Курсовая работа по направлению Психолого-педагогическое образование : учебное пособие / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева,

Е. В. Барышникова [и др.]. – Москва : Издательство Перо, 2022. – 159 с. ISBN 978-5-00204-126-8.

42. Лутошкин А. Н. Как вести за собой : Старшеклассникам об основах организаторской работы / А. Н. Лутошкин ; под ред. Б. З. Вульфо́ва. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Просвещение, 2013. – 206 с.

43. Манакова М. В. Психолого-педагогические условия развития межличностных отношений в подростковом возрасте / М. В. Манакова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-3. – С. 288–292. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-usloviya-razvitiya-mezhlichnostnyh-otnosheniy-v-podrostkovom-vozraste/viewer> (дата обращения: 10.03.2023).

44. Машлякевич А. Д. К вопросу о межличностных отношениях старших подростков / А. Д. Машлякевич, А. В. Семенова // Педагогика: история, перспективы. – 2021. – №4. – С. 77–83. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46712325> (дата обращения 24.01.2023).

45. Морено Я. Л. Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе / Я. Л. Морено ; пер. с англ. А. Бокови́кова. – Москва : Акад. Проект, 2001. – 383 с. – ISBN 5-8291-0110-6.

46. Мухина В. С. Возрастная психология : феноменология развития, детство, отрочество : учеб. для студентов, обучающихся по пед. специальностям / В. С. Мухина. – Москва : Академия, 2004. – 452 с. – ISBN 5-7695-0408-0.

47. Никитина Н. Н. Социально-педагогические основы ценностного самоопределения в ранней юности / Н. Н. Никитина, В. Г. Балашова, Н. М. Новичкова. – Ульяновск : Ульяновский гос. пед. ун-т им. И. Н. Ульянова, 2006. – 273 с. – ISBN 5-86045-211-X.

48. Никифорова В. А. Особенности формирования личности в подростковый период / В. А. Никифорова // Аспекты и тенденции педагогической науки : материалы I Международной научной конференции.

– Санкт-Петербург : Свое издательство, 2016. – С. 5–7. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/209/11352/> (дата обращения: 02.02.2023).

49. Петровский А. В. Возрастная и педагогическая психология : учеб. пособие для пед. ин-тов / А. В. Петровский, Н. И. Непомнящая, В. С. Мухина [и др.]. – Москва : Просвещение, 2001. – 288 с.

50. Попова Н. В. Психология растущего человека : крат. курс возраст. психологии / М. В. Попова. – Москва : ТЦ Сфера, 2002. – 126 с. – ISBN 5-89144-254-X.

51. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 05.07.00 "Педагогика" / Филип Райс, Ким Долджин ; пер. с англ. под науч. ред. Е. И. Николаевой. – Москва [и др.] : Питер, 2014. – 812 с. – ISBN 978-5-496-00999-7.

52. Реан А. А. Социальная педагогическая психология / А. А. Реан, Я. Л. Коломинский. – Санкт-Петербург : Издательство «Питер», 2010. – 416 с.

53. Регуш Л. А. Наш проблемный подросток: понять и договориться / Е. В. Ангервакс [и др.], под ред. Л. А. Регуш. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена : Союз, 2011. – 190 с. – ISBN 5-8064-0354-8.

54. Рогов Е. И. Психология группы / Е. И. Рогов. – Москва : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 429 с. – ISBN 5-691-01415-3.

55. Родители и подростки навстречу друг другу / под общ. ред. Е. А. Левановой. – Москва : Пед. лит., 2010. – 237 с. – ISBN 978-5-89415-739-9.

56. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : ООО «Речь», 2015. – 350 с. – ISBN 5-9268-0010-2.

57. Солдатова Г. У. Особенности межличностных отношений российских подростков в социальных сетях / Г. У. Солдатова, О. И. Теславская // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 3

(31). – С. 12–22. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36510706> (дата обращения 28.01.2023).

58. Сосновский Б. А. Возрастная и педагогическая психология : учебник для вузов / Б. А. Сосновский [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 359 с. – ISBN 978-5-9916-9795-8.

59. Социально-психологические методы и методики исследования, диагностики и формирования детских, подростковых и юношеских групп и коллективов : коллективная монография / Д. А. Донцов. – Москва : Liteo, 2017. – 89 с. – ISBN 978-5-00071-419-5.

60. Тихонов А. П. Личность и межличностные отношения: психологическое исследование соционического подхода / А. П. Тихонов // Соционика, ментология и психология личности. – 2000. – № 6. – С. 22–25. URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26565969> (дата обращения 23.01.2023).

61. Учителям и родителям о психологии подростка / Г. Г. Аракелов, Н. М. Жариков, Э. Ф. Зеер [и др.]. – Москва : Высш. шк., 1990. – 303 с. – ISBN 5-06-001642-0.

62. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (ред. от 25.11.2013; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2014) // Российская газета, N 303, 31.12.2012. ст.66, п. 2. – URL : <https://zakonrf-info.turbopages.org/s/zakonrf.info/zakon-ob-obrazovaniiiv-rf/> (дата обращения 02.12.2022).

63. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Москва : Психотерапия, 2013. – 539 с. – ISBN 978-5-903182-45-9.

64. Финк А. Особенности межличностных отношений в коллективе, способы их оптимизации / А. Финк // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2020. – № 10 (50). – С. 135–149. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44216901> (дата обращения 23.01.2023).

65. Флоровский С. Ю. Стиль межличностного отношения и социальнопсихологическая адаптированность современных подростков / С. Ю. Флоровский // Проблемы современного образования. – 2019. – № 6. – С. 36–51. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41869689> (дата обращения 10.01.2023).

66. Холодкова О. Г. Ценностные ориентации и профессиональная направленность личности старших подростков / О. Г. Холодкова, М.Д. Полякова // Педагогическое образование в России. – 2022. – № 1. – С. 165–172. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48077797> (дата обращения 05.02.2023).

67. Шабанова Т. Л. Психологические факторы возникновения школьного буллинга у старших подростков / Т. Л. Шабанова, К. А. Бычкова, А. С. Короткова // Нижегородский психологический альманах. – 2021. – № 1. – С. 190–199. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46457292> (дата обращения 23.01.2023).

68. Эльконин Д. Б. Некоторые аспекты психического развития в подростковом возрасте / Д. Б. Эльконин; под ред. Ю. И. Фролова // Психология подростка. – Москва : Роспедагентство, 2011. – С. 313–320. – ISBN 978-5-7695-8389-6.

69. Юлина Г. Н. Межличностные отношения на современном этапе / Г. Н. Юлина, Г. В. Мартынюк, С. К. Адрианова, Р. С. Рабаданова // Вестник РМАТ. – 2019. – №4. – С. 100–105. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/mezhlichnostnye-otnosheniya-na-sovremennom-etape/viewer> (дата обращения: 02.03.2023).

70. Kindermann T. A. Peer group influences on students' academic motivation / K. R. Teoksessa, G. B. Wentzel // Handbook of social influences in school contexts. New York : Routledge. – 2016. – № 1. – P. 31–47. – URL : https://www.academia.edu/18971669/Peer_Group_Influences_on_Students_Academic_Motivation (дата обращения 02.03.2023).

71. Pyhältö K. Pupils' pedagogical well-being in comprehensive school – significant positive and negative school experiences of Finnish ninth graders / K. Pyhältö, T. Soini, J. Pietarinen // European Journal of Psychology of Education. – 2010. – №25. – P. 207-221. – URL : <https://doi.org/10.1007/s10212-010-0013-x> (дата обращения 01.03.2023).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики межличностных отношений подростков

1. Опросник межличностных отношений (ОМО) А. А. Рукавишников.

Стимульный материал:

ФИО _____

Инструкция. Опросник предназначен для оценки типичных способов вашего отношения к людям. В сущности, здесь нет правильных и неправильных ответов, правилен каждый правдивый ответ. Иногда люди стремятся отвечать на вопросы так, как, по их мнению, они должны были бы себя вести. Однако в этом случае нас интересует, как вы ведете себя в действительности. Некоторые вопросы очень похожи друг на друга. Но все-таки они подразумевают разные вещи. Отвечайте, пожалуйста, на каждый вопрос отдельно, без оглядки на другие вопросы. Время ответа на вопросы не ограничено, но не размышляйте слишком долго над каким-либо вопросом.

