



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция стиля межличностных отношений
подростков**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»**

**Направленность программы магистратуры
«Психология безопасности личности»**

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

75 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 5 » 02 2021 г.

зав. кафедрой ТиПП

С.И. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ- 310/133-2-1
Савушкина Оксана Алексеевна

Научный руководитель:

Кандидат психологических наук,
доцент

Шаяхметова Валерия Каусаровна

Челябинск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТИЛЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ.....	8
1.1 Понятие стиля межличностных отношений в психолого-педагогической литературе	8
1.2 Психологическая характеристика стилей межличностных отношений подростков	4
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции стиля межличностных отношений подростков	14
2 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	28
2.1 Этапы и методики исследования	30
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	37
3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТИЛЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ	43
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции стиля межличностных отношений подростков	44
3.2 Анализ результатов опытно экспериментального исследования	51
3.3 Психолого-педагогические рекомендации для подростков по коррекции стиля межличностных отношений	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	60
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	68
ПРИЛОЖЕНИЕ А Методики исследования	80
ПРИЛОЖЕНИЕ Б Результаты исследования на констатирующем этапе исследования.....	86
ПРИЛОЖЕНИЕ В Программа психолого-педагогической коррекции межличностных отношений в старшем подростковом возрасте	89

ПРИЛОЖЕНИЕ Г Результаты исследования на контрольном этапе исследования.....	105
--	-----

ВВЕДЕНИЕ

По обыкновению, подростковый возраст считается в психологии практически самым тяжелым, сложным и напряженным возрастом в жизни индивида. В этот отрезок жизни подростки сталкиваются с большими трудностями фактически во всех областях жизни. Молодые люди с психологической точки зрения переживают невовлеченность во многие социальные сферы. Это практически никогда не является исключением.

Сейчас в Российской Федерации складывается такая ситуация в социальной и культурной сферах, которая характеризуется сильным уменьшением возможностей для преодоления личностного кризиса у подростка. Общество задает настолько высокий порог трудностей, что локализация зоны ближайшего развития подростков не попадает в её пределы. Следовательно, большая, даже существенная часть молодежи не перестает находиться в дезадапционном статусе, даже уже выйдя из возраста подростка. Объединение отсутствия опыта приспособливаться и несовладания, консервация личностных методов воздействия на «выученную беспомощность», зависимости от чужого мнения, разрушительной протестности и т.д. дает вероятность риска в маргинализации подростков, ущемления их прав и желаний находиться в социуме. Именно потому психологическая коррекция и, в первую очередь, предотвращение неспособности личности приспособливаться в момент подросткового возраста является необходимым инструментом по снижению рисков и увеличению возможности выбора и проведения человеком плодотворной жизни.

Максимально актуальными для старших школьников являются групповые взаимодействия, отношения в среде сверстников. Мера вовлеченности в состояние группы выражает не только направление развития личности, но и способ взаимодействий между личностями. Основными проблемами в коммуникации, как считают психологи, являются

психологические особенности коммуникации личности, которые могут включать в себя волевые, частные, моральные, интеллектуальные личностные проявления.

Если брать в учет все, что мы упомянули ранее, то развитие опыта межличностного общения в подростковом возрасте для школьников становится наиболее нужной и современной, потому что отрочество является

максимально чувствительным этапом в приобретении опыта межличностного сотрудничества.

Данная проблема изучается как отечественными, так и зарубежными авторами. Также в среде наших авторов следует указать Н. Обозова, который тоже разрабатывал проблематику межличностных отношений. Если брать в учет иностранных психологов, то можно выделить работы Я.Л. Морено, «Социометрия», Ф. Фидлера, Л. Фестингера, и других.

Входя в межличностные отношения с другими индивидами в абсолютно разных по сути, важности, значению, структурности социальных коллективах – в дошкольном учреждении, в школе, в компании друзей, в разнообразных официальных и неофициальных общностях, – человек показывает себя как индивидуальность, как личность и предоставляет шанс дать себе оценку в сфере взаимоотношений с людьми

Разносторонность межличностных отношений способствует их превращению в объект совокупного исследования, а также влияет на дальнейшую потребность в их психолого-педагогическом корректировании.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогического межличностных взаимоотношений подростков

Объект исследования – межличностные отношения подростков.

Предмет исследования – психолого-педагогическая коррекция стилей межличностных отношений подростков.

Гипотеза исследования: коррекция стилей межличностных отношений старших школьников может быть достигнута только при исполнении созданной специально для этого системы действий психолого-педагогической коррекции.

Для достижения поставленной цели и гипотезы в работе ставились следующие задачи:

- изучить понятия межличностных отношений в психолого-педагогической литературе;
- провести изучение характеристики психологических стилей межличностных отношений подростков;
- теоретически обосновать модели коррекции межличностных отношений у подростков;
- обозначить стадии, методики и методы эксперимента;
- дать характеристику выборке и провести анализ результатов исследования;
- подготовить программу коррекции межличностных отношений у старших школьников;
- выработать программу коррекции межличностных отношений у подростков;
- рекомендации педагогам-психологам и ученикам по коррекции межличностных отношений.

В ходе написания данной работы использовались следующие методы и методики исследования:

- теоретические – анализ, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование;
- эмпирические – констатирующий эксперимент, тестирование, формирующий эксперимент, опрос; методики «Тест межличностных отношений» (Т. Лири), «Определение стиля межличностного

взаимодействия» (С.В. Максимов, Ю.А. Лобейко), «Стиль и стратегия поведения в конфликтной ситуации» (К. Томас, адаптация Н.В. Гришиной);

– метод математической статистики.

Практическая значимость работы состоит в том, что в ходе опытно-экспериментальной работы разработана и реализована модель психолого-педагогической коррекции межличностных отношений в коллективе подростков в условиях, разработана и внедрена программа психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков. В результате исследования были сформулированы рекомендации педагогам и учащимся.

Экспериментальная база исследования: МАОУ СОШ № 151 г. Челябинска, учащиеся 10 класса, количеством в 22 человека.

Выпускная работа вмещает в себя такие структурные части: введение, три главы, заключение, список использованных источников и приложений.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТИЛЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ

1.1 Понятие стиля межличностных отношений в психолого-педагогической литературе

Развитие личности как процесс не может быть осуществлена без налаживания взаимоотношений с людьми, которые её окружают. В процессе построения близких эмоциональных отношений, человек воспроизводит свою необходимость в уважении и любви, принимает и закрепляет социально значимые нормы и пытается вжиться в разные социальные роли.

Такой термин как отношения в психологии воспринимается в качестве зависимости, связи, общения(с кем-то), взаимоотношении, а также как социальная направленность, ориентация ценностей, мнение. [10, с. 34].

Взаимоотношения (также используется термин межличностные отношения) – это связи между субъектами, которые появляются по итогу их взаимодействия и в дальнейшем сопровождаемые симпатиями и антипатиями, другими переживаниями и эмоциями, людей, которые в них принимают участие [19, с. 59].

Первым, кто ввел понятие субъективных взаимоотношений был А.Ф. Лазурский, позднее более глубоко и широко её разработал В.Н. Мясищев, давший теоретическое объяснение многообразию форм, видов и способов отношений личности: «отношения личности являют собой избирательную, сознательную, основанную на опыте психологическую связь его с разными сторонами объективной реальности, которая выражается в его переживаниях, реакциях и действиях» [29, с. 23].

В.Н. Мясищева считает, что отношение – это наиважнейшая категория, описывающая место человека в мире, акцентирующая его активную роль и являющаяся силой, дающей движение личности.

Личностная система взаимоотношений является собой общность таких взаимосвязанных элементов, как отношения личности к людям, отношение к внешнему миру и отношение человека к себе. Отношение имеет свою структуру и состоит из элементарных эмоциональных переживаний, убежденности и оценочных переживаний.

Если рассматривать отношения как личностное свойство индивида, рассматриваемое сквозь призму взаимоотношений людей к другим, С.Л. Рубинштейном было замечено, что взаимоотношения встают и как связь человека с бытием. Отношение одного индивида к другим антропологически было значительно старше, чем его отношение к себе, и как считает С.Л. Рубинштейн у детей оно проявляется как понимание других прежде себя самого [40, с. 116].

Л.И. Божович же в свою очередь говорит, что из-за не до конца проясненного понимания отношений, равно как и неясности методов и путей к их исследованию, существуют субъективный и объективный пути к прояснению этого понятия. Божович утверждает, что только путем исследования взаимоотношений ребенка с бытием и с обществом может быть изучена личность ребенка [4, с. 31].

Совмещая оба аспекта отношений – личностный субъективно-индивидуальный и наружный социально-объективный, Я.Л. Коломинский внедряет в педагогическую психологию термин личные взаимоотношения, как когнитивно-эмоциональное субъективное отражение индивидуумом человека [21, с. 19].

Также одним из типов взаимоотношений являются межличностные. По утверждению Н.Н. Обозова отношения между личностями можно охарактеризовать как способность каждого субъекта к разного рода взаимодействиям друг с другом. Способность взаимодействовать идет рука об руку с разными внутренними переживаниями. Они могут быть отрицательными, безразличными, положительными. Готовность

действовать на межличностном уровне может производиться субъектами как в процессе деятельности, так и в ходе общения [36, с. 56].

Таким образом деятельность в группе и взаимодействия показывают в полной мере всю суть межличностных отношений. Межличностные отношения могут включать отрицательные, положительные и безразличные эмоциональные реакции; неадекватность и адекватность понимания между субъектами отношений; способностью к сопереживанию, бездействию, противлению и готовностью помочь друг другу.

Согласно высказываниям Е.И. Ильина межличностными отношениями можно считать те, отношения которые создаются между разными индивидами. Межличностные отношения зачастую связаны с эмоциями, переживаниями, они показывают внутренний мир личности [18, с. 194].

Межличностные взаимоотношения, по мнению Г. Андреевой являются собой своеобразную форму социальных связей, осуществление безличностных отношений в работе, отношениях и контактах личностей [2, с. 174].

По мнению Я. Коломинского межличностные взаимоотношения формируются как коммуникационное и личностное сотрудничество, в процессе которого устанавливается и производится межличностное общение [21, с. 74].

По мнению В.С. Голубева межличностные взаимоотношения представлены как проживаемые индивидуально связи между субъектами, которые проявляются в особенностях темперамента, а также методах воздействий друг на друга, которые люди оказывают в ходе взаимодействий и общения [10, с. 67].

По мнению Б. Ананьева межличностные взаимоотношения определяются как следствие изучения участниками коммуникации друг друга, саморегуляции действий индивида, учитывающего полученную информацию, переустройства внутреннего мира [1, с. 125].

В процессе исследования сущности межличностных взаимоотношений Г. Андреева и Е. Ильин сошлись во мнении по вопросу того, что понятие межличностных отношений это в первую очередь сотрудничество, взаимодействие людей между собой [17, с. 69].

Подобного мнения придерживался и Н.Н. Обозов, показывая межличностные отношения как объективно познаваемые, испытываемые в разной мере связи между индивидами [32, с. 77].

Е.И. Ильин понимает данное определение таким образом, что межличностные отношения сопутствуют ощущениям эмоций, показывают личное мироощущение человека [17, с. 228].

Межличностные отношения в нашей работе будут в дальнейшем пониматься, как разносторонняя, относительно стабильная система эмоциональных, когнитивных, селективных связей членов контактной группы между собой. Подобные связи характеризуются по большей мере общей работой и ценностными направленностями. Эти связи постоянно развиваются, растут и проявляются в действиях по отношению друг к другу, взаимном оценивании группы, поступках и общении.

Многие ученые, такие как В.Н. Мясищев, Я.Л. Коломинский, А.С. Макаренко пытались классифицировать типы межличностные взаимосвязи в группе. Данные ученые проводят черту между двумя типами отношений – деловыми и личными. Личные отношения в первую очередь основываются на чувствах, таких как неприязнь и симпатия. Деловые же, в свою очередь проистекают из тех форм и задач, которые общество устанавливает перед группой [34, с. 146].

Такие ученые, как Н.Н. Обозов, В.С. Мерлин, А.А. Бодалев, Т.А. Репина вместе с вышестоящими деловыми и личностными отношениями также выделяют ещё и оценочные. В таких отношениях присутствуют также большая градация эмоциональных факторов, таких как неприязнь, симпатия и безразличие. Если говорить об оценочных отношениях по отношению с деловыми, то они являются более

эмоциональными, благодаря чему они намного больше соотносятся с самой личностью ребенка, могут выражаться более устойчиво и избирательно.

На базе работ Э. Фрома и А. Маслоу И. Ялом разделяет отношения патологические (дефицитарные) и взаимоотношения зрелые, настоящие, аутентичные. Вся сущность и отличия отношений заключаются в том, что разные личности направлены на разные потребности, одним необходим рост, другим – устранение дефицита. Ориентирующийся на пополнение недостатка человек рассматривает всех прочих индивидуумов как способных ему в чем-то понадобиться. То, насколько человек зрелый, в значительной мере оказывает влияние на все прочие условия отношений – глубину, осознанность, этичность, устойчивость, определенность [37, с. 78].

Главной сферой активного действия человека, идущего по пути развития, в возрасте подростка является межличностное общение с людьми, окружающими его, путем и с помощью которых подросток вливается в область субъективных связей. Понимая это, можно выдвинуть вполне логичное предположение, что существует достаточно значительный фактор, оказывающий определенное влияние на психологическую адаптацию подростка в социуме, выражающийся со стороны такого психологического понятия, как стиль межличностного отношения (стиль отношения к окружающим людям).

Процесс развития взаимоотношений проходит в несколько этапов:

- знакомство;
- приятельские отношения;
- товарищеские отношения;
- дружеские отношения;
- любовные отношения.

Эмпатия служит методом укрепления взаимоотношений. Эмпатия – это умение сопереживать другим людям, понимать их эмоции. Эмпатия является эмоциональным феноменом в отношениях между личностями.

При высоком уровне эмпатии осуществляется хорошие положительные взаимодействия людей, которые можно охарактеризовать такими свойствами как психологическая поддержка, чувствительность, эмоциональность и т.п. При таком росте эмпатии происходит объединение людей, улучшается взаимопонимание, формируется чувство причастности к чему-то общему, группируется сознание, люди признают друг друга значимыми, ценными личностями.

Взаимоотношения между людьми формируются и развиваются в значительной мере поддаваясь влиянию всевозможных условий, факторов. Такими факторами могут стать возраст, религия, народность, пол, особенности нации, уровень образованности, местность, в которой живет человек. На Востоке они более долговечны, нежели на Западе, поскольку накладывает свой отпечаток менталитет. В западном обществе отношения имеют более динамичный характер. Также в городских условиях взаимоотношения более многочисленны, чем в селе.

Взаимоотношения проявляют себя через призму оценочных суждений, поведения и конкретных эмоциональных переживаний [23, с. 59]. В межличностных отношениях человек проводит анализ и оценку того, как проходят отношения, что в них устраивает и не устраивает человека. Эмоциональный аспект показывает становление отношений на базе ощущений, чувств, которые переживает один человек к другому, в связи с чем любовь, чувства, аффект становится основанием для становления взаимоотношений. Реакции другого человека показывают перспективы для дальнейшего развития либо окончания межличностных отношений.

Ранее мы говорили, что личность может играть большое количество ролей в социуме, и в зависимости от тех ролей, которые она исполняет в большой мере обуславливается сущность отношений между субъектами. Имеются следующие социальные роли: муж, жена, дочь, сын, дед, внук. Одной из характеристик ролей есть межличностные роли. Они

регулируются эмоциональными уровнями (например любимая, обиженный, и т.п.). Предписанные роли назначаются исходя из возраста, нации, пола, приобретенные же присваиваются в ходе социальной жизни индивида [23, с. 60]. Вышеописанные роли в своем большинстве несут возможность эмоционального выявления её субъекта, потому, будучи привязанным к социальной роли, личность должна вводить в социальное взаимодействие элементы межличностных отношений.

Таким образом, межличностные отношения – это объективно переживаемые, в разной степени осознаваемые взаимосвязи между людьми. В их основании заложены все различные эмоциональные состояния. В отличие от деловых (инструментальных) отношений, которые могут быть как официально закрепленными, так и незакрепленными, межличностные связи иногда называют экспрессивными, подчеркивая их эмоциональную содержательность. Далее рассмотрим особенности межличностных отношений в подростковом возрасте.

1.2 Психологическая характеристика стилей межличностных отношений подростков

Феноменология, закономерности и механизмы взаимосвязи стилевых характеристик межличностного отношения и социально-психологической адаптированности человека неоднократно становились предметом психологического изучения. Однако полученные в этих исследованиях данные носят противоречивый характер. В популяции российских подростков положение осложняется хронически-кризисным контекстом социализации, характерным для транзитивного (переходного) общества. Учитывая особую сензитивность подростков к контекстным механизмам социальных изменений, выявление устойчивых взаимосвязей между стилевыми характеристиками отношения к окружающим и социально-психологической адаптированностью позволяет раскрыть психологическое содержание и направленность трансформаций функционирующих в

современном общественном сознании социальных представлений о «правильном» и «неправильном» отношении человека к другим людям, «продуктивных» и «непродуктивных» способах межличностного взаимодействия.

В подростковом возрасте формируются такие структуры как: формирование личности, новая система и общения со взрослыми и становление и устойчивого образа. Становление самосознания в возрасте происходит на личностной рефлексии [43, с. 76]. Самосознание возникает и развивается на практической деятельности, предполагает активность и с людьми, а система и образования играет в этом решающую в подростковом возрасте деятельностью является полезная деятельность.

Н.В. Кулагина отмечает, что «Я» у подростков в следующих направлениях:

- независимость в планировании времени;
- потребности влиять на изменение целей;
- смена гедонистических более отдаленными направленными на достижение статуса;
- возрастание к действиям;
- повышение требовательности к себе;
- рост доверия к группам и влияниям;
- реализм в формировании и стремлении к тем или иным ролям;
- устойчивости к фрустрациям [25, с. 45].

Ведущим видом деятельности является интимно-личностное общение именно поэтому коррекция стилей межличностных отношений столь актуальная тема. Многие подростки не компетентны в этом, не всем удастся выстроить коммуникацию, а это для них ведущая деятельность, она дает основы для будущего.

В зависимости от направленности личности Т. Лири выделял следующие типы межличностных отношений.

– авторитарный. Подобный тип включает в себя позитивность мышления, хорошую скорость реакции, стремлением к превосходству, высоким уровнем пожеланий, скоростью и простотой принятия решений, желанием ориентироваться на своё мнение, умение показать свои управленческие качества, желание подчинять других своей волей, нежелание терпеть критику и иногда переоценивание своих способностей;

– эгоистический. Склонен показывать своё величие над другими, в сочетании с независимостью, уверенностью в себе. Стремится к соперничеству, проявляется это в желании занять отдельную, обособленную сторону. Четко просматриваемое ощущение своего превосходства над другими. Творчески мыслит. Своё мнение возводится в абсолют, всячески отстаивается, чужое же принимает с критической точки зрения. Присутствует плохая подчиняемость, эмоциональность слабо выражена;

– агрессивный. В зависимости от меры эксплицитности показателей данный тип может показывать искренность, спонтанность в чувствах; высокое ощущение справедливости, уверенность в своей правоте. Также это типу свойственна прямолинейность, как в высказываниях, так и в поступках, они легко загораются при критике, готовы враждебно противодействовать. Характерны чрезмерное упорство при достижении целей, несдержанность, вспыльчивость. Легко обижаются, но так же легко успокаиваются в комфортной, спокойной ситуации, при которой не будет ущемлена личность подростка;

– подозрительный. Данный тип личности выявляет себя обособленностью, замкнутостью, настороженностью и критическим настроем практически к любым мнениям, за исключением своего. В маленькой группе склонны показывать свехчувствительность, подозрительность к критике по отношению к себе, относятся ко всем скептически и недоверчиво, превентивно враждебно настроены в высказываниях и действиях, уверены в чужой недоброте. Выказывают

склонность к системности мышления, опираются на свой опыт, практичны, ироничны, высоко конфликтны, хотя это может быть и не явно, копиться и аккумулироваться, что создает напряженность в общении;

– подчиняемый. Проявляет себя в застенчивости, пассивности, подчиняемости и неуверенности в себе и своих силах, очень чувствительно относятся к вопросам совести, морали и этики, склонны к рефлексии и самокопанию. Показывают склонность к обвинению себя в неудачах, самооценка часто сильно занижена, стараются избегать неудач, поскольку боятся критики, легко может впасть в чувство фрустрации, грусти, пессимизма. Этому типу присущи аккуратность, избегание чрезмерных контактов, социально значимых ролей, также склонны к ранимости, впечатлительности;

– зависимый. Люди, у которых превалирует данный тип показывают высокий уровень тревожности, очень зависимы от мнения других людей. Необходимость в теплых взаимоотношениях с людьми у них преобладает. Самооценка весьма неустойчива, что ведет за собой неуверенность в себе. У данных людей хорошая репутация в коллективе, поскольку они исполнительны и ответственны, но нежелание принимать решения, некая инертность и неуверенность в себе не дает им стать лидером. Таким личностям характерны мнительность, большая восприимчивость к грубости и невнимательности по отношению к ним, развитая самокритичность и опасение неудачи;

– дружелюбный. Данный тип людей характеризуется высокой неустойчивостью эмоций, крайней степенью тревожности и весьма низкой агрессивностью. Хорошо подвергаются влиянию, зависят от мнения людей, имеющих вес в группе, имеют высокую откликаемость на воздействия среды, в которой они находятся, стремятся быть причастны ко всем групповым взаимодействиям, готовы к сотрудничеству. Нуждаются в отдаче своего дружелюбия на окружение, ищут признание от высокопоставленных членов группы. Подвержены энтузиазму, имеют

широкий и разносторонний круг интересов, стремятся найти общность в группе товарищей;

– альтруистический. Личности с данным типом межличностных отношений подвержены потребности соответствовать всем социально принятым правилам. Всегда готовы помочь другим, весьма развита ответственность. Они обладают художественным типом восприятия мира, целостным образным стилем мысли. Легко вживаются в роли, коммуникабельны, деятельны, разносторонне развиты, выражают гибкость в нахождении контакта, стремятся быть полезными. Обладают артистичностью, потребностью всегда приятно удивлять, нравиться всем вокруг. Но в ту же очередь, имеют проблему враждебности, которую они тщательно подавляют, что вызывает некоторую напряженность в общении.

Типология стилей межличностных отношений Т. Лири включает две подгруппы – подгруппа агрессивно-доминирующих и подгруппа дружелюбно-подчиненных стилей. Первая подгруппа объединяет ведущие стили межличностных отношений, вторая – ведомые. К ведущим стилям относятся властный-лидирующий, независимый-доминирующий, прямолинейный-агрессивный и недоверчивый-скептический. К ведомым стилям относятся покорный-застенчивый, зависимый-послушный, сотрудничающий-конвенциональный и ответственный-великодушный.

Г.С. Салливан разработал теоретический подход к осознанию личности, который основывается на понимании того, что для личности существуют важные оценки и мнения, роль которых для данного индивида от определенных людей в его окружении очень значима и весома, таким образом для данного человека существуют «значимые другие» люди [46]. В ходе взаимодействия с обществом индивид показывает себя в одном из видов межличностных отношений. Проводя свою необходимость в общении и осуществлении собственных потребностей и желаний, личность соотносит свою манеру действий с оценкой значимых других (на уровне самоконтроля), и, в то же время, с символикой распознавания,

идентификации (на уровне неосознанном). Т. Лири провел систематизацию экспериментальных наблюдений на основании того, что человек показывает себя в ходе общения, взаимодействия с окружающими. По итогам наблюдений он предложил восемь вариантов межличностного поведения и отношений, которые можно диагностировать с помощью шкал методики, которую он предлагает.

Это следующие стили интерперсонального отношения и поведения: властно-лидирующий, независимо-доминирующий, прямолинейно-агрессивный, недоверчиво-скептический, покорно-застенчивый, зависимо-послушный, сотрудничающе-конвенциональный, ответственно-великодушный. Первые четыре Т. Лири квалифицировал как дизъюнктивные, то есть потенциально конфликтные, направленные либо на подавление окружающих, либо на выстраивание с ними максимально дистантного взаимодействия.

Остальные – как конъюнктивные, связанные с ориентацией на достижение согласия, объединение ресурсов и межличностное сближение.

К. Томас разработал типологию поведения при конфликтах, в основе которой лежат два стиля взаимодействий – кооперация и напористость. Для кооперации характерно внимание личности к проблемам других людей, напористость, в свою очередь, связана с акцентом на отстаивании своих интересов. Исходя из вышесказанного, К. Томас разделяет 5 видов взаимодействий во время конфликта:

- соперничество, самый малоэффективный, но самый часто встречающийся метод ведения себя в конфликте, в ходе которого каждый стремится получить свою выгоду, не считаясь с интересами другого;

- приспособление, диаметрально противоположный соперничеству способ взаимодействия, который предполагает жертвованием собственных интересов;

- компромисс предполагает взаимные уступки, на которые идут стороны конфликта;

– избегание (уклонение, уход), характеризуется уходом от взаимодействия, отсутствие стремления договориться и отступление в достижении своих целей;

– сотрудничество, метод, где стороны конфликта сходятся в альтернативном пути решения проблемы, удовлетворяющим все стороны.

По мнению К. Томаса только при условии сотрудничества обе стороны могут получить выгоду и остаться в выигрышной позиции. При избегании конфликта, равно как и в случаях конкуренции, компромисса и приспособления, либо никто не выиграет, либо выиграет только один из участников, а второй проиграет, поскольку они идут на компромиссные условия.

Данный возраст обуславливается изменением социального статуса, рост из ребенка во взрослого, характеризуется как момент, когда происходит изменения в его организме, физиологии и анатомии, которые зависят как от полового взросления, так и невозможностью не взрослеть, необходимостью становиться равноценным, важным и необходимым членом общества.

Для подростка характерно состояние собственного кризиса, потому как повышенные требования со стороны взрослых и возможности самого ребенка не всегда согласуются и поэтому возникает состояние дискомфорта. У подростков неизбежны конфликты с самим собой и окружающими. Кроме того, для девочек и мальчиков подростков характерно агрессивное поведение, которое складывается не только из социального научения, но и при отсутствии родительской поддержки и любви.

Прохождения пубертатного периода откладывает отпечаток на дальнейшую жизни и формирование личности. В подростковом периоде могут быть проблемы с адаптацией и психологическим благополучием. И важно выявить, какие факторы влияют на формирование адаптивных возможностей и психологическое здоровье школьников в подростковом периоде. Дальнейшее изучение этой проблемы может осуществляться в

контексте коррекционной работы с подростками в образовательном учреждении.

1.3 Модель психолого-педагогической коррекции стиля межличностных отношений подростков

Исследование источников по заданной теме, равно как и выраженные в начале выпускной квалификационной работы задачи и цели, дали нам возможность подготовить дерево целей опыта (комплексный взгляд на процесс целеполагания, изданный доктором психологических наук В.И. Долговой) [11, с. 39].

Дерево целей – это составленная по строгой иерархии, с четкой структурной составляющей (расставленная по рангам, уровням) сочетание задач плана, в системе которой присутствует главная, основная цель («вершина дерева»); нижестоящие подцели первых, вторых и дальнейших рангов («ветви дерева»).

Дерево целей строится таким образом, чтобы соответствовать четкой структуре от главного к нижестоящему. Главная, основная цель является своеобразной вершиной дерева, все, что стоит ниже (подцели разных уровней) – ветвями дерева.

«Дерево целей» строилось и проектировалось исходя из принципа от большого к малому.

Ход проектирования «дерева целей» такой:

- определение генеральной (общей) цели;
- разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня);
- разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня;
- делим подцели 2-го уровня на более мелкие составляющие (подцели 3-го уровня).

Генеральная цель – самое важное в построении дерева целей. Достижение этой цели осуществляется методом четкой формулировки подцелей первого ранга.

В группе старших школьников дерево целей психокоррекции будет выглядеть следующим образом

В психолого-педагогической практике метод «дерева целей» применяется В.И. Долговой. В данных трудах указано, что если рассматривать дерево целей, как способ проектирования, то оно понимает под собой не только направляющий вектор движения к определенным далекоидущим задачам, но и локальные, поясняющие достижение менее глобальных целей, характеризующих степень сближения с определенными задачами на всей длине заданного пути [11, с. 70].

Способ психокоррекции личных взаимоотношений подростков был осуществлен при помощи дерева целей.

Модель в психолого-педагогических источниках представляет собой ряд особенностей обучения, показанных на практике, обоснованные личностным подходом, цель которого – сформировать некое качество, аспект личности [11, с. 45].

Модель представляет собой схематичный, максимально скомпонованный и предельно простой вид чего-либо, какого-либо объекта например, который применяется как его замещение или упрощенный вариант.

Объекты в экспериментах замещаются их моделями, потому что во многих аспектах могут их заменить. Моделирование является методом исследования, имеющим своей целью генерирование моделей и оперирование моделями.

Психологическое моделирование – методика, отображающая характерное психическое функционирование, проводимое для того, чтобы исследовать и улучшать её методом воспроизведения ситуаций из жизни в условиях лаборатории.

Процесс психолого-педагогической коррекции стиля межличностных отношений подростков предполагает разработку модели.

Целеполагание – это основа любой деятельности. Это процесс, когда выбирается некая задача, и продумывается путь и метод следования к ее выполнению. Для определения целей был использован метод целеполагания, разработанный В.И. Долговой [12]. Метод целеполагания представляет собой разработку «дерева целей», или графического изображения направлений деятельности, которые приближают к достижению определенного результата.

«Дерево целей» исследования проблемы психолого-педагогической коррекции стиля межличностных отношений подростков представлено на рисунке 1.