Для каждого утверждения выберите ответ, который больше всего вам подходит:

(1) Обычно (2) Часто (3) Иногда (4) По случаю (5) Редко (6) Никогда

1. Стремлюсь быть вместе со всеми.
2. Предоставляю другим решать вопрос о том, что необходимо будет сделать.
3. Становлюсь членом различных групп.
4. Стремлюсь иметь близкие отношения с остальными членами групп.
5. Когда представляется случай, я склонен стать членом интересных организаций.
6. Допускаю, чтобы другие оказывали сильное влияние на мою деятельность.
7. Стремлюсь влиться в неформальную общественную жизнь.
8. Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими.
9. Стремлюсь задействовать других в своих планах.
10. Позволяю другим судить о том, что я делаю.
11. Стараюсь быть среди людей.
12. Стремлюсь устанавливать с другими близкие и сердечные отношения.
13. Имею склонность присоединяться к остальным всякий раз, когда делается что-то совместно.
14. Легко подчиняюсь другим.
15. Стараюсь избегать одиночества.
16. Стремлюсь принимать участие в совместных мероприятиях.

Для каждого из дальнейших утверждений выберите один из ответов, обозначающий количество людей, которые могут влиять на вас или на которых ваше поведение может распространяться. Относится к:

(1) Большинству людей (2) Многим (3) Некоторым людям (4) Нескольким людям (5) 1-2 людям (6) Никому

17. Стремлюсь относиться к другим přátельски.
18. Предоставляю другим решать вопрос о том, что необходимо будет сделать.
19. Мое личное отношение к окружающим – холодное и безразличное.
20. Предоставляю другим, чтобы руководили ходом события.
21. Стремлюсь иметь близкие отношения с остальными.
22. Допускаю, чтобы другие оказывали сильное влияние на мою деятельность.
23. Стремлюсь приобрести близкие и сердечные отношения с другими.
24. Позволяю другим судить о том, что я делаю.

25. С другими веду себя холодно и безразлично.

26. Легко подчиняюсь другим.

27. Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими.

Для каждого из дальнейших утверждений выберите один из ответов, обозначающий количество людей, которые могут влиять на вас, или на которых ваше поведение распространяется.

(1) Большинству людей (2) Многим (3) Некоторым людям (4) Нескольким людям (5) 1-2 людям (6) Никому

28. Люблю, когда другие приглашают меня участвовать в чем-нибудь.

29. Мне нравится, когда остальные люди относятся ко мне непосредственно и сердечно.

30. Стремлюсь оказывать сильное влияние на деятельность других.

31. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в своей деятельности.

32. Мне нравится, когда другие относятся ко мне непосредственно.

33. В обществе других стремлюсь руководить ходом событий.

34. Мне нравится, когда другие подключают меня к своей деятельности.

35. Я люблю, когда другие ведут себя со мной холодно и сдержанно.

36. Стремлюсь, чтобы остальные поступали так, как я хочу.

37. Мне нравится, когда другие приглашают меня принять участие в их дебатах (дискуссиях).

38. Я люблю, когда другие относятся ко мне по-приятельски.

39. Мне нравится, когда другие приглашают меня принять участие в их деятельности.

40. Мне нравится, когда окружающие относятся ко мне сдержанно.

Для каждого из дальнейших утверждений выберите один из следующих ответов.

(1) Обычно (2) Часто (3) Иногда (4) По случаю (5) Редко (6) Никогда

41. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в чем-нибудь.

42. Мне нравится, когда другие относятся ко мне непосредственно.

43. Стремлюсь, чтобы другие делали то, что я хочу.

44. Стремлюсь, чтобы другие делали то, что я хочу.

45. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в своей деятельности.

46. Мне нравится, когда другие относятся ко мне холодно и сдержанно.

47. Стремлюсь сильно влиять на деятельность других.

48. Мне нравится, когда другие подключают меня к своей деятельности.

49. Мне нравится, когда остальные люди относятся ко мне непосредственно и сердечно.

50. В обществе стараюсь руководить ходом событий.

51. Мне нравится, когда другие приглашают принять участие в их деятельности.

52. Мне нравится, когда ко мне относятся сдержанно.

53. Стараюсь, чтобы остальные делали то, что я хочу.

54. В обществе руковожу ходом событий.

Обработка результатов и интерпретация Слева приводятся пункты шкал, справа – номера правильных ответов. При совпадении ответа испытуемого с ключом – он оценивается в один балл, при несовпадении – 0 баллов.

Таблица 1.1. – Ключи для обработки шкал Опросника межличностных отношений (ОМО) А. А. Рукавишникова

Ie	Cw	Ae	Iw	Ce	Aw
----	----	----	----	----	----

1	1,2,3,4	2	1,2,3,4,5	4	1,2	28	1,2	30	1,2,3,4	29	1
3	1,2,3,4,5	6	1,2,3	8	1,2	31	1,2	33	1,2,3,4,5	32	1,2
5	1,2,3,4,5	10	1,2,3	12	1	34	1,2	36	1,2,3	35	5,6
7	1,2,3	14	1,2,3	17	1,2,3	37	1	41	1,2,3,4,5	38	1,2,3
9	1,2,3	18	1,2,3,4	19	3,4,5,6	39	1	44	1,2,3,4	40	5,6
11	1,2	20	1,2,3,4	21	1	42	1,2,3	47	1,2,3,4,5	43	1
13	1	22	1,2,3,4	23	1	45	1,2,3	50	1,2,3,4	46	4,5,6
15	1	24	2	25	3,4,5,6	48	1,2,3,4	53	1,2,3,4	49	1
16	1	26	2	27	1	51	1,2,3	54	1,2,3	52	5,6

Баллы колеблются от 0 до 9. Чем больше они приближаются к экстремальным оценкам, тем большее применение имеет следующее описание поведения:

Включение:

Ie – низкое означает, что индивид не чувствует себя хорошо среди людей и будет склонен их избегать;

Ie – высокое предполагает, что индивид чувствует себя хорошо среди людей и будет иметь тенденцию их искать;

Iw – низкое предполагает, что индивид имеет тенденцию общаться с небольшим количеством людей;

Iw – высокое предполагает, что индивид имеет сильную потребность быть принятым остальными и принадлежать к ним.

Контроль:

Се – низкое означает, что индивид избегает принятия решений и взятия на себя ответственности;

Се – высокое означает, что индивид старается брать на себя ответственность, соединенную с ведущей ролью;

Sw – низкое предполагает, что индивид не принимает контроля над собой;

Sw – высокое отражает потребность в зависимости и колебания при принятии решений;

Аффект:

Ae – низкое означает, что индивид очень осторожен при установлении близких интимных отношений;

Ae – высокое предполагает, что индивид имеет склонность устанавливать близкие чувственные отношения;

Aw – низкое означает, что индивид очень осторожен при выборе лиц, с которыми создает более глубокие эмоциональные отношения;

Aw – высокое типично для лиц, которые требуют, чтобы остальные без разбора устанавливали с ним близкие эмоциональные отношения.

От суммы баллов зависит степень применимости приведенных выше описаний:

0-1 и 8-9 – экстремально низкие и экстремально высокие баллы, поведение будет иметь компульсивный характер.

2-3 и 6-7 – низкие и высокие баллы, и поведение лиц будет описываться в соответствующем направлении.

4-5 – пограничные баллы, и лица могут иметь тенденцию поведения, описанного как для низкого, так и для высокого «сырого» счета.

Эти оценки удобно интерпретировать с учетом средних и стандартных отклонений соответствующей популяции.

Характеристика шкал опросника межличностных отношений (ОМО)

Включение:

Выраженное поведение. I_e – стремление принимать остальных, чтобы они имели интерес ко мне и принимали участие в моей деятельности; активно стремлюсь принадлежать к различным социальным группам и быть как можно больше и чаще среди людей.

Требуемое поведение. I_w – стараюсь, чтобы остальные приглашали меня принимать участие в их деятельности и стремились быть в моем обществе, даже когда я не прилагаю к этому никаких усилий.