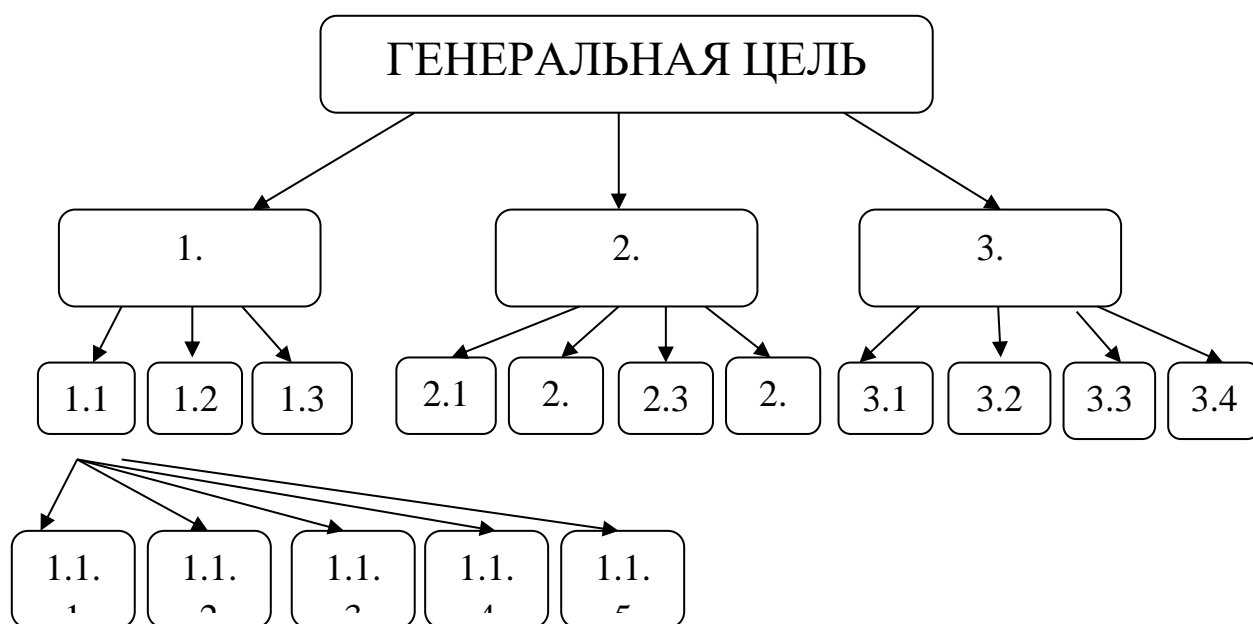


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции стилей межличностных отношений подростков

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

1 Теоретически обосновать психолого-педагогическую коррекцию стилей межличностных отношений

- 1.1 Раскрыть сущность понятия «стили межличностных отношений»:
- 1.1.1 сущность понятия межличностные отношения;
 - 1.1.2 провести анализ типов межличностные отношения;
 - 1.1.3 изучить сущность стилей межличностные отношения;
 - 1.1.4 выделить особенности стилей межличностные отношения;
 - 1.1.5 изучить особенности стилей межличностные отношения.
- 1.2 Охарактеризовать стили межличностные отношения подростков
- 1.3 Разработать модель психолого-педагогической коррекции стилей млю.

- 2 Организовать исследование стилей межличностные отношения:
- 2.1 определить этапы исследования;
 - 2.2 подобрать методы исследования;
 - 2.3 подобрать методики исследования;
 - 2.4 провести первичное исследование стилей межличностные отношения подростков.

3 Осуществить психолого-педагогическую коррекцию стилей межличностные отношения подростков:

- 3.1 разработать психолого-педагогическую программу коррекции;
- 3.2 провести проверку эффективности программы коррекции по методикам «Тест межличностных отношений» (Т. Лири), «Определение стиля межличностного взаимодействия» (С.В. Максимов, Ю.А. Лобейко), «Стиль и стратегия поведения в конфликтной ситуации» (К. Томас, адаптация Н.В. Гришиной);
- 3.3 проанализировать и обобщить результаты опытно-экспериментального исследования;
- 3.4 разработать рекомендации.

Психологическое моделирование в особенности нужно в моменты, когда прочие методы, методики, опросы, тестирования и наблюдения не могут дать результата из-за их труднодоступности. В таких условиях складывается искусственная модель прорабатываемого объекта,

включающая требование по воспроизведению всех параметров и особенностей этого объекта. На данной модели проходит теоретический эксперимент изображения объекта, можно подводить итоги исследования.

Моделей существует 4 типа. Их можно классифицировать на кибернетические и математические. Вдобавок выделяют логические и технические. Модель кибернетическая подразумевает под собой то, что в ходе её разработки будут использованы информатика или кибернетика, либо их отдельные элементы.. Обучение имеет точную структуру, а также включает в себя несколько частей, которые непременно взаимосвязаны между собой. Модель техническая подразумевает, что нужно разработать некий прибор, который будет действовать в соответствии с необходимой целью работы. Математическая модель воплощает в себе обозначение или формулу, состоящую из переменных, а также их связей между собой, которые показывают компоненты и взаимосвязи в рассматриваемом явлении [11, с. 49].

Модели психики можно классифицировать и определить такие классы и их подклассы по выражению объекта в модели: знаковые (математические, образные, вербальные), вещественные, программные (алгоритмные, блок-схемные, эвристические). Подобное построение моделей показывает плавное изменение от схематической имитации итогов и функций психического процесса к предметной имитации, а также её механики и структуры [12].

Коррекция – исправление неких недостатков, неправильностей, не требующее коренных изменений корректируемого процесса или явления.

Психокоррекция является деятельностью по преобразованию, изменению, корректированию таких своеобразных направлений психического развития, которые по своим характеристикам на попадают под определение оптимальной системы. Сюда же можно отнести и психотерапию [9].

В своей работе Л.И. Божович показывает, как упражнения по педагогической психокоррекции взаимосвязаны с определением нормы. Это значит, что главной задачей коррекции является возвращение или же приближение человека к определенному этапу в зависимости от его возраста, особенностей и индивидуальности [4].

Психокоррекционные воздействия могут быть следующих видов: убеждение, внушение, подражание, подкрепление. В ходе работы по проектированию психологом развивающе-коррекционных действий избираются как методики взаимодействия с пациентом, так и по форме организации психокоррекции, выбирается вид. А.Г. Лидерс выделяет такие виды организации коррекционной работы, как индивидуальная, микрогрупповая, групповая и смешанная [26, с. 25].

Принципов психокоррекции отношений подростков существует четыре, ниже мы их опишем.

Первым принципом является общность роста и коррекции. Необходимость психокоррекции проявляется только в анализе того, в каких условиях растет подросток, какие отношения у него с окружающими.

Второй принцип обусловлен возрастом и персонализацией формирования. Схожая приближенная возрастная мера в большой степени predetermined цивилизационным уровнем и общественно-значимыми договоренностями общества. Значимость любого года несомненна. Естественно, что полное присутствие какого-либо отрезка времени эволюции человека предполагает осуществление способностей генерации того или иного года, то что расценивается описывающим с задачей получения абсолютно всех сторон эволюции индивида [31, с. 67].

Принцип третий – целостность диагностики и корректировки формирования. Проблематика работы по психокоррекции может быть осмыслена и оговорена лишь на основе безусловного диагностирования и балла близкого вероятностного наблюдения объединения, который является

следствием, опирающимся на область близкого формирования детей. Корректировка и формирование взаимообусловлены.

Принцип четвертый – деятельный – правило реализации корректировки. Данное правило устанавливает подбор денег, линий и методов свершения установленной миссии [38, с. 95]. Эта норма предполагает реализацию психолого-педагогической коррекции с помощью определенных видов деятельности подростков в общей организационной работе со взрослыми.

Коррекционные и развивающие задачи преподавателя-психолога, работающего в учебном заведении, обычно, направлены на коррекцию межличностных отношений в коллективе, помощь в устранении кризисных ситуаций в жизнедеятельности подростков с использованием психологических игр, семинаров, тренингов подростковых групп.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции межличностных отношений старших подростков.

В соответствии с поставленными целями была разработана модель психолого-педагогической коррекции стиля межличностных отношений подростков. Модель включает пять блоков: целевой, диагностический, коррекционный, аналитический, результативный. Графически модель психолого-педагогической коррекции стиля межличностных отношений подростков представлена на рисунке 2.

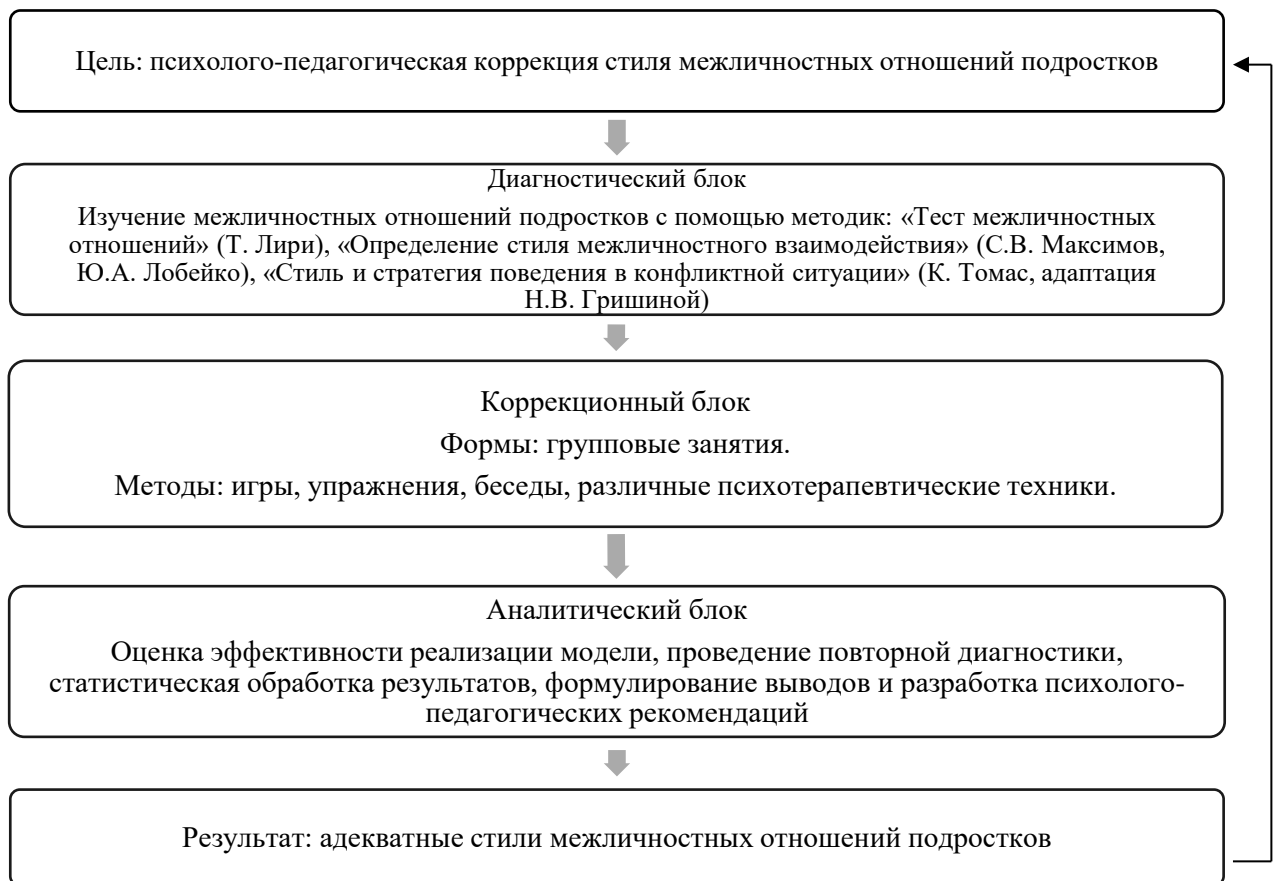


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции стиля межличностных отношений подростков

Цель – психолого-педагогическая коррекция стиля межличностных отношений подростков.

Диагностический блок включает диагностику межличностных отношений с помощью методик: «Тест межличностных отношений» (Т. Лири), «Определение стиля межличностного взаимодействия» (С.В. Максимов, Ю.А. Лобейко), «Стиль и стратегия поведения в конфликтной ситуации» (К. Томас, адаптация Н.В. Гришиной).

Коррекционная работа подчиняется общим принципам:

- принцип учета психологических особенностей участников;
- принцип деятельности: формирование стиля межличностных отношений в различных видах деятельности;

- принцип обратной связи, предполагающий рефлекссию, мониторинг межличностных отношений до и после коррекционной работы;
- принцип системности, постепенного усложнения и этапности коррекционной работы.

К формам психолого-педагогической работы коррекции межличностных отношений мы отнесли групповые занятия, которые включают такие методы работы, как игры, упражнения, беседы, различные психотерапевтические техники.

Аналитический блок включает в себя оценку эффективности реализации модели, проведение итоговой диагностики.

Результат модели представляет собой достижение поставленной цели – адекватные стили межличностных отношений подростков.

Таким образом, работа по психолого-педагогической коррекции стиля межличностных отношений подростков строится поэтапно, на основе определенных принципов, в форме групповых занятий, посредством различных методов.

Выводы по 1 главе

В первой главе нашего исследования мы изучили понятие стили межличностных отношений в психолого-педагогической литературе, охарактеризовали стили межличностных отношений подростков; разработали модель психолого-педагогической коррекции стилей межличностных отношений.

В психологических источниках межличностные взаимоотношения представлены как проживаемые индивидуально связи между субъектами, которые проявляются в особенностях темперамента, а также методах воздействий друг на друга, которые люди оказывают в ходе взаимодействий и общения.

Межличностные отношения проявляют себя как система ценностей, стереотипов, ориентаций, направленностей, а также прочих положений,

сквозь призму которых индивидуумы рассматривают и воспринимают друг друга. Эти направленности посредством организации социальных взаимодействий и их целей и ценностей становятся базой для создания комфортного психологического и социального климата в группе.

Основоположниками выделения стилей межличностных отношений являются Т. Лири и К. Томас. Типология стилей межличностных отношений Т. Лири включает две подгруппы – подгруппа агрессивно-доминирующих и подгруппа дружелюбно-подчиненных стилей. Согласно исследованиям К. Томаса, существует пять стилей поведения: стиль соперничества, стиль сотрудничества, стиль компромисса, стиль избегания и стиль приспособления.

Разработанное нами, дерево целей и модель психолого-педагогической коррекции подростков отражает связи и зависимости ее структурных элементов, построений на основе этапов, задач, содержание блоков, методов психо-коррекционной работы. Особенностью психолого-педагогической модели и дерево целей является направленность на достижение поставленных задач.

2 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Этапы и методики исследования

Экспериментальное исследование проводилось в три этапа, на каждом из которых были поставлены определенные задачи:

– поисково-подготовительный: изучение понятия стиля межличностных отношений в психолого-педагогической литературе, выявление психологических межличностных отношений подростков, теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции стиля межличностных отношений подростков, определение базы экспериментального исследования, этапов, методов и методик;

– опытно-экспериментальный: проведение констатирующего эксперимента с целью выявления стиля межличностных отношений подростков, обработка результатов путем интерпретации полученных результатов и последующей формулировки выводов, разработка психолого-педагогической программы;

– контрольно-обобщающий: осуществление качественного и количественного анализа полученных результатов; проведение обработки полученных данных и их теоретическое обоснование; формулировка выводов.

Для достижения задач, поставленных на каждом этапе экспериментального исследования, использовались такие методы, как:

– теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по выдвинутой проблеме, синтез, моделирование, целеполагание;

– эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методике «Тест межличностных отношений» (Т. Лири), «Определение стиля межличностного взаимодействия» (С.В. Максимов, Ю.А. Лобейко), «Стиль и стратегия поведения в конфликтной ситуации» (К. Томас, адаптация Н.В. Гришиной);

– методы статистической обработки данных (Т-критерий Вилксона).

Охарактеризуем использованные методы и методики исследования.

Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения

изучаемого объекта исследования на составные части, изучение этих частей, их свойств и признаков.

Синтез – это теоретический метод исследования, который состоит в соединении разнообразных явлений, вещей, качеств, противоположностей или противоречивого множества в единство, в котором противоречия и противоположность сглаживаются или снимаются.

Метод моделирования – это научный метод, который позволяет изучить объект познания как определенную мысленно представленную систему, которая отражает сущностные характеристики данного объекта.

Целеполагание – это метод теоретического исследования, предусматривающий постановку генеральной цели и совокупности целей (дерева целей) и анализ методов их достижения.

Эксперимент – это метод научного исследования, который предполагает создание определенных условий и изучение их влияния на объект исследования. В данном исследовании применялся констатирующий эксперимент.

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, который показывает присутствие или отсутствие какого-то бесспорного явления или факта. Эксперимент является констатирующим, когда экспериментатор выбирает целью нахождение присутствующего или отсутствующего уровня проявления определенного рода параметров, то есть необходимо определить, какого этапа достигает развитие исследуемого параметра у проходящего эксперимент человека или группы.

Формирующий эксперимент – психологический эксперимент, в ходе которого происходит психологическое развитие человека, проходящего исследование, методом воздействия на него определенного рода психологических факторов.

В ходе формирующего эксперимента предполагается формирование определенного качества обычно участвуют две группы. Эти группы называются контрольной и экспериментальной. Экспериментальная группа

осуществляет некоторое задание, которое будет способствовать формированию заданного качества. Эта задача для контрольной группы не выдается. По окончании исследования проводится сравнение обеих групп для изучения полученных результатов.

Тестирование – это метод психодиагностики, использующий стандартизованные вопросы и задачи – тесты, имеющие определенную шкалу значений. Тест – это стандартный набор заданий и материала, с которым работает испытуемый.

Опрос – применяется для получения эмпирической информации, касающейся объективных или субъективных фактов (знаний, мнений, оценок, поведения).

Методика психологического исследования – совокупность приемов, способов организации и регуляции психологического исследования, порядок их применения и интерпретация полученных результатов.

В нашем исследовании использовались следующие методики:

«Тест межличностных отношений» (Т. Лири).

Цель: изучение стиля межличностных отношений подростков в малой группе.

Тест представляет собой опросник, состоящий из 128 личностных характеристик. Испытуемый должен прочесть их и определить, какая соответствует представлению о себе. На основании ответов определяется стиль межличностных отношений к другим людям с учетом двух факторов: доминирование-подчинение и дружелюбие-агрессивность.

Стили межличностных отношений по Т. Лири:

- властный (авторитарный);
- независимый (доминирующий);
- агрессивный;
- подозрительный (недоверчивый);
- покорный (подчиняемый);
- зависимый;

- сотрудничающий (дружелюбный);
- альтруистический (великодушный).

Из данных стилей отношений описать склонными к независимости в суждениях, конфликтности поведения, лидерству, доминации над другими можно отнести стили с первого по четвертый включительно. С пятого по восьмой же можно описать склонными к неуверенности, предрасположенности к подчинению, склонными выявлять приспособленчество, желание идти на компромисс

«Определение стиля межличностного взаимодействия» (С.В. Максимов, Ю.А. Лобейко).

Цель: изучение стиля межличностного взаимодействия подростков, уровня активности-пассивности в межличностном взаимодействии.

Тест представляет собой опросник из 20 утверждений, каждое из которых нужно оценить по шкале от 1 до 5 по частоте проявления, где 1 – редко, 5 – часто.

Стили:

– директивный: склонность давать указания другим людям, объяснять и показывать, как надо работать;

– коллегиальный: склонность к коллективному принятию решений, советоваться;

– невмешательства: склонность предоставлять другим действовать самостоятельно, не мешать другим, не вмешиваться в процесс;

– деловой: склонность выслушивать мнение других, обучать тому, как надо работать, учитывать успех других.

«Стиль и стратегия поведения в конфликтной ситуации» (К. Томас, адаптация Н.В. Гришиной).

Цель: изучение стиля поведения подростков в ситуации конфликта.

Опросник включает 30 пар утверждений, в каждой паре нужно выбрать одно из них.

Стиль (стратегия) поведения в конфликте:

- соперничество (конкуренция, соревнование): желание добиться результата несмотря ни на что;
- приспособление: жертвенность своими целями в угоду сопернику;
- избегание: нежелание стремиться к выполнению цели;
- сотрудничество: конфликтующие находят выход, который будет полезен обоим;
- компромисс: поступление своими целями обеих сторон.

Баллы определяются путем применения ключа. Ведущим стилем считается тот, который наберет наибольшее количество баллов по итогам теста.

Бланки с вопросами к методикам представлен в Приложении А.

Для обработки результатов исследования использовались методы математической обработки результатов.

Метод математической статистики – это проведение работы с признаками, которые нам достаются по итогу экспериментальной работы над испытуемыми. Данные методы в психологии и педагогике необходимы повсеместно.

Психологические вычисления, проведенные методом тестирования, практически постоянно имеют в себе небольшую погрешность, поскольку диагностические методы и инструменты являются несовершенными, а также сказываются различные обстоятельства осуществления исследования. Вследствие этого необходимо доказывать значимость полученных результатов.

В ходе эксперимента мы использовали Т-критерий Вилкоксона.

Критерий нужен для вычисления показателей, которые мы получаем путем сравнения разных условий на одних и тех же людях. При его помощи мы можем понять степень и направление изменений. Используя его, можно определить, в каком направлении, и с какой интенсивностью происходит перемещение показателей.[23, с. 65].

Данная мера может быть использована только в том разе, если признаки определены, как минимум, по порядочной шкале, и отклонения между двумя первыми измерениями могут также быть отрегулированы. Для регулировки нужен большой разбег показателей.

Метод заключается в следующем. Сопоставляем выраженность движений во всех направлениях по абсолютной шкале. К этому мы приходим путем распределения всех показателей по размерам, а затем складываем их между собой. Если смещения в отрицательную и положительную стороны проходят без определенной четкой выраженности, значит суммы значений будут несущественны и равны между собой.

Если же происходит смещение в какую-то из сторон, и оно большое, то размеры значений смещений в противоположную сторону обязана быть в значительной мере ниже, чем при абсолютно случайных показателях сдвига. Изначально, исходя из гипотезы предполагающей, что ординарным сдвигом будет сдвиг в сторону самого частого направления, а неординарным, или редким, сдвигом – сдвиг по направлению, встречающемуся реже.

Гипотезы Т-критерия Вилкоксона:

H₀: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H₁: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Т-критерий Вилкоксона может быть ограничен в связи со следующими показателями:

- в исследовании не может быть задействовано менее 5 человек, причем это касается каждого из исследований. По тому же принципу, максимально возможное количество участвующих не может превышать 50 человек, поскольку таблицы не рассчитаны на большее число;

- нулевых сдвигов быть не должно, поэтому ими пренебрегают и наблюдения сокращаются на число этих нулевых сдвигов.

Таким образом, нами определены этапы исследования, методы и методики, позволяющие особенности межличностных отношений подростков. Исследование проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Были использованы такие теоретические методы, как анализ психолого-педагогической литературы по выдвинутой проблеме, синтез, моделирование, целеполагание, а также эмпирические методы, такие как тестирование по методике «Тест межличностных отношений» (Т. Лири), «Определение стиля межличностного взаимодействия» (С.В. Максимов, Ю.А. Лобейко), «Стиль и стратегия поведения в конфликтной ситуации» (К. Томас, адаптация Н.В. Гришиной). Методики, использованные в нашем исследовании, в совокупности достаточно информативны и надежны, а главное, дают возможность исследовать стиль межличностных отношений подростков.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Эмпирическое исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 151 г. Челябинска», в 10 классе возраст учащихся – 15-16 лет, количество учащихся, принявших участие в исследовании, – 22 человека.

Учебный коллектив сплоченный, сформирован с начальной школы. Учеников сближают как формальное, так и неформальное взаимодействие. У отдельных учащихся наблюдаются трудности с дисциплиной на уроках. Совместно с классным руководителем и родителями часто проводятся внеурочные и внешкольные мероприятия – досуговые, профориентационные, спортивные. Многие ученики занимаются в секциях, кружках (спортивных, художественно-творческих, музыкальных).

Общая успеваемость – хорошая, при этом явно отстающих учеников нет. Имеется небольшое число отличников и несколько неуспевающих.

В активе группы находятся 3 человека – две девушки и один парень, которые содействуют педагогам, принимают участие в принятии решений всевозможных организационных аспектов, приходят на помощь к товарищам. В классе есть два явных лидера, их мнения и идеи авторитетны для учеников, также они пользуются уважением со стороны учителей. Они обладают чувством юмора, а также звонкой, внушающей речью, сильным характером, являются обаятельными.

В классе имеются группировки, объединяющиеся, как по интересам и симпатиям, так и по уровню обеспеченности. Активное взаимодействие происходит между сидящими за одной партой учениками. Наблюдаются пары, которые имеют дружеские отношения и вне рамок школы, однако большее количество ограничиваются лишь задачами, которые перед ними ставит учеба.

Стиль взаимодействия педагога с учащимися можно назвать демократическим. Особого контроля над классом не требуется: большинство учеников – уже сформировавшиеся личности, ответственные, дисциплинированные. Общение учеников и классного руководителя происходит в основном по поводу каких-либо организационных вопросов. Отношения между ними теплые.

После проведения методик проведен качественный и количественный анализ результатов. Для изучения стиля межличностных отношений подростков была проведена диагностика по выше рассмотренным методикам.

Обработав результаты с помощью формул, определяются показатели по двум основным параметрам «Доминирование» и «Дружелюбие»:

$$\text{Доминирование} = (I - V) + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$$

$$\text{Дружелюбие} = (VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$$

Таким образом, система баллов по 16 межличностным переменным превращается в два цифровых индекса, которые характеризуют представление субъекта по обозначенным параметрам.

По итогу производится проверка профиля личности – устанавливаются типы взаимосвязей с окружающими.

Результаты по методике «Тест межличностных отношений» (Т. Лири) представлены в приложении Б, таблица Б.1. Графически полученные показатели приведены на рисунке 3.

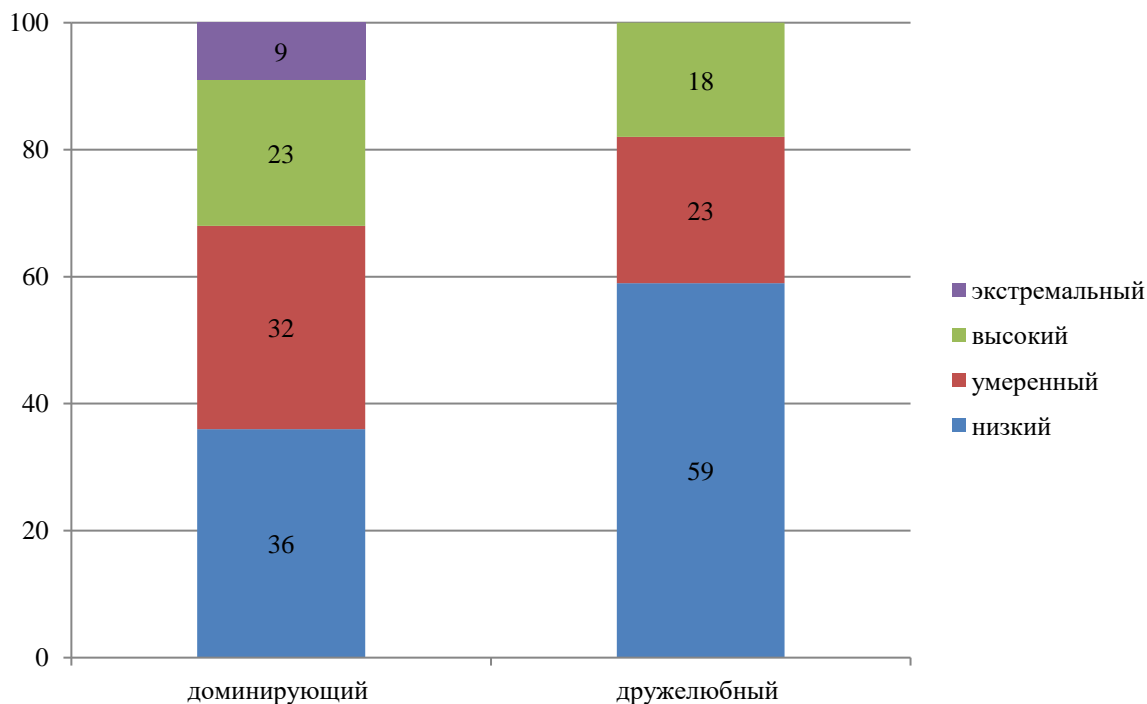


Рисунок 3 – Стили межличностных отношений подростков по методике Т. Лири на констатирующем этапе исследования

Положительное значение результата, полученного по формуле «доминирование», свидетельствует о выраженном стремлении человека к лидерству в общении, к доминированию. Таким образом, доминирующий стиль межличностных отношений сильно выражен у 9 % подростков, у показатель 23 % свидетельствуют об акцентуации свойств, в области доминирования, т.е. данный показатель говорит о том, что у этих подростков преобладает лидирующий фактор. Полученные результаты свидетельствуют о том, что данным подросткам характерно стремление к лидерству, доминантности, энергичности в межличностных отношениях.

Умеренные показатели 32 % подростков, свидетельствуют, о более или менее гармоничным личностям, т.е. то, что в нашем понимании соответствует категории «норма».

Если значение является отрицательным, то это показывает склонность подчиняться, уклоняться от ответственности и отказу от лидерства, данный показатель составляет 36 % подростков в анализируемом классе.

Положительный результат по формуле «дружелюбие» является показателем стремления личности к установлению дружелюбных отношений и сотрудничеству с окружающими. В анализируемом классе такой показатель отсутствует. У 18 % подростков акцентуация свойств, т.е. наблюдается высокий уровень дружелюбного отношения к одноклассникам. Умеренный показатель наблюдается у 23 % подростков. Отрицательный результат 59 % указывает на проявление агрессивно-конкурентной позиции, препятствующей сотрудничеству и успешной совместной деятельности.

Результаты по методике «Определение стиля межличностного взаимодействия» (С.В. Максимов, Ю.А. Лобейко) представлены в приложении Б, таблица Б.2.

Графически полученные показатели приведены на рисунке 4.