Контроль:

Выраженное поведение. S_e – пытаюсь контролировать и влиять на остальных: беру в свои руки руководство и стремлюсь решать, что и как будет делаться.

Требуемое поведение. S_w – стараюсь, чтобы остальные контролировали меня, влияли на меня и говорили мне, что я должен делать.

Аффект:

Выраженное поведение. A_e – стремлюсь быть в близких, интимных отношениях с остальными, проявлять к ним свои дружеские и теплые чувства.

Требуемое поведение. A_w – стараюсь, чтобы другие стремились быть ко мне эмоционально более близкими и делились со мной своими интимными чувствами.

Оценки по этим шкалам – числа в промежутке от 0 до 9. Следовательно, результат выражается суммой шести однозначных чисел. Комбинации этих оценок дают индексы объема интеракций ($e + W$) и противоречивости межличностного поведения ($e - W$) внутри и между отдельными областями межличностных потребностей, а также коэффициенты совместимости в диаде или группе, состоящей из большого количества членов.

2. Социометрия Я. Морено

Социометрия применяется для диагностики отношений в коллективе – межличностных и межгрупповых. С помощью данной техники можно изучать типологию социального поведения людей в коллективе, изучать социально-психологической совместимости участников конкретных коллективов.

Цель проведения социометрической процедуры:

- а) измерение степени сплоченности или разобщенности в группе;
- б) выявление «социометрических позиций», то есть сопоставимого авторитета членов группы по признакам симпатии или антипатии, где на крайних полюсах оказываются «лидер» группы и «отвергнутый»;
- в) обнаружение внутригрупповых подсистем, сплоченных образований, во главе которых могут быть свои неформальные лидеры.

Социометрический опрос проводится групповым методом. Его проведение требует до 15 мин. Оно очень полезно в прикладных исследованиях, особенно во время работы по совершенствованию отношений в коллективе. Но оно не является радикальным способом, с помощью которого возможно решение внутригрупповых проблем, причины которых следует искать не в симпатиях и антипатиях членов группы, а в более глубоких источниках.

Социометрическая процедура

Членам группы предлагается ответить на вопросы, которые дают возможность определить симпатии и антипатии, к лидерам, членов группы, которых группа не принимает.

Вопросы задаются личного и делового характера. Примеры вопросов, используемых при проведении:

Кого бы из класса ты позвал на совместный отдых?

Кого бы из класса ты бы точно не пригласил?

К кому из одноклассников ты бы обратился за помощью с домашней работой?

У испытуемых есть социометрическое ограничение выборов – строго 4-5 человек. Обработка результатов.

Социоматрица. Сначала строится простейшая социоматрица. Пример приведен ниже (Таблица 1.1), (Рисунок 1.1). В таблицу отдельно заносят ответы из деловых и личностных отношений.

Все вопросы в контексте «не хотел бы» относятся к отрицательным выборам. Все вопросы в контексте «хотел бы» – к положительным. В социоматрице первые обозначаются знаком «-», а вторые знаком «+». Сама таблица строится по следующему принципу: слева нумерованные фамилии участников, сверху только номера (аналогично первому списку). По каждой фамилии обозначаются выборы участника. Сам себя никто не выбирает (эти клетки отмечены крестом). Итоговая таблица называется картой социометрических выборов.

Пример того, как выглядит современная таблица выборов методики «Социометрия» (сейчас ее используют чаще всего): Основная ценность социоматрицы — возможность представить выборы в числовом виде, что в свою очередь позволяет проранжировать членов группы по числу полученных и предоставленных выборов, установить порядок влияния.

На основе социоматрицы строится социограмма — карта социометрических выборов.

Таблица 1.2 – Оформление социоматрицы по методике «Социометрия» Я. Морено

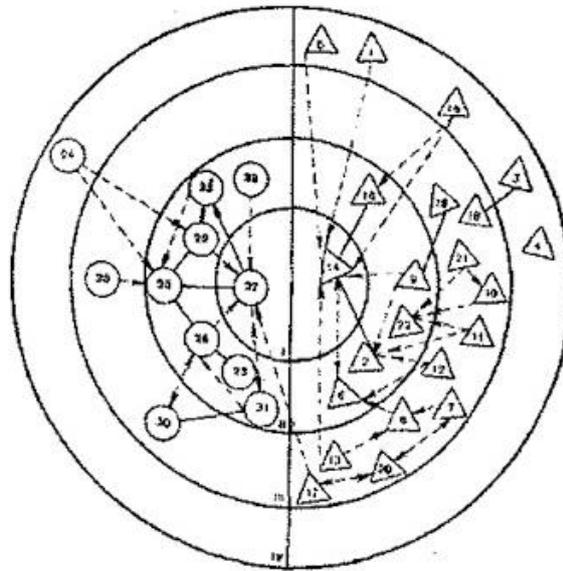
№ п/п	Ф. И того, кто выбирает	Тот, кого выбирают								Итого
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Г... на	X		-						
2	Г...ва		X	+						
3	З...на	-	+	X						
4	Ив...ва				X					
5	К... на					X				
6	Р. ...ва						X			
7	С. .в							X	+	
8	Ц...В							+	X	
Количество выборов										

Примечание:

+ положительный выбор; – отрицательный выбор.

Социограмма – это графическое изображение реакции испытуемых друг на друга. С ее помощью можно произвести сравнительный анализ структуры взаимоотношений в группе в пространстве на некоторой плоскости с помощью специальных знаков (Рисунок 1.2). Она дает наглядное представление о внутригрупповой дифференциации членов группы за их статусом (популярностью).

Пример социогаммы (карты групповой дифференциации) предложенная Я. Коломинским.



- позитивный односторонний выбор,
- ↔ позитивный двусторонний выбор,
- - - - -> негативный односторонний выбор,
- - - - -> негативный двусторонний выбор.

Рисунок 1.1 – Пример социогаммы, предложенной Я. Коломинским

Социометрические индексы. Различают персональные социометрические индексы (ПСИ) и групповые социометрические индексы (ГСИ). Первые характеризуют индивидуальные социально-психологические свойства личности в роли члена группы. Вторые дают числовые характеристики целостной социометрической конфигурации выборов в группе. Они описывают свойства групповых структур общения. Основными ПСИ: позитивный негатив на экспансивность, степень удовлетворенности степень конфликтности, социометрический статус, потребность в общении, совместимость степень отвержения группой респондента.

Индекс социометрического статуса определяется по формуле:

$$C = \frac{(R_+ + R_-)}{(N - 1)}$$

Где:

- C — социометрический статус;
- R₊ — полученные позитивные выборы;
- R₋ — полученные негативные выборы;
- N — количество членов группы.

Индекс эмоциональной экспансивности определяется по формуле:

$$E = \frac{(B_+ + B_-)}{(N - 1)}$$

Где:

- E — эмоциональная экспансивность;
- B₊ — полученные позитивные выборы;
- B₋ — полученные негативные выборы;
- N — количество членов группы.

Среди ГСИ важнейшими являются индексы социометрической когерентности, напряжением ограниченности, плотности, сплоченности, разъединенности, приемлемости, экспансивности, антипатии.

Индекс экспансивности характеризует среднюю активность группы и рассчитывается как сумма всех выборов, деленная на количество респондентов:

$$Ag = \frac{Ro_+ + Ro_-}{N}$$

Где:

Ag — индекс экспансивности;

Ro_+ — сумма всех позитивных выборов;

Ro_- — сумма всех негативных выборов;

N — количество опрошенных.

Индекс сплоченности учитывает число взаимных положительных выборов по отношению к общему числу возможных выборов и определяет степень привлекательности группы для ее членов.

$$Gq = \frac{B_+}{0,5Nk}$$

Где:

Gq — индекс сплоченности;

B_+ — количество взаимных позитивных выборов;

N — количество участников опроса;

k — лимит выборов.

Индекс антипатии характеризует число взаимных отрицательных выборов по отношению к общему числу возможных выборов и определяет степень неприятия группы ее членами.

$$Ga = \frac{B_-}{0,5Nk}$$

Где:

Ga — индекс антипатии;

B_- — количество взаимных негативных выборов;

N — количество участников опроса;

k — лимит выборов.