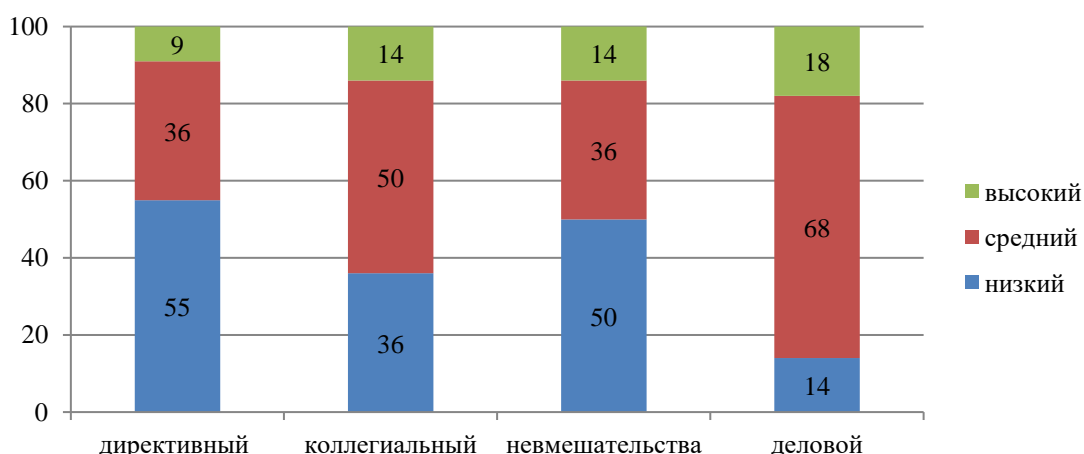


Рисунок 4 – Уровень выраженности стиля межличностных отношений подростков по методике С.В. Максимова, Ю.А. Лобейко на констатирующем этапе исследования

Анализ результатов исследования показал, что у подростков на высоком уровне сформирован директивный стиль – у 9 %. При этом низкий уровень данного стиля выявлен у 55 % опрошенных. Высокие показатели говорят о том, что подростки с таким стилем склонны давать указания другим людям, объяснять и показывать, как надо работать.

Коллегиальный стиль на высоком уровне сформирован у 14 %, на низком – у 36 %. Данные показатели говорят об уровне склонности к коллективному принятию решений. Подростки с высоким уровнем коллегиального стиля прислушиваются к мнению других, советуются при принятии решения.

Стиль невмешательства на среднем уровне сформирован у 36 %, на низком – 50 %, на высоком уровне сформирован у 14 %. Данный стиль подразумевает уровень склонности предоставлять другим действовать самостоятельно, не мешать другим, не вмешиваться в процесс. Такие подростки чаще всего самостоятельны, сами могут принимать решения им не особо важно мнение других.

Деловой стиль характерен только для 14 % подростков. Умеренный уровень наблюдается у 68 %, низкий у 14 %. Этот стиль говорит о том, насколько развита у подростка склонность выслушивать мнение других, обучать тому, как надо работать, учитывать успех других.

Результаты по методике «Стиль и стратегия поведения в конфликтной ситуации» (К. Томас, адаптация Н.В. Гришиной) представлены в приложении Б, таблица Б.3. Графически полученные показатели приведены на рисунке 5.

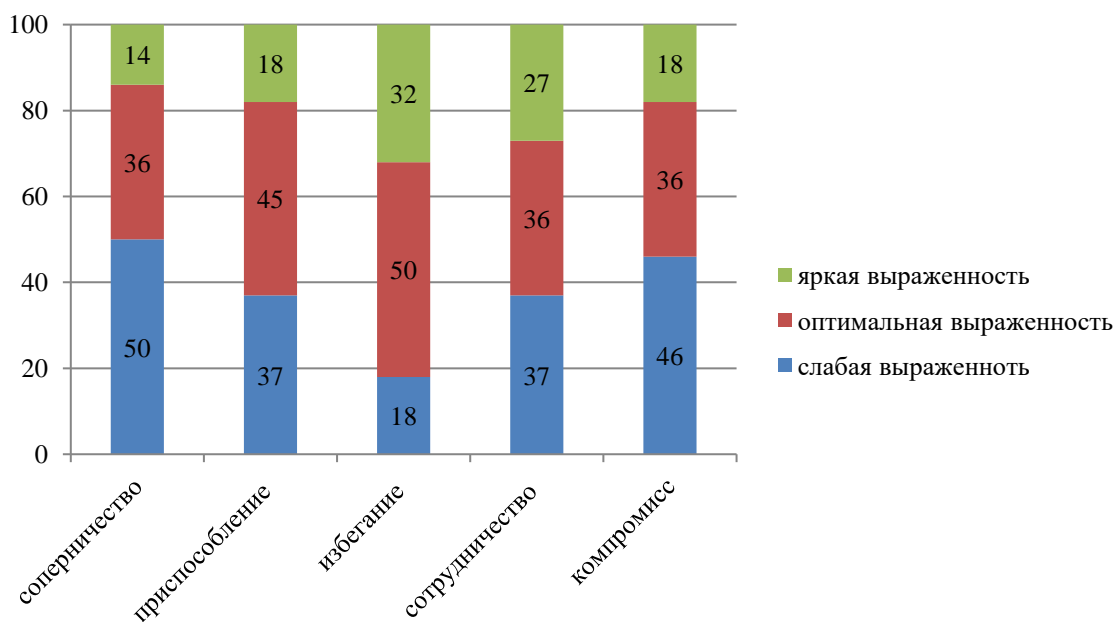


Рисунок 5 – Стили межличностных отношений подростков по методике К. Томаса на констатирующем этапе исследования

У такого стиля межличностных отношений в конфликте, как соперничество преобладает слабая выраженность 50 %, оптимальная у 36 %. 14 % подростков обладают стремлением достичь своих интересов в ущерб другому.

45 % подростков имеют оптимальный уровень такого стиля как приспособление, 37 % имеют низкий уровень. 18 % имеют яркую выраженность, т.е. стремление достичь своих интересов в ущерб другому.

У 32 % подростков ярко выражен стиль избегание, т.е. отсутствие стремления к достижению своих целей. 50 % имеют оптимальную выраженность данного стиля и 18 % слабую выраженность.

Наиболее ярко выражен стиль сотрудничества у 27 % подростков, что говорит о том, что они, являясь участниками конфликта, могут приходить к альтернативному решению, которое удовлетворяет всех. У 36 % данный стиль выражен оптимально, а у 37 % низко выражен.

Взаимная уступка участвующих в конфликте сторон присуща 18 % подростков, оптимальная выраженность стиля компромисс наблюдается у 36 %, а низкая у 46 % подростков

Таким образом, проведенное исследование показало, что у части подростков недостаточно сформированы стили межличностных отношений, основанных на сотрудничестве, коллегиальности принятия решения. Полученные результаты показали, что необходима работа по психолого-педагогической коррекции стиля межличностных отношений подростков.

Выводы по 2 главе

Для изучения стиля межличностных отношений подростков проведено тестирование по методикам «Тест межличностных отношений» (Т. Лири), «Определение стиля межличностного взаимодействия» (С.В. Максимов, Ю.А. Лобейко), «Стиль и стратегия поведения в конфликтной ситуации» (К. Томас, адаптация Н.В. Гришиной).

Проведенное исследование показало, что у части подростков недостаточно сформированы стили межличностных отношений, основанных на сотрудничестве, коллегиальности принятия решения. Полученные результаты показали, что необходима работа по психолого-педагогической коррекции стиля межличностных отношений подростков.

В исследуемой группе подростки могут быть описаны как активные, но взаимоотношения в группе не достаточно стабильны, несмотря на постоянное активное общение их между собой. Если смотреть на итоги исследования межличностных взаимоотношений школьников, то мы видим, что благоприятность микроклимата не очень высока, она средняя, для дальнейшего развития прогресса во взаимоотношениях необходима психокоррекция

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТИЛЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции стиля межличностных отношений подростков

После проведения констатирующего этапа исследования и выяснения особенностей взаимоотношений подростков мы перешли к формирующему этапу работы с разработкой программы мероприятий, направленных непосредственно на преодоление этих трудностей и оптимизацию межличностных отношений подростков в условиях образовательной организации.

Указанная работа составлена из видоизмененных занятий, главной частью которых следует считать труды таких известных психологов: Е. Малютова, М. Битянова, С. Гиппиус, О. Истратова, Г. Манина, А. Гревцов, И. Вачков, Е. Ессенакис, К. Фопель.

Программа подразумевает участие старших школьников в возрасте, находящимся в диапазоне 14-17 лет. Она вмещает в себя 10 занятий, проходящих примерно за 1 час. Чтобы в точности провести все аспекты разработанной программы нам необходимо помещение. Оно должно четко соответствовать всем требованиям. Программа предоставлена в таблице 1.

Цель программы: коррекция межличностных отношений старших подростков.

Главные цели занятий в группе:

- осуществление предпочтительных психологических условий;
- совершенствование опыта взаимодействия в коллективе подростков;
- улучшение эмпатии (чувства сопереживания и взаимопонимания).

Методы, используемые в коррекционной работе:

– беседа служит способом устройства коммуникативного общения, который применяется в коррекционных действиях для отработки и расширения коммуникативных способностей учащихся;

– групповая дискуссия – публичное обсуждение участниками определенных тем или позиций, рассмотрение их с разных точек зрения;

– арттерапия – это метод коррекции и развития посредством художественного творчества;

– ролевые игры – воспроизведение действий и отношений других людей или персонажей какой-либо истории, как реальной, так и выдуманной;

– игротерапия – метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у подростков, в основу которого положена игра;

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

– анализ конкретных ситуаций предлагаемых в игровой форме и моделирующих то, что происходит в жизни подростков;

– рефлексия – мыслительный процесс, направленный на самопознание, анализ своих эмоций и чувств, состояний, способностей, поведения. рефлексия формируется в самом маленьком школьном возрасте, а в более старшем устанавливается главной причиной регулирования действий и развития.

Главным стилем работы выбран социально-психологический тренинг, как способ деятельного образования и психологического влияния, проводимого в ходе работы насыщенной групповой работы и нацеленного на увеличение подготовленности в области общения, где общая фаза активности учащегося изменяется и приобщается правилом рефлексии личностного поведения и действиями прочих членов группы.

Данная программа опирается на ряд принципов:

– принцип добровольного участия в работе;

- принцип «я – высказываний»;
- принцип «не перебивать, когда говорит другой»;
- принцип толерантности по отношению к другим членам группы;
- принцип симпатии в участии – участник должен чувствовать себя в полной безопасности;
- принцип конфиденциальности.

Занятия имеют чёткую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно:

- ритуал приветствия позволяет спланировать участников, создавать атмосферу группового доверия и принятия;
- разминка – воздействие на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Важной функцией настройки на производительную групповую работу является разминка;
- основное содержание занятия – совокупность функциональных упражнений и техник;
- 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);
- ритуал прощания – смысловое завершение занятий.

Психолого-педагогическая программа коррекции межличностных отношений старших подростков состоит из трёх блоков: установочный, коррекционно-развивающий и обобщающий.

Установочный блок программы психолого-педагогической коррекции межличностных отношений старших подростков.

Цель: знакомство с участниками, установка психологического контакта, знакомство с целями, задачами и правилами занятий.

Коррекционно-развивающий блок программы психолого-педагогической коррекции межличностных отношений старших подростков.

Цель: развивающее-коррекционные влияния, действующие по направлению подростка, для улучшения опыта в коммуникации, общении, консолидации и дальнейшего межличностного взаимодействия среди подростков.

Обобщающий блок программы психолого-педагогической коррекции межличностных отношений старших подростков.

Цель: подвести итоги занятий и прощание в игровой форме

Коррекционно-развивающая работа проходит в форме групповых занятий. По большей части план программы создан на основе организации межличностного общения подростков в школе, хотя также присутствуют детали тренингов, разработанных специально под каждого подростка.

Содержание коррекционной работы приведено в таблице 1. Программа психолого-педагогической коррекции межличностных отношений старших подростков представлена в Приложении В.

Таблица 1 – Содержание коррекционной работы

Номер занятия	Цель занятия	Задачи занятия	Упражнения
1	2	3	4
№1	Установление контакта с участниками, создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы.	<ul style="list-style-type: none"> – создать дружелюбный и безопасный настрой; – продемонстрировать открытый стиль общения; – осуществлять эмоциональный разогрев, демонстрация и овладение навыками открытого общения; – умение передать своё настроение; – общая деятельность. Выявление лидеров в группе; <ul style="list-style-type: none"> – демонстрация и овладение навыками открытого общения, навыки разговора о чувствах. 	«Познакомимся»; «Комплименты»; «Позитивное представление»; «Изображение Своего настроения»; «Общий рисунок»; «Завершение».

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
№2	Продолжить знакомство с участниками, создать мотивацию к предстоящим занятиям, закрепить навыки самоанализа, способность к более глубокому самораскрытию, которое ведёт к изменению себя.	<ul style="list-style-type: none"> – осуществлять эмоциональный разогрев; – предоставление возможности исследования своего характера, способности к самопознанию; – актуализация знаний о себе; – осуществить эмоциональную разгрузку. 	«Счёт до десяти»; «Каков я человек?»; «Мой портрет в лучах солнца»; «Ловим комаров».
№3	Снятие физического и эмоционального напряжения, активизация участников, заряд положительными эмоциями	<ul style="list-style-type: none"> – эмоциональный разогрев, осознание внутренних и внешних проявлений эмоциональных переживаний; – развитие умения доброжелательного и тактичного общения со сверстниками – создание ситуации комфорта в группе, направлено на двигательную активность; – продемонстрировать эффективность техники снятия напряжения, регуляция собственного эмоционального состояния; – сплочение группы; – формирование чувства доверия; снятие психического напряжения; – продемонстрировать и обучить способу нормализации эмоциональной сферы, снятию негативных эмоций, активизации; – позитивных переживаний. 	«Калейдоскоп»; «Впечатление»; «Поменяемся местами»; «Дыхательная гимнастика»; «Моечная машина»; «Релаксация».
№4	Развитие самопознания, рефлексии в группе, формирование положительного эмоционального климата.	<ul style="list-style-type: none"> – эмоциональный разогрев, включение участников тренинга в групповой процесс. – способствовать сближению группы, самоанализ. – развитие невербального взаимопонимания в группе. – способствует эмоциональной разрядке, формированию чувства общности с группой. 	«Угадай какой я!»; «Кто Я?»; «Передай движение по кругу»; «Импульс».

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
№5	<p>Достичь хороших межличностных отношений (специфики формальных и неформальных организационных связей в коллективе и соотношении между ними), демократического уровня в коллективе, оптимального уровня психологической совместимости коллектива.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – осуществлять эмоциональный разогрев; – сближение членов группы, на повышение степени их взаимного доверия; – сплочение коллектива; – сплочение группы, тренировка навыков совместной деятельности команды; – сплочение группы; – формирование чувства доверия; – тренировка навыков совместной деятельности команды; – развитие умений устанавливать обратную связь в необычной форме. 	<p>«Антоним»; «Я в тебе уверен»; «Клубок»; «Театр: пьеса, которая устроит всех»; «Уменьшающаяся газета»; «Мой портрет глазами группы».</p>
№6	<p>Создать условия для личностного роста участников тренинга, развития и совершенствования способности человека понимать собственный эмоциональный мир, способности к сочувствию и сопереживанию окружающим.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – разрядка, ощущение цельности группы; – развитие способности осознавать и вербализовать свое состояние, находить слова для его обозначения; – понимание состояния партнера через его жесты; – коррекция и развития доверия другому; – развитие самосознания участников группы посредством обратной связи. 	<p>«Колпак на колпаке»; «Цвет моего состояния»; «Говорящие жесты»; «Я и другие»; «Молчащее и говорящее зеркало».</p>
№7	<p>Развитие способности к сочувствию и сопереживанию другим людям.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – формирование умения давать обратную связь; – выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям; – развитие умения находить общее для всех и отличительное; – формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; – развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения; – эмпатийная диагностика личностных качеств; – расширение репертуара способов взаимопонимания. 	<p>«Атом»; «Я тебя понимаю»; «Позитивный язык»; «Карусель»; «Поделись со мной».</p>

Окончание таблицы 1

1	2	3	4
№8	Развить коммуникативные навыки в группе	<ul style="list-style-type: none"> – эмоциональный разогрев, развитие способности к взаимопониманию, формирование групповой сплоченности; – отработать навыки убеждения и умение найти аргументы в пользу своей позиции; – отработка навыков убеждения, умение найти аргументы в пользу своей позиции, презентационные навыки. 	«Пойми меня»; «Завтрак с героем»; «Семь богатырей».
№9	Закрепить активный стиль общения, способствовать самоанализу участников, раскрыть качества, важные для эффективного межличностного общения, проведение игровых процедур, помогающих формированию коммуникативных навыков.	<ul style="list-style-type: none"> – опыт получения и выражения позитивной обратной связи; – возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу; – подчеркнуть важность интонаций в процессе общения; – развить навыки невербального общения, групповой дискуссии, логического мышления; – преодоление коммуникативных барьеров. 	«Ладошка»; «Передать одним словом»; «Три закона общения»; «Моя проблема в общении».