Индекс напряженности отражает общее количество расхождений взаимных оценок членов группы (А выбирает В, а В исключает А) по отношению к общему количеству выборов и определяет противоречивость отношений в группе.

$$G_n = \frac{B_n}{Nk}$$

Где:

G_n — индекс напряженности;

B_n — количество разногласий взаимных оценок;

N — количество участников опроса;

k — лимит выборов.

3. Методика на определение индекса групповой сплоченности К.Э. Сижора «Психометрический тест К.Э. Сижора»

Определение индекса групповой сплоченности Сижора

Инструкция: на каждый вопрос есть несколько вариантов ответа. Вам необходимо выбрать верный для вас ответ и записать его обозначение в бланк.

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?

- Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5)
- Участвую в большинстве видов деятельности (4)
- Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3)
- Не чувствую, что являюсь членом группы (2)
- Живу и существую отдельно от нее (1)
- Не знаю, затрудняюсь ответить (1)

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

- Да, очень хотел бы перейти (1)
- Скорее перешел бы, чем остался (2)
- Не вижу никакой разницы (3)
- Скорее всего остался бы в своей группе (4)
- Очень хотел бы остаться в своей группе (5)
- Не знаю, трудно сказать (1)

3. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?

- Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
- Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
- Хуже, чем в большинстве классов (1)
- Не знаю, трудно сказать (1)

4. Каковы у вас взаимоотношения с руководством?

- Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
- Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
- Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
- Не знаю. (1)

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

- Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
- Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
- Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
- Не знаю (1)

Обработка результатов и интерпретация

Уровни групповой сплоченности

- 15,1 баллов и выше – высокая;
- 11,6 – 15 балла – выше средней;
- 7- 11,5 – средняя;
- 4 – 6,9 – ниже средней;
- 4 и ниже – низкая.

После подсчета баллов вычисляется индекс групповой сплоченности

$$I = \frac{S \cdot 100}{n}, \text{ где } S \text{ — сумма баллов всей группы, } n \text{ — число членов группы.}$$

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования межличностных отношений подростков

Таблица 2.1 – Результаты исследования межличностных отношений подростков 14-15 лет по методике «Опросник межличностных отношений» А. А. Руковишникова

№ испытуемого п/п	Ie	Ce	Ae	Iw	Cw	Aw	Степень выраженности поведения
1	4	2	6	0	0	7	Ie пограничное Iw экстремально низкое Cw низкое Ce экстремально низкое Ae высокое Aw высокое
2	4	6	1	1	5	1	Ie пограничное Iw экстремально низкое Cw высокое Ce пограничное Ae экстремально низкое Aw экстремально низкое
3	4	6	4	6	7	5	Ie пограничное Iw высокое Cw высокое Ce высокое Ae пограничное Aw пограничное
4	6	7	8	6	3	4	Ie высокое Iw высокое Cw высокое Ce низкое Ae экстремально высокое Aw пограничное
5	6	2	2	3	7	5	Ie высокое Iw низкое Cw низкое Ce высокое Ae низкое Aw пограничное
6	2	3	3	4	7	6	Ie низкое Iw пограничное Cw низкое Ce высокое Ae низкое Aw высокое

Продолжение таблицы 2.1

7	3	3	6	1	3	4	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	низкое экстремально низкое низкое низкое высокое пограничное
8	5	3	3	3	9	5	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	высокое низкое низкое экстремально высокое низкое пограничное
9	5	1	4	3	5	6	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	высокое низкое экстремально низкое пограничное пограничное высокое
10	6	4	4	4	4	4	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	высокое пограничное пограничное пограничное пограничное пограничное
11	5	2	5	7	9	2	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	высокое высокое низкое экстремально высокое пограничное низкое
12	5	4	4	1	4	1	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	высокое экстремально низкое пограничное пограничное пограничное экстремально низкое
13	5	4	5	5	7	6	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	высокое высокое пограничное высокое пограничное высокое
14	5	3	3	2	2	5	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	высокое низкое низкое низкое низкое пограничное

Продолжение таблицы 2.1

15	5	1	3	3	7	7	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	высокое низкое экстремально низкое высокое низкое высокое
16	1	3	0	0	2	2	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	экстремально низкое экстремально низкое низкое низкое экстремально низкое низкое
17	4	3	3	6	2	4	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	пограничное высокое низкое низкое низкое пограничное
18	4	3	3	3	2	6	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	пограничное низкое низкое низкое низкое высокое
19	4	2	7	5	3	3	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	пограничное высокое низкое низкое высокое низкое
20	3	3	4	4	4	5	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	низкое пограничное низкое пограничное пограничное пограничное
21	4	3	4	8	4	9	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	пограничное экстремально высокое низкое пограничное пограничное экстремально высокое
22	5	3	7	5	5	6	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	высокое высокое низкое пограничное высокое высокое

Продолжение таблицы 2.1

23	0	1	0	0	9	3	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	экстремально низкое экстремально низкое экстремально низкое экстремально высокое экстремально низкое низкое
24	3	3	1	0	1	2	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	низкое экстремально низкое низкое экстремально низкое экстремально низкое низкое
25	3	2	3	0	1	4	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	низкое экстремально низкое низкое экстремально низкое низкое пограничное
26	4	2	7	5	3	3	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	пограничное высокое низкое низкое высокое низкое
27	5	1	3	3	7	7	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	высокое низкое экстремально низкое высокое низкое высокое
28	3	3	6	1	3	4	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	низкое экстремально низкое низкое низкое высокое пограничное
29	6	2	2	3	7	5	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	высокое низкое низкое высокое низкое пограничное
30	0	1	0	0	9	3	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	экстремально низкое экстремально низкое экстремально низкое экстремально высокое экстремально низкое низкое

Продолжение таблицы 2.1

Ср. по классу	4	3	4	3	5	5	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	пограничное низкое пограничное низкое пограничное пограничное
---------------	---	---	---	---	---	---	----------------------------------	--

Таблица 2.2 – Результаты исследования межличностных отношений подростков 14-15 лет по методике «Социометрия» Я. Морено

№ п\п	Социометрический статус
1	Принятый
2	Принятый
3	Принятый
4	Непринятый
5	Принятый
6	Принятый
7	Принятый
8	Звезда
9	Принятый
10	Звезда
11	Принятый
12	Принятый
13	Принятый
14	Непринятый
15	Принятый
16	Непринятый
17	Принятый
18	Непринятый
19	Принятый
20	Принятый
21	Непринятый
22	Непринятый
23	Непринятый
24	Принятый
25	Принятый
26	Непринятый
27	Непринятый
28	Непринятый
29	Изгой
30	Изгой

- «звезды» класса – 2 человека;
- «принятые» класса – 16 человек;
- «непринятые» класса – 10 человек;
- «изгой» класса – 2 человека.

Коэффициент взаимности = 70.

Таблица 2.3 – Результаты исследования межличностных отношений подростков 14-15 лет по методике «Определение индекса групповой сплоченности» К.Э. Сишора

№ п/п	Баллы	Сумма	Уровень
1	33211	10	средний
2	33211	10	средний
3	43122	12	выше среднего
4	32221	10	средний
5	54312	15	выше среднего
6	44122	13	выше среднего
7	44311	13	выше среднего
8	43211	11	средний
9	33221	11	средний
10	33211	10	средний
11	44221	13	выше среднего
12	43122	12	выше среднего
13	32221	10	средний
14	32221	10	средний
15	54211	13	выше среднего
16	43122	12	выше среднего
17	33212	11	средний
18	44122	12	выше среднего
19	43122	12	выше среднего
20	33211	10	средний
21	54322	16	высокий
22	44322	15	высокий
23	33212	11	средний
24	54332	17	высокий
20	33211	10	средний
21	54322	16	высокий
22	44322	15	высокий
23	33212	11	средний
24	54332	17	высокий
25	21111	6	ниже среднего
26	33311	11	средний
27	443222	11	средний
28	54322	13	выше среднего
29	33311	11	средний
30	11111	5	ниже среднего
Итого		11,5	средний

Рассчитаем индекс групповой сплоченности:

$I = \frac{S}{n} = \frac{346}{30} = 11,5$. Таким образом, уровень групповой сплоченности в данной выборке – средний.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования

Цель программы: формирование конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет с применением методов психологического консультирования.