Наблюдая за старшими школьниками в ходе игр-упражнений, можно с большой долей вероятности увидеть позитивное настроение подростков, которые по ходу вовлечения их в первые, стартовые игры, не хотели брать участие и, находясь в недоумении, спрашивали: «Для чего это нужно?», «Мне не хочется». Фактически же, на втором занятии, уже почти все втянулись в процесс игры, на что в значительной мере повлиял общий положительный фон и пыл наиболее вовлеченных участников. По ходу игровых тренингов подростками было выявлено очень много новой интересной информации о своих товарищах одноклассниках, бок о бок с которыми они провели уже достаточно большое количество лет, вскрывались хорошие черты и качества людей, выросло ощущение

взаимопонимания и вовлеченность в жизнь других людей, сопереживание товарищам.

По итогу заключительной организовывающей фазы экспериментального опыта, предоставляющей подросткам большой выбор игровых занятий, практически все подростки сумели показать свою личность, выявить свою индивидуальность, самостоятельность образа действий, а также обрести комфортное эмоциональное состояние.

По моему мнению, соблюдая все вышеперечисленные рекомендации, игровая терапия может быть применена для улучшения межличностных отношений у старших подростков в условиях школы.

В результате этого, проведение плана коррекции межличностных отношений у подростков даст нам возможность научить подростка умению к познанию себя, расширить понимание о его ценности, убежденности в своих силах, и, вдобавок, возможности максимально благоприятно реализовать себя в своих действиях по отношению к другим. Данная необходимость присутствует для того, чтобы дать участникам эксперимента средства, которые в свою очередь позволят им с максимальной эффективностью иметь возможность находиться в различного рода отношениях, а также выходить из спорных ситуаций с пользой для себя и иметь возможность решать каждодневные проблемы

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После констатирующего эксперимента психолого-педагогической коррекции межличностных отношений подростков, была проведена повторная диагностика.

Нами использовались те же диагностические методики и работа проведена с той же группой респондентов, что и во время констатирующего этапа исследования.

Повторный эксперимент в обобщающей контрольной фазе ставит перед собой цель обрабатывания а также универсализацию итогов опытно-

исследовательской деятельности, осуществление психолого-педагогического эксперимента. Использовался повторно тот же пакет психодиагностических методик.

На рисунке 6 представлены результаты повторной диагностики стиля межличностных отношений по методике Т. Лири. Подробно показатели данной методике представлены в приложении Г.

Данные исследования показали, что взаимоотношения подростков в классе изменились, хотя еще сохраняются властно-лидирующие отношения. 9 % подростков из класса показали ориентацию на доминирование над другими членами коллектива. Стоит отметить, что на констатирующем этапе исследования у этих подростков был выявлен экстремальный уровень доминирования, подразумевающий патологии в поведении.

У 73 % подростков наблюдается умеренный уровень доминирования, т.е. характеризующийся как «норма». Эти подростки не подчиняют и не подчиняются. 18 % подростков, показали стремление к подчиненности. Это дети, которые предпочитают не высказывать свое мнение, всегда соглашаются с лидерами класса. Подчиняются их требованиям.

Положительный результат по формуле «дружелюбие» является показателем стремления личности к установлению дружелюбных отношений и сотрудничеству с окружающими. В анализируемом классе такой показатель отсутствует, т.к. он будет граничить с навязыванием дружеского отношения.

Стили межличностных отношений подростков по методике Т. Лири на контрольном этапе исследования представлены далее на рисунке 6.

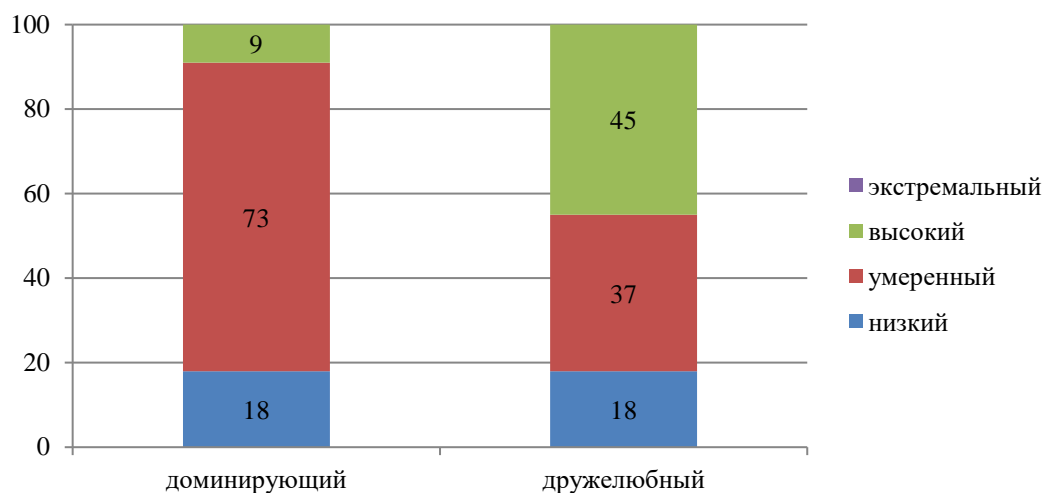


Рисунок 6 – Стили межличностных отношений подростков по методике Т. Лири на контрольном этапе исследования

У 45 % подростков акцентуация свойств, т.е. наблюдается высокий уровень дружелюбного отношения к одноклассникам. Умеренный показатель наблюдается у 37 % подростков. Отрицательный результат 18 % указывает на проявление агрессивно-конкурентной позиции, препятствующей сотрудничеству и успешной совместной деятельности.

Сравнивая данные по методике Т. Лири на констатирующем и контрольном этапах исследования можем сказать, что стиль взаимоотношений в группе изменился, что отражено в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнительные результаты взаимоотношений подростков (констатирующий и контрольный этап) по методике Т. Лири

Стиль отношений	Констатирующий этап				Контрольный этап			
	экст	высокий	умерен	низк	экст	высокий	умерен	низк
Доминирующий	9	23	32	36	0	9	73	18
Дружелюбный	0	18	23	59	0	45	37	18

Подростки стали более доброжелательными, стремятся к общению друг с другом. Подростков с высоким уровнем доминирующего стиля общения стало меньше и составило на 14 %, а экстремальный уровень исчез вовсе. Умеренный уровень увеличился на 50 %, что говорит о том, что подростки стали более спокойными, идущими на контакт со одноклассниками, уважающими мнение других. Низкий уровень

подчинения сократился на 18 %, что свидетельствует о том, что меньше подростков стали идти на поводу у других, подчиняться, а высказывать свою точку зрения и быть более уверенными в себе.

По стилю межличностных отношений по категории «дружелюбие» наблюдаются следующие результаты: на 27 % увеличился высокий показатель, что говорит о том, что подростки стали более дружески относиться друг к другу, прислушиваться к мнению друг друга. На 14 % увеличился умеренный уровень, что свидетельствует о том, что ребята хорошо относятся к одноклассникам, не испытывают негатива. На 41 % сократился низкий уровень.

Для расчета значимости и подтверждения полученных данных нами проведена математическая обработка по критерию Т. Вилкоксона.

Можно ли утверждать, что значения, полученные в результате проведения методики Т. Лири изучения уровня выраженности стиля межличностных отношений подростков, такого как дружелюбие на этапе констатирующего эксперимента и результаты методики после формирующего эксперимента будут иметь сдвиг в сторону увеличения? Сформулируем гипотезы на примере показателей уровня делового стиля межличностных отношений:

Гипотезы:

- H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента;
- H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

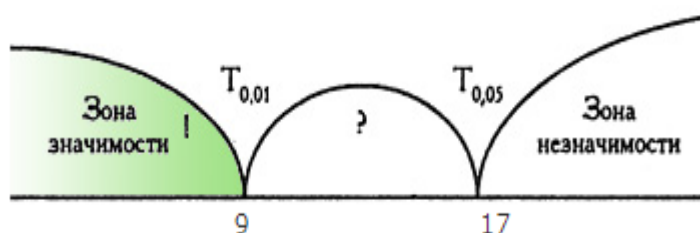


Рисунок 7 – Ось значимости «Т-критерия Вилкоксона»

Значения, добытые в процессе проведения методики уровня межличностных отношений подростков в деловом стиле на этапе констатирующего исследования и результаты проведения методики уровня межличностных отношений подростков в деловом стиле после формирующего исследование на контрольном этапе, трансформируются, перемещаясь по направлению, свойственному данному опыту, в зону значимых величин.

$$T_{\text{эмп}} = 2$$

Критические значения T при n=22

$T_{\text{эмп.}} < T_{0,01}$, таким образом, присутствуют значительные отличия в статистике в процессе проведения коррекционной программы.

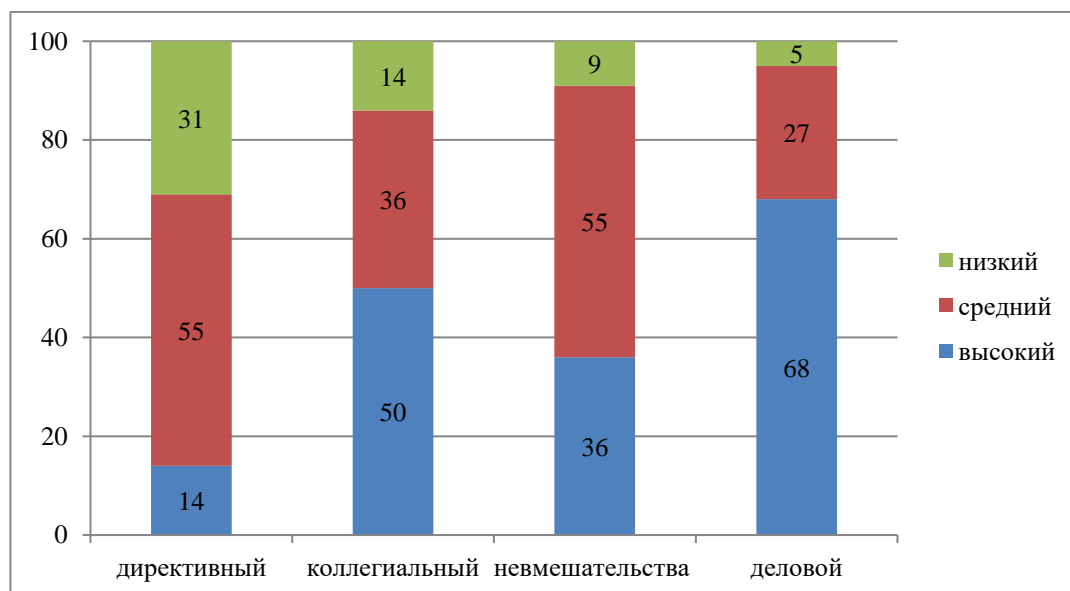


Рисунок 7 – Уровень выраженности стиля межличностных отношений подростков по методике С.В. Максимова, Ю.А. Лобейко на контрольном этапе исследования

Анализ результатов исследования на контрольно этапе показал, что у подростков после программы психолого-педагогической коррекции межличностных отношений директивный стиль на высоком уровне стал сформирован – у 14 % подростков. Умеренный уровень этого стиля стал преобладать у 55 % подростков, а низкий уровень у 31 %.

Коллегиальный стиль на высоком уровне сформирован у 14 % (3 чел.), на низком – у 36 % (8 чел.).

Стиль невмешательства на среднем уровне сформирован у 55 % (12 чел.), на низком – 9 % (2 чел.), на высоком уровне сформирован у 36 % (8 чел.).

Деловой стиль стал характерен для 68 % подростков (15 чел.). Умеренный уровень наблюдается у 27 % (6 чел), низкий у 5 % (1 чел.).

Сравнительные показатели выраженности стиля межличностных отношений подростков по методике С.В. Максимова, Ю.А. Лобейко на контрольном и констатирующем этапах исследования представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Сравнительные результаты выраженности стиля межличностных отношений подростков (констатирующий и контрольный этап) по методике С.В. Максимова, Ю.А. Лобейко

Стиль отношений	Констатирующий этап			Контрольный этап		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Директивный	9	36	55	14	55	31
Коллегиальный	14	50	36	50	36	14
Невмешательства	14	36	50	36	55	9
Деловой	18	68	14	68	27	5

Сравнительный анализ результатов выраженности стиля межличностных отношений подростков по методике С.В. Максимова, Ю.А. Лобейко на констатирующем и контрольном этапах показал, что высокий уровень директивного стиля увеличился на 5 %, а средний на 19 %, низкий уровень сократился на 24 %. Данные показатели говорят о том, что властные отношения, характеризующиеся склонностью указывать другим людям, объяснять и показывать, как надо работать, стали на приемлемом уровне.

На 36 % увеличился высокий уровень коллегиального стиля отношений в классе, средний сократился на 14 %, а низкий на 22 %. Данные показатели говорят об позитивных изменениях в коллективе подростков. Они стали коллективно принимать решения, прислушиваться к мнению других, советоваться при принятии решений.

Высокий уровень стиля невмешательства на контрольном этапе увеличился на 24 %, средний на 19 %, а низкий сократился на 41 %. Данные результаты говорят о том, что подростки стали более уверенными в себе, в своих решениях.

Высокий уровень делового стиля увеличился на 50 %, средний сократился на 41 %, низкий на 9 %. Эти результаты свидетельствуют о том, что подростки стали больше прислушиваться к мнению других, опираться на опыт других, самим подавать положительный опыт в действиях и решениях.

Для расчета значимости и подтверждения полученных данных нами проведена математическая обработка по критерию Т. Вилкоксона.

Можно ли утверждать, что значения, полученные в результате проведения методики С.В. Максимова, Ю.А. Лобейко изучения уровня выраженности стиля межличностных отношений подростков на этапе констатирующего эксперимента и результаты методики после формирующего эксперимента будут иметь сдвиг в сторону увеличения? Сформулируем гипотезы на примере показателей уровня делового стиля межличностных отношений:

Гипотезы:

- H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента;
- H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

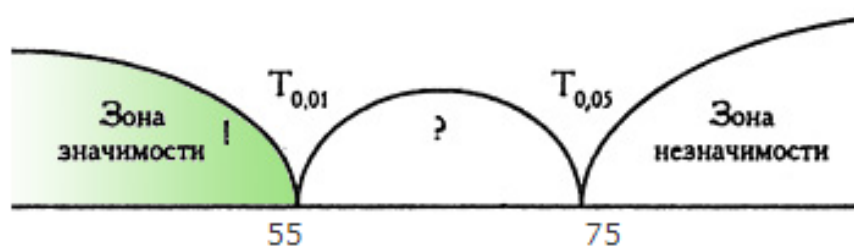


Рисунок 8 – Ось значимости «Т-критерия Вилксона»

Значения, добытые в процессе проведения методики уровня межличностных отношений подростков в деловом стиле на этапе констатирующего исследования и результаты проведения методики уровня межличностных отношений подростков в деловом стиле после 49 формирующего исследования на контрольном этапе, трансформируются, перемещаясь по направлению, свойственному данному опыту, в зону значимых величин.

$$T_{ЭМП} = 18$$

Критические значения T при $n=22$

$T_{ЭМП} < T_{0,01}$, таким образом, присутствуют значительные отличия в статистике в процессе проведения коррекционной программы.