Основные задачи программы:

1) познакомить подростков с психологическими особенностями взаимодействия с окружающими (сверстниками, родителями, учителями) и их влиянием на общение, поведение, учебную деятельность, личностный рост;

2) обучать психотехническим навыкам конструктивного взаимодействия с окружающими;

3) расширить психологический опыт подростков в построении стратегий и тактик взаимодействия с людьми и личностного роста;

4) консультировать родителей по вопросам формирования конструктивных межличностных отношений подростков 14-15 лет.

Участниками программы являются обучающиеся 8 класса в возрасте 14-15 лет.

Принципы программы: принцип системности коррекционных, развивающих и профилактических задач, принцип единства диагностики и коррекции, принцип учета возрастных, психолого-педагогических и индивидуальных особенностей группы, принцип комплексности методов психологического воздействия.

Длительность формирующей программы: 2,5 месяца.

Количество занятий: 10 занятий.

Частота занятий: 1 раз в неделю.

Количество в группе участников: 30 человек.

Продолжительность одного занятия: 1 час.

Структура занятия:

- ритуал приветствия,
- разминка,
- обсуждение прошлого занятия,
- основное содержание занятия,
- обсуждение текущего занятия,
- ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 1.

ОБЩЕНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Цели

Познакомить детей с целями занятий.

Дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека.

Принять правила проведения занятий.

Материалы

Тетради, ручки, небольшие листочки бумаги для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Знакомство с целями занятий

Ведущий. На занятиях мы будем учиться общению, получая не только полезные знания и умения, но и хорошее настроение.

Кто может попытаться раскрыть понятие «общение»?

(Общение — это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями. В отличие от простого взаимодействия в процессе общения происходит открытие друг другом самих себя. Я тебе — свое Я, а ты мне — свое Я.)

Ведущий. Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции? Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего это нужно?

(Общение требуется каждому человеку, чтобы чувствовать себя человеком.)

Психолог подводит ребят в процессе обсуждения к выводу, что общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило человеку пользу и радость.

2. Принятие правил

Ведущий. Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы. Посмотрите на правила, написанные на доске. Какие правила можно принять сразу? Какие нужно изменить? Может быть, что-то нужно добавить?

Примерные правила:

Активная работа на занятии каждого участника.

Внимательность к говорящему.

Доверие друг к другу.

Недопустимость насмешек.

Не выносить обсуждение за пределы занятия.

Право каждого на свое мнение.

3. Работа по теме

Ведущий. Трудно представить себе жизнь без общения, оно рано входит в нашу жизнь. Если мы проанализируем, с кем и как мы общаемся, то, наверное, станет понятно, что общение довольно часто доставляет нам неприятности. Задумывались ли вы, почему это происходит?

Многочисленные исследования свидетельствуют, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за отсутствия культуры общения. В ссорах люди чаще обвиняют других.

Тест-игра «С тобой приятно общаться»

Ведущий. Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. В школе вам приходится постоянно общаться со своими одноклассниками. Давайте проверим, какие вы в общении.

Для этого детям раздаются небольшие листочки для записи (количество этих листочков равно количеству человек в группе), на которых они пишут соответствующие баллы для каждого ученика. Расшифровка баллов написана на доске.

+ 2 — с тобой очень приятно общаться;

+ 1 — ты не самый общительный человек;

0 — не знаю, я мало с тобой общаюсь;

- 1 — с тобой иногда неприятно общаться;

- 2 — с тобой очень тяжело общаться.

Каждый листочек складывается и на обороте пишется имя того, кому записка предназначена. Все записки собираются в коробку, и психолог раздает их «адресатам», предупреждая, что подсчет баллов нужно будет сделать дома

Ведущий. Если результаты вам не понравятся, то не стоит огорчаться, а лучше вспомните, что все зависит от каждого из вас. Если мы не знаем, как общаться с другими, то мы несчастны. Научиться общению можно, но для этого необходимо желание. Нужно постигать искусство общения и работать над собой. Будем вместе учиться общению.

А сейчас выполните такое задание. Напишите на одном листочке: «Я хочу, чтобы со мной обращались ласково и нежно», на другом листочке напишите: «Я хочу, чтобы

со мной обращались строго и требовательно». Сдайте мне тот листочек, на котором написан приемлемый для вас вариант общения.

4. Анализ занятия

Ведущий. Что понравилось на занятии? Что бы вы хотели изменить? Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

В заключение ведущий сообщает, какое общение выбрали большинство участников (см. предыдущее задание).

ЗАНЯТИЕ 2.

ЗАЧЕМ НУЖНО ЗНАТЬ СЕБЯ?

Материалы

Тетради, ручки, карандаши, разноцветная коробка с прорезями, обклеенная полосками из шести разных цветов.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Настрой на занятие

Упражнение «Цвет настроения»

Каждый участник выбирает цвет своего настроения в данный момент и бросает картонный квадратик в прорезь той полоски на коробке, которая соответствует выбранному цвету.

Ведущий открывает коробку и сообщает (не называя детям обозначения цветов и не подсчитывая их точное количество), с каким настроением пришли сегодня на занятие большинство ребят. Затем выясняет у участников, соответствует ли этот результат их настроению

Упражнение «Я рад общаться с тобой»

Ведущий. Сейчас выполните такое задание: протяните рядом стоящему руку со словами: «Я рад общаться с тобой», а тот, кому вы протянули руку, протянет ее следующему с этими же словами.

Так «по цепочке» все берутся за руки и образуют круг.

2. Обсуждение домашнего задания

Ведущий: Хотите узнать, сколько баллов вы получили по тесту «С тобой приятно общаться»?

Ведущий называет максимальный балл.

Ведущий. Как вы считаете, можно ли изменить мнение одноклассников?

Как это сделать?

Вы замечали, что с разными людьми вы ведете себя по-разному?

А кто знает себя очень хорошо?

Все ли в себе вам нравится?

Чем мы отличаемся от других?

Нужно ли знать себя?

3. Консультирование учеников по теме: Самоанализ «Кто я? Какой я?»

Ведущий. Продолжите письменно предложения:

Я думаю, что я...

Другие считают, что я...

Мне хочется быть...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов на плакате.

Ведущий вывешивает список слов, помогающих ученикам отвечать на вопросы.

Список слов

Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надежный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный.

Упражнение «Горячий стул»

Ведущий. Сейчас каждый из вас сможет проверить, насколько совпадает представление о нем одноклассников с его собственным представлением о себе.

Каждый (по очереди) будет занимать место на стуле в центре, и участники ответят на вопрос: «Какой он?» Для этого они должны подобрать одно или несколько определений из того же списка слов на плакате (см. выше). Сидящий в центре отмечает те слова, которые совпадают с его определением (Я думаю, что я...).

Количество совпадений подсчитывается.

4. Анализ занятия

Ведущий. Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

Что понравилось?

Какие испытывали трудности?

Кого трудней оценивать — себя или других?

5. Домашнее задание

Ведущий. Выполните дома следующее задание. Сделайте рисунок под названием «Я в лучах солнца». Нарисуйте круг и в центре напишите букву «Я». От границ круга нарисуйте лучи: их количество должно соответствовать отмеченным совпадениям в вашей характеристике. Совпадения положительных качеств нужно рисовать красным карандашом, а отрицательных — синим.

ЗАНЯТИЕ 3.

Я ГЛАЗАМИ ДРУГИХ

Цели

Формировать способность к самоанализу.

Способствовать возникновению желания самосовершенствоваться.

Развивать способность принимать друг друга.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Ведущий. Давайте рассмотрим все рисунки «Я в лучах солнца». Вспомните, что обозначают лучи (количество определений, которые дали вам одноклассники и которые совпали с вашим мнением о себе)

Количество лучей показывает, насколько хорошо вы знаете себя (много совпадений — хорошо знаете).

Красными лучами отмечались положительные совпадения: ваши положительные качества словно «согревают» окружающих. Отрицательные же (синие) действуют как «холод» и мешают общению.

Как выдумаете, почему у некоторых ребят мало лучей? (Или они себя плохо знают, или их плохо знают одноклассники.)

В итоге обсуждения желательно подвести ребят к пониманию того, что в общении нужно проявлять свои положительные качества, тогда и конфликтов будет меньше.