Результаты по методике «Стиль и стратегия поведения в конфликтной ситуации» (К. Томас, адаптация Н.В. Гришиной) представлены на рисунке 9.

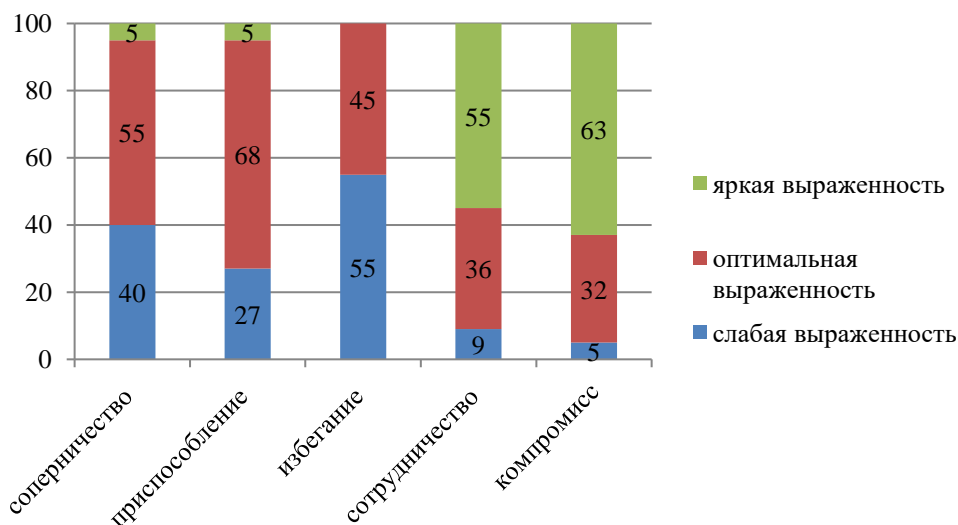


Рисунок 9 – Стили межличностных отношений подростков по методике К. Томаса на контрольном этапе

После реализации программы психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у такого стиля межличностных отношений в конфликте, как соперничество стала преобладать оптимальная выраженность 55 %, яркая выраженность составила 5 %, а слабая выраженность стиля соперничества наблюдается у 40 % подростков.

68 % подростков имеют оптимальный уровень стиля как приспособление, 27 % имеют низкий уровень. 5 % имеют яркую выраженность, т.е. стремление достичь своих интересов в ущерб другому.

Ярко выраженного стиля избегание нет ни у одного подростка. 45 % имеют оптимальную выраженность данного стиля и 55 % слабую выраженность.

Наиболее ярко выражен стиль сотрудничества у 55 % подростков, что говорит о том, что они, являясь участниками конфликта могут приходиться к альтернативному решению, которое удовлетворяет всех. У 36% данный стиль выражен оптимально, а у 9 % низко выражен.

Компромисс ярко выражен у 63 % подростков, оптимальная выраженность стиля наблюдается у 32 %, а низкая у 5 % подростков.

Сравнивая полученные результаты на констатирующем и контрольном этапах исследования получим следующие данные приведенные в таблице 4.

Таблица 4 – Сравнительные результаты стили взаимоотношений подростков в конфликте по методике К. Томаса

Стиль отношений	Констатирующий этап			Контрольный этап		
	ярко	оптим	слабо	ярко	оптим	слабо
Соперничество	27	36	37	5	55	40
Приспособление	18	45	37	5	68	27
Избегание	18	50	32	0	45	55
Сотрудничество	27	36	37	55	36	9
Компромисс	18	36	46	68	32	0

Сравнительный анализ результатов выраженности стиля межличностных отношений подростков в конфликтной ситуации по методике К. Томаса показал, что ярко выраженный уровень такого стиля межличностных отношений как соперничество сократился на 22 %, оптимальный увеличился на 19 %, а слабая выраженность данного показателя увеличилась на 3 %.

Яркая выраженность стиля приспособление сократилась на 13 %, умеренная увеличилась на 23 %, а слабая уменьшилась на 10 %.

Подвергся изменениям и стиль избегание, яркая выраженность стала отсутствовать среди подростков, на 5 % снизился оптимальный уровень, а низкий увеличился на 23 %.

Яркая выраженность стиля сотрудничество увеличилась на 28 %, оптимальная выраженность осталась на прежнем уровне и составляет 36 %, низкий уровень сократился на 28 %.

Увеличился показатель яркой выраженности компромисса на 50 %, на 4 % сократился оптимальный уровень, а низкий уровень стал отсутствовать.

Таким образом, анализируя сравнительные показатели по трем диагностическим методикам, можно говорить о позитивных изменениях произошедшим после реализации программы психолого-педагогической коррекции межличностных отношений. По итогам приобретенных данных мы можем понять, что подготовленная программа психолого-педагогической коррекции межличностных отношений старших подростков будет результативной.

Для закрепления результата и дальнейшего совершенствования межличностных отношений нами разработаны психолого-педагогические рекомендации для учащихся и педагогов, которые помогут правильно поддерживать положительный микроклимат в группе.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации для подростков по коррекции стиля межличностных отношений

Руководства старшим школьникам для улучшения собственных навыков социального взаимодействия:

- повышение навыков налаживания контактов (необходимость улыбаться, визуальный контакт, похвала, любезность);
- развитие умения слушать;

- развитие невербальных умений (особое внимание следует обращать на манеру, позы, жесты и мимику собеседника);
- развитие умения вести себя при общении в соответствии с нормами этикета;
- улучшение вербальных способностей (применение вербальных этикетных выражений, прощаний, признательности; неиспользование неэтичных фраз);
- развитие умения вести себя в конфликтной ситуации;
- развивайте умения, которые помогут вам снять напряжение.

Правила поведения родителей в процессе общения с подростками:

- психологический климат в семье, а точнее его поддержание на необходимом уровне является задачей родителей;
- необходимо уделять внимание подростку, идти на прогулку или играть лишь тогда, когда есть реальное желание общаться с ним;
- нет необходимости в частом принуждении подростка, проверках, так как в итоге все приведет к тому, что подросток начнет противиться, и все придет к противостоянию;
- в рамках семьи необходимо образовать положительную атмосферу, которая будет включать в себя хороший настрой, игры, шутки и другие взаимодействия с подростком;
- подростку не нужно видеть негативные стороны общения родителей, не стоит вовлекать его во взрослые проблемы, подвергать чрезмерным переживаниям, не нужно ссориться при нем, для психического здоровья подросток должен расти счастливым;
- ребенок нуждается в том, чтобы родители проводили с ним время.
- родители могут любить подростка безоговорочно, несмотря на то, что он некрасив, не умен, на него жалуются соседи. ребенок принимается таким, какой он есть (безусловная любовь);

– подростков, которых нельзя исправить практически не бывает, на деле любого ребенка можно отрегулировать, поправить его характер, поменять взаимоотношения в семье;

– помните, что каждое ваше слово, мимика, жесты, интонация, громкость голоса несут подростку сообщение о его самооценности;

– необходимо заострить внимание на том факте, что родителей, которые не способны отвечать за свои слова, говорящих одно, а делающих другое, с течением времени начинают замечать неучтивость, непочтительность от подростков;

– при контактах со школьником-подростком следует больше внимания обращать на неречевую(невербальную) коммуникацию;

– сказать что-то без слов является наивысшим умением воспитания, дающим подтверждение глубокому взаимопониманию и уважению между подростком и родителями;

– стремитесь обосновывать Вашу позицию к поступкам подростка, исключая пояснения и наставления;

– в процессе общения, старайтесь показать огромный интерес к подростку;

– не стоит говорить подростку то, чего бы вы ему искренне не пожелали;

– старайтесь адекватно реагировать на проступки подростка;

– каким же должно быть идеальное поведение родителей? Родитель должен быть в перманентном процессе обучения, пытаться быть уравновешенным, веселым, сдержанным, невозмутимым, должен принимать подростка, воспринимать таким, каким он хочет быть, замечать и поддерживать его особенности. Основным условием корректного воспитания ребенка, о котором эти родители не понаслышке ознакомлены является осознание и принятие того факта, что их ребенок самостоятелен и может быть независим от них с самого детства;

– ваши родительские амбиции не должны влиять негативным образом на ребенка;

– вы должны понимать своего ребенка, равно как и искать его понимая, ваш опыт должен быть источником, из которого дети будут черпать решения своих проблем;

– в зависимости от ваших методов, вы не должны подавлять ребенка своими решениями;

– вы тоже можете что-то почерпнуть у своего ребенка, не бойтесь это признать.

Рекомендации педагогам:

– постоянное создание учебных ситуаций, в которых принимали бы участие все подростки (т.е. организация совместной учебной деятельности);

– каждый ребенок должен понять в ходе занятия, что у него есть возможность принять участие в процессе достижения обозначенной задачи, при этом подростки должны понимать, что успехи любого участвующего будут рассмотрены в той мере, которой требуют его усилия;

– любой подросток обязан быть оценён исходя из внутренних резервов, потенциала и способностей;

– применение ежедневной запланированной деятельности, составленной для каждого подростка по отдельности, основываясь на объеме, времени и оценки сложности. Эти действия гарантируют максимальную вовлеченность подростков со специфическим психическим развитием в учебный процесс;

– в процессе формирования парной работы, подгруппа должна следить за тем, чтобы деятельные популярные подростки откровенно не эксплуатировали остальных менее активных подростков, учитывали также и их мнение. Для этого важным является обучение правилам межличностного общения всех учеников класса. Взять к примеру разделение обязательств. В этом случае необходимо принимать во внимание

мнение всех, при разделе обязательств нужно применять разнообразные игры, считалки, это даст возможность каждому подростку в порядке очередности исполнить разные задания и урегулировать спорную ситуацию при разделе обязательств. Нужно чтобы они правильно составляли просьбы («мне нужна помощь», «разрешите убраться потом» и т.п.), оценочные суждения («завтра у тебя получится ещё лучше», «замечательно работал, умница» и т. п.), замечания и ответы на них. Для создания нужного опыта могут применяться примеры («Посмотри, как нужно спрашивать», «Послушайте, как Катя красиво дала ответ» и т.п.). Поощряя и давая совет, вы обращаете внимание подростка на своих товарищей по труду и работе, на их качественные способности и достижения;

– научить оказывать помощь, помогать товарищам в работе. Если подросток сам решил помочь – необходимо и очень важно сразу же поощрить за такое действие. («Молодец, Олег. Он уже свою работу выполнил, а теперь Оле помогает. И остальные, когда выполнят, помогут другим»);

– важно давать подросткам выбор в формировании повестки дня. Если ученики коллегиально решают, какие задачи группа должна выполнить – это очень сильно повышает сплоченность и командный дух. Для этого можно предлагать подросткам варианты предстоящей деятельности, а они сами могут решать, что будут делать. К примеру, когда перед группой стоит задача изготовить ёлочные украшения, игрушки, подросткам предлагают на выбор несколько вариантов (причем сложность и техника выполнения одинаковая) игрушек, группа должна решить, что именно они будут производить. Только педагог может помочь детям научиться слышать другие мнения и поддерживать их (к примеру: «Каждый скажет своё мнение в порядке очереди, а потом мы все решим сообща», «Кто ещё не ответил?», «Как считает Оля?» и т.п.);

– нужно осуществлять кризисные ситуации для повышения сплоченности, такие как: «Что мы можем сделать, чтобы улучшить результат?»

– нормы и ценности класса, традиции, в том числе в рамках внеклассной деятельности, позволяют формировать положительно-уважительное отношение друг к другу;

– по итогу направленного, методичного коррекционного влияния пропадают трудности в общении, коммуникации, начинает формироваться нужный для подростка уровень знаний и опыта. Благодаря этому реализовать потенциал, а также занять достойное место в обществе, станет гораздо проще;

– если педагог выявляет ситуацию, в которой подросток попадает в низкое статусное положение в коллективе одноклассников, главной направленностью его действий должно быть направлено на осуществление ряда мер для объединения подростков с целенаправленной психокоррекцией личных свойств, которые повлекли за собой данную ситуацию.

Рекомендации подросткам:

– общаясь с ровесниками чутко наблюдайте за своими словами и поступками, замечая тем временем, что ваши действия вызывают у окружающих вас людей;

– старайтесь систематически делать выводы о том, как люди относятся к вам;

– следует как можно чаще проводить эксперименты с собой, проводя выступления перед зеркалом, непрерывно изменяя жестикуляцию, мимику, лицо. В тот же момент постарайтесь предвидеть реакцию окружающих;

– перенесите предыдущий пункт в реалии настоящего общения с окружающими, в тот же час приглядываясь к себе и к поведению

собеседников, проводя взаимосвязь между собственными реакциями и реакциями своего окружения. В то же время очень нужно применять в общении такие действия и движения, которые показывают ваше положительное отношение к ним;

- необходимо четко понимать, какой результат ты желаешь иметь;
- чтобы ваши намерения были понятны, нужен четкий план;
- визуализируйте необходимый результат;
- выразите весомую мотивацию, которая поможет в достижении прогнозируемого результата;
- будьте уверены в себе;
- превратите препятствие в трамплин для новых прыжков к цели;
- оглянитесь в прошлое, насладитесь настоящим, интересуйтесь будущим;
- овладейте умением преуспевать с радостью и ощущением счастья.

Выводы по 3 главе

Введение в работу педагогики итогов моего эксперимента с дальнейшим изучением преобразований, которые возникают в результате нововведений, предоставленный нам формирующим исследованием.

Для создания психолого-педагогических условий коррекции межличностных отношений в группе подростков, нами была разработана программа. Программа помогла нам сформировать позитивную установку среди подростков по отношению к себе и окружающим людям. Проведение плана психокоррекции межличностных взаимоотношений школьников, дала нам возможность реализовать образование тестируемых умению познавать себя, увеличить их способность к пониманию своей важности и необходимости, вере в свои собственные силы, и в умение максимально удачно и выгодно реализовать свои навыки в действиях и сотрудничестве с группой. Данная необходимость присутствует для того, чтобы дать

участникам эксперимента средства, которые в свою очередь позволят им с максимальной эффективностью иметь возможность находиться в различного рода отношениях, а также выходить из спорных ситуаций с пользой для себя и иметь возможность решать каждодневные проблемы.

Результатом проделанной работы на практике является рост популярности и удачливости в приобретении межличностных взаимоотношений в группе, в школьной жизни детей. На обобщающем этапе исследования мы применили те же методики психодиагностики, что и ранее. После реализации программы психолого-педагогической коррекции межличностных отношений старших подростков, мы наблюдаем положительную динамику в результатах исследования.