2. Консультирование учеников по теме: «Я глазами других»

Методика «Твое имя»

Ведущий. Участники встают в круг, а один, передавая мяч соседу, называет свое полное имя. Задача других — назвать, передавая мячик по кругу, как можно больше вариантов его имени (например: Катя, Катюша, Катерина, Катенька, Катюшка, Екатерина).

Задание повторяется для каждого участника. Затем все делятся впечатлениями о том, что чувствовали, когда слышали свое имя.

Ведущий. Наше имя звучит для нас как лучшая в мире музыка. Поэтому, обращаясь друг к другу, давайте каждый раз будем начинать это обращение с имени.

Игра «Ассоциации»

Ведущий. Давайте сейчас выберем первого водящего. Желающий встает перед участниками. Каждый присутствующий по очереди должен сказать, какие ассоциации вызывает у него водящий, то есть что он нам напоминает: растение, предмет, животное. Не забывайте обращаться друг к другу по имени.

(Участники играют.)

Ведущий. Что чувствовали? Какие сравнения были неожиданными?

3. Анализ занятия

Ведущий. Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет три нужное количество пальцев одной руки.

Что оказалось неожиданным?

Что было самым интересным?

4. Домашнее задание

Ведущий. Запишите в тетрадях начало нескольких предложений, а дома закончите их:

Я словно птица, когда...

Я превращаюсь в тигра, когда...

Я словно муравей, когда...

Я словно рыба, когда...

Я — прекрасный цветок, если...

ЗАНЯТИЕ 4.

САМООЦЕНКА

Цели

Дать понятие о самооценности человеческого «Я».

Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.

Закрепить навыки групповой работы.

Материалы

Тетради, альбомные листы бумаги, карандаши, планшеты, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Ученики читают свои варианты предложений.

Затем идет обсуждение.

Ведущий задает вопросы:

Много ли похожих ответов?

Какие ответы характеризуют чувства, а какие поведение?
Чего больше — одинаковых чувств или одинаковых вариантов поведения?
Учащиеся приходят к выводу, что в общении нужно уметь управлять своим поведением. Чувства не оправдывают плохое поведение человека.

2. Работа по теме Методика «Самооценка»

Учащимся предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я». Ведущий объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка ученика. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьезно.

Дискуссия «Самое-самое»
Ведущий предлагает ученикам записать в тетради, что для них самое важное и самое ценное в жизни.

Затем дети это зачитывают, а Ведущий записывает на доске.

Обсуждается каждый пункт.

Нужно подвести ребят к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя — это значит признавать право на любовь других людей к себе.

Обычно ученики перечисляют такие ценности, как: здоровье, родители, друзья, работа, семья, деньги и др.

Ведущий, комментируя каждый ответ, просит учащихся ответить на вопросы:

Почему для тебя главным является здоровье? (Я смогу жить долго.)

Чем тебе дороги родители? (Они мне дали жизнь и любят меня.)

Затем каждый учащийся приходит к таким выводам.

Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть.

Любить себя — значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.

Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.

Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.

Методика «Моя вселенная»

Ученикам предлагается на альбомных листах начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончание предложений:

Мое любимое занятие...

Мой любимый цвет...

Мой лучший друг...

Мое любимое животное...

Мое любимое время года...

Мой любимый сказочный герой...

Моя любимая музыка...

3. Анализ занятия

Учащиеся дают оценку занятию. Ведущий задает следующие вопросы для обсуждения:

Что нового вы узнали о себе?

Как могут вам пригодиться полученные сегодня знания?

4. Домашнее задание

Ведущий. Проследите в течение некоторого времени (например, до нашего следующего занятия) за своим настроением. После этого постарайтесь ответить на вопросы:

Всегда ли вы были спокойны и веселы?

Всегда ли вы были внимательны и сосредоточены?

Были ли вспышки гнева?

Было ли вам неудобно за какой-то свой поступок?

От каких вредных привычек вы хотели бы избавиться?

ЗАНЯТИЕ 5.

МОИ ВНУТРЕННИЕ ДРУЗЬЯ И МОИ ВНУТРЕННИЕ ВРАГИ

Цели

Познакомить учащихся с эмоциями.

Научить определять эмоциональное состояние других людей.

Тренировать умение владеть своими эмоциями.

Материалы

Плакат со схематичным изображением эмоций, карточки с заданиями, бланки с названиями эмоций, мяч.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог проводит опрос учащихся по кругу.

Ведущий. Вспомните, какое настроение чаще всего у вас было за неделю, и ответьте на вопросы домашнего задания (см. занятие 4).

При обсуждении эмоционального опыта учащихся желательно добиться информации от каждого участника. Чем больше будет проанализировано чувств и жизненных ситуаций, тем лучше.

После обсуждения ребята приходят к выводу: все люди иногда бывают злыми и раздражительными, а иногда добрыми и веселыми, «внутри нас живут» наши друзья и наши враги — эмоции.

2. Консультирование учеников по теме: эмоции

Учащиеся рассматривают плакат со схематичным изображением эмоций.

Ведущий. Попробуйте дать определение понятия «эмоции».

Обобщая ответы детей, психолог дает следующее определение: эмоции — это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас.

Ведущий. Могут ли эмоции нанести человеку вред? Перечислите, какие эмоции можно назвать нашими врагами (злость, агрессия, насмешка и т.д.). На плакате хорошо видно, что даже выражение лица становится неприятным, если человек является рабом своих внутренних врагов. Общаться с такими людьми тоже неприятно.

Положительные эмоции помогают бороться с нашими врагами, поэтому положительные эмоции можно назвать нашими друзьями.

Назовите положительные эмоции (радость, нежность, доброжелательность, спокойствие, уверенность и т.д.).

Как еще можно побороть своих внутренних врагов (досчитать до 20, побыть одному, улыбнуться, подумать о чем-то хорошем, написать на бумаге и разорвать).

Игра «Угадай эмоцию»

Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

Упражнение «Поставь балл эмоции»

Всем участникам раздаются бланки с различными эмоциями (положительными и отрицательными). Им предлагается поставить балл (от 1 до 10) около каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий.

Затем идет обсуждение по вопросам:

Если эмоции могут быть нашими врагами, то нужно ли учиться управлять ими?

Как этому научиться?

После всех ответов ведущий делает вывод, который участники записывают в тетрадях.

Владеть своими эмоциями это значит:

- уважать права других;
- проявлять терпимость к чужому мнению;
- не причинять вреда и не совершать насилия;
- мириться с чужим мнением;
- не возвышать самого себя над другими;
- уметь слушать.

3. Анализ занятия

Ведущий. Что для вас было новым на занятии? Что было уже известно?

Что понравилось на занятии? Что бы вы хотели изменить? Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

4. Домашнее задание

Ведущий. Постарайтесь понаблюдать за своим поведением в разных ситуациях общения и отметить, как вы владеете своими эмоциями. Запишите свои способы владения эмоциями.

ЗАНЯТИЕ 6. ИЩУ ДРУГА

Цели

- Помочь учащимся в самораскрытии.
- Способствовать преодолению барьеров в общении.
- Совершенствовать навыки общения.

Материалы

Листы бумаги для написания объявлений.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Ведущий. Друзья — это те, кому мы верим, кто не предаст, не подведет, способен подд Ведущий ержать, посочувствовать. Другу мы можем доверить свои откровения. Задумывались ли вы над тем, можете ли сами соответствовать понятию «друг»? Как вы думаете, кто может уверенно назвать вас своим другом? Кто может объяснить, что такое откровенность?

2. Работа по теме занятия

Психолог предлагает участникам написать окончания предложений у себя в тетради. Он записывает на доске начало предложений:

Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...

Откровенно говоря, для меня очень важно...

Откровенно говоря, я ненавижу, когда...

Откровенно говоря, я радуюсь, когда...

Откровенно говоря, самое главное в жизни...

Затем участникам предлагается, по желанию, зачитать свои ответы вслух.

Ведущий. Всем ли мы можем доверить свои откровения? Поднимите руку те, у кого есть настоящий друг — такой, которому можно доверять? Может ли взрослый (родитель, ведущий или учитель) быть вашим другом?

Объявление «Ищу друга»

Ведущий. Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда друзей нет, то человек пытается их обрести. Многие газеты сейчас печатают объявления тех, кто желает найти друзей или единомышленников. Мы попытаемся с вами тоже составить такое объявление. Давайте озаглавим его «Ищу друга».

Вы можете рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия. Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать свой текст или придумать себе псевдоним.

Затем объявления собираются и зачитываются. Участники отгадывают, кто является автором каждого объявления: если отгадывают, то дополнительно называют положительные качества автора.

Желающие могут поместить свои объявления на стенде в кабинете психолога.

3. Анализ занятия

Ведущий задает вопросы:

Трудно ли быть откровенным?

Просто ли было писать о себе?

4. Домашнее задание

Всем участникам предлагается нарисовать три своих портрета:

«Я такой, какой я есть»;

«Я – глазами одноклассников»;

«Таким я хочу быть».

ЗАНЯТИЕ 7.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

Материалы

Тетради, бланки теста «Конфликтный ли ты человек?»

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог задает учащимся вопросы:

Кто может рассказать о своих успехах в предотвращении конфликтов?

Вспомните, какие барьеры мешают позитивному общению людей? Пусть поднимут руку те, кто чувствует в себе достаточно сил для того, чтобы не допускать конфликтных ситуаций.

2. Работа по теме

Игра «Перетягивание каната»

Игра проводится в парах. Играющие перетягивают воображаемый канат, пока один не перетянет.

Отработка навыков предотвращения конфликтов

Ведущий предлагает каждому самостоятельно подобрать свои варианты выхода из проблемных ситуаций и написать их в тетрадах. Предлагаются следующие ситуации:

Тебя публично обвинили в том, чего ты не делал.

Мама, придя с работы, начинает отчитывать тебя за беспорядок в квартире.

Учитель поставил тебе несправедливо заниженную оценку.

Одноклассник, не разобравшись в ситуации, начинает тебя оскорблять.

На улице тебя обрызгал грязью проезжающий автомобиль.

Тетради с ответами сдаются психологу.

Игра «Петухи»

Игра проходит в парах. Игрок, прыгая на одной ноге, пытается толкнуть другого так, чтобы он встал на обе ноги.

Тест «Конфликтный ли ты человек?»

3. Анализ занятия

Ведущий задает следующие вопросы:

Считаете ли вы себя конфликтным человеком?

Какие способы предотвращения конфликтов вам подходят?

Смогли бы вы предотвратить конфликт или избежать его?

4. Домашнее задание

Ведущий. Постарайтесь сравнить понятия «слышать» и «слушать». Запишите, чем они отличаются.

ЗАНЯТИЕ 8.

УЧИМСЯ СЛУШАТЬ ДРУГ ДРУГА

Материалы

Тетради, бланки теста «Умеешь ли ты слушать?»

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Ведущий. Кто может ответить на вопрос домашнего задания и сравнить понятия «слушать» и «слышать»?

Подумайте, почему человеку даны два уха, два глаза и только один язык?

Важно ли, чтобы тебя слышали?

2. Работа по теме

Ведущий. Подумайте, что для вас является самым ценным и самым главным в жизни?

Ответы учащихся записываются на доске.

Далее психолог задает учащимся вопросы для обсуждения:

Когда человеку бывает хорошо? (Когда его любят, когда он здоров, когда его понимают.)

Когда человека понимают? (Когда его слушают.)

Умеете ли вы слушать?

Тест «Умеете ли вы слушать?»

Каждый учащийся получает бланк с вопросами:

Ты часто отвлекаешься, когда с кем-то разговариваешь?

Не делаешь ли ты только вид, что слушаешь, а сам думаешь о другом?
Реагируешь ли ты эмоционально на слова рассказчика?
Ты часто перебиваешь собеседника?
Ты слушаешь или только делаешь вид, что слушаешь?
Ты мечтаешь о своем, когда слушаешь других?
Возможно, ты обдумываешь, что сказать, когда слушаешь собеседника?

Ведущий. Теперь подсчитайте результаты: чем больше у вас ответов «да», тем хуже вы умеете слушать. Давайте подумаем над вопросом: «Что мешает нам слушать других?»

Ведущий обобщает ответы учащихся.

Игра «Испорченный телефон»

Участники по цепочке передают друг другу пословицы, которые ведущий назвал на ухо сидящему с краю учащемуся. Затем каждый из них говорит пословицу, которая передана ему с другого конца.

Игра «Пойми меня»

Одновременно все участники громко произносят свое слово, а водящий повторяет все слова, которые удалось услышать.

3. Анализ занятия

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Трудно ли было оценивать себя?

Что нового вы узнали о себе?

Ведущий. Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

4. Домашнее задание

Ведущий говорит, что большинство проблем, которые сегодня назывались, были связаны с тем, что мы предъявляем претензии к другим — обижаемся на них. Предлагается дома закончить предложение: «Я обижаюсь, когда...» и нарисовать лицо обиженного человека.

ЗАНЯТИЕ 9.

ОБИДЫ

Материалы

Бланки, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Желающие зачитывают предложение: «Я обижаюсь, когда...» Ведущий спрашивает: «У кого подобная ситуация также вызывает обиду?»

Делается вывод, что названные ситуации обидны для большинства людей и нужно помнить об этом, чтобы не обижать других.

2. Работа по теме

Ведущий. Попробуйте сформулировать понятие «обида». Можно ли разделить обиды на справедливые и несправедливые? Как мы реагируем на обиды?

Ведущий раздает листочки с описанием поведения обиженного человека (уверенное, неуверенное, грубое, безразличное, трусливое, справедливое). Учащиеся изображают такое поведение, а остальные угадывают, какой была реакция обиженного.

Ведущий задает вопросы для обсуждения:

Что чувствует обидчик?

Какая реакция обиженного была убедительна?

Как нужно реагировать на обиду?

Нужно ли копить обиды?

Делается вывод о бесполезности накопления обид.

Рисуем обиду

Ведущий. Чем похожи рисунки? Почему? Что делать с обидами? (Рвем листочки и выбрасываем.) Как быть с нашими обидами в жизни? (Прощать.) Как относиться к обидчику? (Прощать.)

Делается вывод о том, что обиды копить бессмысленно! Обиды можно мысленно отпускать на ветер или по воде и представлять, как они исчезают.

Можно учащимся предложить упражнение с надувными шарами (см. занятие 15), подвижную игру «Дракон ловит свой хвост».

3. Анализ занятия

Ведущий. Вспомните рисунки обид всех участников и подумайте, можно ли говорить, что какие-то из них правильные, а какие-то нет? Почему? Сможете ли вы после нашего занятия правильно реагировать на обиды и быть менее обидчивыми? Оцените свою обидчивость в баллах.

4. Домашнее задание

Ведущий. В следующий раз мы будем все вместе пить чай. Приготовьтесь угостить друг друга чем-то сладким: можно что-то испечь, а можно принести немного конфет.

ЗАНЯТИЕ 10.

ЧАЕПИТИЕ

Цель

Закрепить у учащихся навыки поведения за столом.

Материалы

Приборы для сервировки стола, чай и угощения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Анализ домашнего задания

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Соблюдаете ли вы дома правила поведения за столом?

Придерживаетесь ли вы правил пользования столовыми приборами в повседневной жизни (не только в гостях)?

С какой целью придуманы правила поведения за столом?

2. Работа по теме

Чаепитие

Группа желающих сервирует стол для чая. Все подсказывают, как это сделать лучше. После сервировки психолог приглашает всех к столу. Учащиеся должны

соблюдать правила поведения за столом. Во время чаепития уточняются и показываются приемы поведения за столом.

Можно предложить такие вопросы для обсуждения:

Какой ложечкой нужно брать сахар из сахарницы?

Сколько нужно наливать чая?

Как передавать чашку с чаем?

Чем можно есть пирожное?

Куда складывать бумажки от конфет?

Во время чаепития могут обсуждаться и другие правила поведения: как дарить подарки, можно ли вести беседу за столом, не мешает ли это приему пищи.

3. подведение итогов

Ведущий благодарит всех за участие в занятиях.

На столе может стоять свеча, тогда все участники по очереди берут ее в руки и говорят о своих впечатлениях от занятий, говорят друг другу что-нибудь хорошее.

Закljučающим этапом реализации программы было проведено родительское собрание, на котором родители могли задать вопросы по формированию конструктивных межличностных отношений подростков.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования межличностных отношений подростков 14-15 лет после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты межличностных отношений подростков по методике «Опросник межличностных отношений» А. А. Руковишников

№ испытуемого п/п	Ie	Ce	Ae	Iw	Cw	Aw	Степень выраженности поведения
1	6	5	6	4	4	7	Ie высокое Iw пограничное Cw пограничное Ce пограничное Ae высокое Aw высокое
2	6	8	3	4	6	3	Ie пограничное Iw пограничное Cw экстремально высокое Ce высокое Ae низкое Aw низкое
3	5	6	6	6	7	5	Ie пограничное Iw высокое Cw высокое Ce высокое Ae высокое Aw пограничное
4	7	7	8	6	3	5	Ie высокое Iw высокое Cw высокое Ce низкое Ae экстремально высокое Aw пограничное
5	8	4	4	5	7	6	Ie экстремально высокое Iw пограничное Cw пограничное Ce высокое Ae пограничное Aw высокое
6	4	3	4	5	7	6	Ie пограничное Iw пограничное Cw низкое Ce высокое Ae пограничное Aw высокое

Продолжение таблицы 4.1

7	4	4	6	3	3	4	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	пограничное низкое пограничное низкое высокое пограничное
8	6	3	4	4	9	5	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	высокое пограничное низкое экстремально высокое пограничное пограничное
9	5	3	4	3	6	6	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	пограничное низкое пограничное пограничное пограничное высокое
10	7	4	6	4	6	4	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	высокое пограничное пограничное высокое высокое пограничное
11	7	4	5	7	9	4	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	высокое высокое пограничное экстремально высокое пограничное пограничное
12	7	4	4	3	4	4	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	высокое низкое пограничное пограничное пограничное пограничное
13	6	4	5	6	7	6	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	высокое высокое пограничное высокое пограничное высокое
14	8	5	3	4	5	7	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	экстремально высокое пограничное пограничное пограничное низкое высокое

Продолжение таблицы 4.1

15	6	3	3	3	7	7	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	высокое низкое низкое высокое низкое высокое
16	3	4	1	3	4	3	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	низкое низкое пограничное пограничное экстремально низкое низкое
17	4	3	4	7	4	4	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	пограничное высокое низкое низкое пограничное пограничное
18	4	5	4	3	3	6	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	пограничное низкое пограничное низкое пограничное высокое
19	4	4	8	5	3	3	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	пограничное пограничное пограничное низкое экстремально высокое низкое
20	4	3	4	6	4	5	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	пограничное высокое низкое пограничное пограничное пограничное
21	6	3	6	8	4	9	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	высокое экстремально высокое низкое пограничное высокое экстремально высокое
22	6	3	7	6	5	6	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	высокое высокое низкое пограничное высокое высокое

Продолжение таблицы 4.1

23	3	3	2	6	9	4	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	низкое высокое низкое экстремально высокое экстремально низкое пограничное
24	4	3	2	3	2	5	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	пограничное низкое низкое низкое низкое пограничное
25	3	4	3	3	3	5	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	низкое низкое пограничное низкое низкое пограничное
26	4	2	7	5	3	3	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	пограничное высокое низкое низкое высокое низкое
27	6	3	7	6	5	6	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	высокое высокое низкое пограничное высокое высокое
28	7	4	5	7	9	4	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	высокое высокое пограничное экстремально высокое пограничное пограничное
29	5	3	4	3	6	6	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	пограничное низкое пограничное пограничное пограничное высокое
30	4	3	4	5	7	6	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	пограничное пограничное низкое высокое пограничное высокое

Продолжение таблицы 4.1

Ср. по классу	5	4	5	5	5	5	Ie Iw Cw Ce Ae Aw	пограничное пограничное пограничное пограничное пограничное пограничное
---------------	---	---	---	---	---	---	----------------------------------	--

Таблица 4.2 – Результаты исследования межличностных отношений подростков 14-15 лет по методике «Социометрия» Я. Морено

№ п\п	Социометрический статус
1	Принятый
2	Принятый
3	Принятый
4	Принятый
5	Принятый
6	Звезда
7	Принятый
8	Звезда
9	Принятый
10	Звезда
11	Принятый
12	Принятый
13	Принятый
14	Непринятый
15	Принятый
16	Непринятый
17	Принятый
18	Принятый
19	Принятый
20	Принятый
21	Непринятый
22	Непринятый
23	Принятый
24	Принятый
25	Принятый
26	Непринятый
27	Непринятый
28	Принятый
29	Непринятый
30	Непринятый

- «звезды» класса – 3 человека;
- «принятые» класса – 19 человек;

- «непринятые» класса – 8 человек;
- «изгой» класса – 0 человек.

Таблица 4.3 – Результаты исследования межличностных отношений подростков 14-15 лет по методике «Определение индекса групповой сплоченности» К.Э. Сишора

№ п/п	Баллы	Сумма	Уровень
1	44322	15	выше среднего
2	54332	17	высокий
3	54333	18	высокий
4	33222	12	выше среднего
5	55333	19	высокий
6	45122	14	выше среднего
7	44321	14	выше среднего
8	44323	16	высокий
9	33221	11	средний
10	54322	16	высокий
11	54222	15	выше среднего
12	44323	16	высокий
13	32221	10	средний
14	44321	14	выше среднего
15	33221	11	средний
16	44321	14	выше среднего
17	44322	15	выше среднего
18	44322	15	выше среднего
19	44222	14	выше среднего
20	43221	12	выше среднего
21	54322	16	высокий
22	55322	17	высокий
23	44322	15	выше среднего
24	54332	17	высокий
25	32211	9	средний
26	54322	13	выше среднего
27	44333	17	высокий
28	54332	17	высокий
29	44322	15	выше среднего
30	32111	8	средний
Итого		14.4	выше среднего

Рассчитаем индекс групповой сплоченности:

$I = \frac{S}{n} = \frac{432}{30} = 14.4$, таким образом, уровень групповой сплоченности в данной выборке после проведения программы – выше среднего.

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Определение индекса групповой сплоченности» К.Э. Сишора

№	Уровень «до» программы	Уровень «после» программы	Сдвиг (до-после)	Абсолютное значение сдвига	Ранг
---	------------------------	---------------------------	------------------	----------------------------	------

1	10	15	5	5	21.5
---	----	----	---	---	------

Продолжение таблицы 4.4.

2	10	17	7	7	26
3	12	18	6	6	24
4	10	12	2	2	6.5
5	15	19	4	4	17
6	13	14	1	1	1.5
7	13	14	1	1	1.5
8	11	16	5	5	21.5
9	11	11	0		
10	10	16	6	6	24
11	13	15	2	2	6.5
12	12	16	4	4	17
13	10	10	0		
14	10	14	4	4	17
15	13	11	-2	2	6.5
16	12	14	2	2	6.5
17	11	15	4	4	17
18	12	15	3	3	12
19	12	14	2	2	6.5
20	10	12	2	2	6.5
21	16	16	0		
22	15	17	2	2	6.5
23	11	15	4	4	17
24	17	17	0		
25	6	9	3	3	12
26	11	13	2	2	6.5
27	11	17	6	6	24
28	13	17	4	4	17
29	11	15	4	4	17
30	5	8	3	3	12
$\sum(R_i)_{\text{э}}$					351

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=351$

Нулевых сдвигов – 4, $n=30-4=26$.

Положительных сдвигов – 29 – типичный сдвиг, т.к. преобладает.

Отрицательных сдвигов – 1 – нетипичный сдвиг.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+26)26}{2} = 351.$$

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

Отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти сдвиги и соответствующие им ранги выделены жирным начертанием. Сумма рангов этих «редких» сдвигов составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_i = 6.5$$

По таблице критических значений для T-критерия Вилкоксона находим критические значения для $n=26$:

$$T_{кр} = 84 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 110 \quad (p \leq 0.05)$$

Эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня групповой сплоченности превышает интенсивности сдвигов в направлении снижения уровня.