При помощи математической обработки по Т-критерию Вилкоксона приобретенные величины произвели движение в необходимом направлении в область значимых значений. Таким образом, гипотеза исследования: коррекция межличностных отношений у старших подростков возможна при реализации специальной программы, доказана.

Из результатов полученных данных можно сделать вывод, что разработанная программа психолого-педагогической коррекции межличностных отношений старших подростков является эффективной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Иностранные и отечественные психологи в своих работах предполагают, что межличностными взаимоотношениями можно назвать не любое человеческое взаимодействие, но только то, которое в своем процессе дает каждому своему участнику возможность выступать как личность, направленная к другой личности, взаимно выражая как своё мнение и отношение, так и получая и воспринимая мнение другого. Межличностные отношения имеют четко выраженный уклон в сторону эмоциональных, чувственных ощущений.

Проведённый нами анализ литературы, целей и задач работы, позволил разработать дерево целей исследования. В дереве целей обозначена главная задача – теоретическое подтверждение, а также экспертная исследование схемы психолого-педагогической коррекции межличностных отношений старших подростков. На основе дерева целей разработана модель психолого-педагогической коррекции межличностных отношений старших подростков. Представленная модель содержит в себе четыре блока: диагностический, аналитический, коррекционный, теоретический. Целью программы явилась психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 151 г. Челябинска», в 10 классе возраст учащихся – 15-16 лет, количество учащихся, принявших участие в исследовании, – 22 человека.

Психолого-педагогическое исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В работе был использован комплекс методов:

– теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по выдвинутой проблеме, синтез, моделирование, целеполагание.

– эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методике «Тест межличностных отношений» (Т. Лири), «Определение стиля межличностного взаимодействия» (С.В. Максимов, Ю.А. Лобейко), «Стиль и стратегия поведения в конфликтной ситуации» (К. Томас, адаптация Н.В. Гришиной);

– методы статистической обработки данных (Т-критерий Вилксона)

Из обобщенных результатов по трем методикам выявлено, что после проведенной коррекционной работы межличностных отношений в коллективе подростков произошли изменения. Уровень психологического микроклимата стал вышесреднего.

Программа помогла нам сформировать позитивную установку среди старших подростков по отношению к себе и окружающим людям. Проведение плана психокоррекции межличностных взаимоотношений школьников, дала нам возможность реализовать образование тестируемых умению познавать себя, увеличить их способность к пониманию своей важности и необходимости, вере в свои собственные силы, и в умение максимально удачно и выгодно реализовать свои навыки в действиях и сотрудничестве с группой, а также понимать и принимать мнение товарищей и с большим уважением воспринимать окружающих людей. Данная необходимость присутствует для того, чтобы дать участникам эксперимента средства, которые в свою очередь позволят им с максимальной эффективностью иметь возможность находиться в различного рода отношениях, а также выходить из спорных ситуаций с пользой для себя и иметь возможность решать каждодневные проблемы.

С целью проверки гипотезы исследования был использован метод математической обработки данных Т-критерий Вилкоксона. В результате проведения опытно-экспериментального исследования гипотеза нашла свое подтверждение. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений возможна в результате проведения программы.

Таким образом, можно сделать вывод, что в процессе коррекционной работы межличностные отношения в исследуемой группе учащихся показали положительную динамику.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б. Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 288 с.

2. Андреева, Г. М. Социальная психология [Текст] / Г. М. Андреева. – Москва : Аспект-Пресс, 2008. – 376 с.
3. Белисова, А. А. Понятие межличностных отношений и их развитие [Текст] / А. А. Белисова, С. В. Васерман, Е. А. Кронштатова, Л. Н. Мишенева, Н. И. Николаева // Теория и практика современной науки. – 2018. – № 4 (34). – С. 610–615.
4. Биксантиева, В. А. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений старших подростков с нарушенной самооценкой [Текст] / В.А. Биксантиева // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – № 10. – С. 141–145.
5. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности [Текст] / Л. И. Божович – Москва :1995. – 31 с.
6. Бобылева, А. С. Психологический анализ понятия «межличностные отношения» [Текст] / А. С. Бобылева // В сборнике: Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования. Сборник статей по материалам XXX международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 109–113.
7. Вахитова, Ю. Р. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений старших подростков [Текст] / Ю. Р. Вахитова // Культура и образование: от теории к практике. – 2015. – Т. 1. – № 1. – С. 77–81.
8. Волков, Б. С. Психология общения в детском возрасте [Текст] / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. – Санкт-Петербург : Питер, 1996. – 272 с.
9. Волков, Б. С. Психология подростка [Текст]: учебное пособие / Б. С. Волков. – Москва : Академический проект, 2005. – 208 с.
10. Волобуева, Н. М. Роль личностных особенностей в развитии межличностных отношений подростков [Текст] / Н. М. Волобуева, М. В. Бидыло // В сборнике: Научные достижения молодых исследователей. Материалы международной студенческой научной

конференции. Белгородский университет кооперации, экономики и права. – 2014. – С. 35–39.

11. Выготский, Л. С. Собрание сочинений Детская психология. Педология подростка [Текст] / Л. С. Выготский. – Москва : Педагогика, 1984. – 432 с.

12. Гогицаева, О. У. Динамика межличностных отношений подростков [Текст] / О. У. Гогицаева // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2014. – № 4 (19). – С. 38–41.

13. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога [Текст] / С. Ю. Головин. – Москва : Харвест, 2009. – 800 с.

14. Голубев, Г. Г. Психология межличностных отношений. Формирование личности в коллективе [Текст] / Г. Г. Голубев. – Москва : Высшая школа, 2011. – 128 с.

15. Долгова, В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков [Текст] / В. И. Долгова, Е. В. Попова, А. В. Молоканов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 91–95.

16. Долгова, В. И. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков [Текст] / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец. – Челябинск : Изд-во «АТОКСО», 2010. – 111 с.

17. Долгова, В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений подростков [Текст]: научно-методические рекомендации / В. И. Долгова. – Челябинск : АТОКСО, 2010. – 112 с.

18. Долгова, В. И. Регламент аттестационных материалов [Текст] / В. И. Долгова, Л. В. Иванова, Н. В. Крыжановская. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 132 с.

19. Драгунова, Т. В. Подросток [Текст] / Т. В. Драгунова. – Москва : Знание, 1976. – 210 с.

20. Дружинин, В. Н. Психология: учебник для гуманитарных вузов [Текст] / В. Н. Дружинин. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 656 с.
21. Жажина, О. С. Диагностика стадий межличностных отношений подростков в учебной группе [Текст] / О.С. Жажина // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. – 2012. – № 1 (11). – С. 41–53.
22. Иванов, Д. В. Межличностные отношения подростков, склонных к аддиктивному поведению [Текст] / Д.В. Иванов // Самарский научный вестник. – 2013. – № 4 (5). – С. 75–77.
23. Ильин, Е. И. Психология общения и межличностных отношений [Текст] / Е. И. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 576 с.
24. Ильин, Е. И. Психология неформального общения [Текст] / Е. И. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 384 с.
25. Кириллова, Е. Б. Возрастные различия черт личности подростков с девиантным поведением [Текст] / Е. Б. Кириллова // Вестник института : преступление, наказание, исправление. – 2017. – № 1 (37). – С. 76–81.
26. Кишко, К. С. Межличностное отношение подростков к разным уровням самоотношения [Текст] / К.С. Кишко, В.В. Пугачев // Научные исследования: от теории к практике. – 2017. – № 1-1 (11). – С. 169–171.
27. Климова, М. В. Взаимосвязь самооценки и межличностных отношений подростков [Текст] / М.В. Климова // Вестник Воронежского института экономики и социального управления. – 2014. – № 2. – С. 41–44.
28. Ковалев, А. Г. Психологические особенности человека [Текст] / А. Г. Ковалев. – Москва : ЛГУ, 2006. – 304 с.
29. Коломинский, Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах [Текст] / Я. Л. Коломинский. – Минск : БГУ, 2009. – 284 с.
30. Кричевский, Р. Л. Социальная психология малой группы: Учебное пособие для вузов [Текст] / Р. Л. Кричевский, Е. М. Дубовская – Москва : Аспект Пресс, 2001. – 318 с.
31. Крысько, В. Г. Социальная психология: Курс лекций [Текст] / В. Г. Крысько. – Москва : Омега-Л, 2006. – 352 с.

32. Кулагина, И. Ю. Психология развития и возрастная психология [Текст] / И. Ю. Кулагина. – Москва : Трикста, 2011. – 420 с.

33. Кулагина, Н. В. Девиантное поведение подростков : современное состояние и проблемы [Текст] / Н. В. Кулагина // Психология и психотехника. – 2016. – № 2. – С. 174–178.

34. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками [Текст] / А. Г. Лидерс. – Москва : Академия, 2008. – 256 с.

35. Литвишков, В. М. Понятие межличностных отношений в отечественной и зарубежной психологии [Текст] / В. М. Литвишков, И. А. Смородинскова // В сборнике: Научные труды ФКУ НИИ ФСИН России. научно-практическое ежеквартальное издание. – Москва, – 2019. – С. 212–217.

36. Лукошкина, Т. П. Исследование межличностных отношений подростков [Текст] / Т.П. Лукошкина // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – № 3-7. – С. 30-31.

37. Лукьяненко, Е. С. Особенности межличностных отношений подростков со сверстниками [Текст] / Е.С. Лукьяненко, О.Н. Ровная // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2015. – № 3. – С. 145–149.

38. Малетина, Н. А. Особенности развития межличностных отношений подростков [Текст] / Н.А Малетина., Л.А. Белянина // Стратегии и тренды развития науки в современных условиях. –2016. – № 1 (2). – С. 45–47.

39. Миназова, В. М. Влияние темперамента и тревожности на межличностные отношения подростков в группе сверстников [Текст] / В.М. Миназова // В сборнике: 5 Ежегодная итоговая конференция профессорско-преподавательского состава чеченского государственного университета. гуманитарные науки. Ответственный редактор Р.А. Кутуев. – 2016. – С. 178–180.

40. Мокаев, А. Р. Теоретическое исследование понятия межличностных отношений [Текст] / А. Р. Мокаев // NovaInfo.Ru. – 2020. – № 112. – С. 67–69.
41. Мясищев, В. Н. Психология отношений [Текст] / В. Н. Мясищев ; под ред. А. А. Бодалева. – Москва : НПО «МОДЕК», 1998. – 363 с.
42. Нижегородова, Ю. Н. Типы межличностных отношений в группе подростков при различном социальном статусе [Текст] / Ю.Н. Нижегородова // Огарёв-Online. – 2015. – № 22 (63). – С. 9.
43. Ноздрина, Н. А. Понятие о межличностных отношениях [Текст] / Н. А. Ноздрина, Р. Р. Дегтярев // В сборнике: Современные социально-экономические процессы: проблемы, закономерности, перспективы. сборник статей II международной научно-практической конференции. – 2020. – С. 94–98.
44. Ольшанский, В. Б. Личность и социальные ценности [Текст] / В. Б. Ольшанский. – Москва : Просвещение, 2011. – 339 с.
45. Обозов, Н. Н. Психология межличностных отношений [Текст] / Н. Н. Обозов. – Калининград : Наука, 2009. – 191 с.
46. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология [Текст] / Л. Ф. Обухова. – Москва : Высшее образование: МГППУ, 2011. – 288 с.
47. Орлов, В. А. Влияние особенностей межличностных отношений учащихся-подростков на успешность их обучения в школе [Текст] / В. А. Орлов // В сборнике: Научные материалы I Международной научно-практической конференции. – 2013. – С. 160–162.
48. Паршикова, Л. В. Виды межличностных отношений подростков со сверстниками [Текст] / Л. В. Паршикова // NovaInfo.Ru. – 2015. – Т. 2. – № 30. – С. 396–399.
49. Парфенов, О. А. Формирование конструктивных стратегий межличностных отношений старших подростков / О.А. Парфенов // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – № 18. – С. 76–80.

50. Петровский, А. В. Основы теоретической психологии [Текст] / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Москва : 1998. – 526 с.

51. Попова, С. В. Особенности межличностных отношений у подростков [Текст] / С.В. Попова, Ф.Б. Балкизова // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. – 2015. – № 19. – С. 61–65.

52. Потапова, А. В. Предпосылки зависти в межличностных отношениях подростков [Текст] / А.В. Потапова // В сборнике: Ярмарка научно-практических инициатив студентов. Материалы XII межрегиональной научно-практической конференции. Министерство образования и науки РФ; ФБГОУ ВПО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», Институт психологии. – 2015. – С. 20–22.

53. Психология подростка [Текст] / под ред. А. А. Реана. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2016. – 480 с.

54. Психология общения. Тренинг коммуникативных навыков: учебно-методическое пособие / А. Р. Акимова. – Ульяновск : Зебра, 2017. – 104 с.

55. Реан, А. А. Психология и педагогика [Текст] / А. А. Реан. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 432 с.

56. Резникова, Е. В. Психолого-педагогическая программа коррекционной работы [Текст]: методическое пособие / Е. В. Резникова – Челябинск : Цицеро, 2013. – 107 с.

57. Родермель, Т. А. Девиантное поведение подростков : философский и клинико-психологический аспекты [Текст] / Т. А. Родермель. – Новосибирск : ЦРНС, 2015. – 100 с.

58. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – Москва : Пресс, 2009. – 486 с.

59. Сафонова, В. Ю. Формирование межличностных отношений подростков [Текст] / В.Ю. Сафонова, А.Э. Туртбаев // В сборнике:

Евразийское образовательное пространство: приоритеты, проблемы и решения. сборник статей к Международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 373–374.

60. Сафонова, Д. А. Межличностные отношения в среде подростков [Текст] / Д.А. Сафонова // Образование и воспитание. – 2015. – № 5 (5). – С. 41–43.

61. Сачкова, М. Е. Статусные отношения в подростковых ученических группах [Текст] / М. Е. Сачкова // Вопросы психологии. – 2006. – №4. – С. 58–63.

62. Симунова, М. С. Особенности межличностных отношений старших подростков [Текст] / М. С. Симунова // В сборнике: Тенденции развития российского общества в XXI веке. Материалы всероссийской научно-практической конференции школьников, учителей, студентов, аспирантов и молодых учёных. Институт экономики, управления и права. – 2011. – С. 289-290.

63. Смирнова, Т. С. Психолого-педагогические условия оптимизации межличностных отношений подростков со сверстниками [Текст] / Т.С. Смирнова, Д.С. Ивановская // Молодой ученый. – 2014. – № 21-1 (80). – С. 129–131.

64. Солынин, Н. Э Взаимосвязь личностных особенностей подростков с типом межличностных отношений в группе [Текст] / Н. Э. Солынин, Е.А. Шейнова // В сборнике: Системогенез учебной и профессиональной деятельности. материалы VII Международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 230–232.

65. Тупицына, Е. А. Теоретическое исследование понятия межличностных отношений [Текст] / Е. А. Тупицына // В сборнике: Фундаментальные и прикладные научные исследования. Сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 79–85.

66. Тучкова, Т. В. Взаимосвязь самооценки и статусного положения в межличностных отношениях подростков [Текст] / Т. В. Тучкова, В.Н. Микулина // В сборнике: Академическая наука – проблемы и достижения. Материалы VII международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 122–126.

67. Фельдштейн, Д. И. Возрастная и педагогическая психология. Избранные психологические труды [Текст] / Д. И. Фельдштейн. – Москва : Издательство Московского психолого-социального института ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 2014. – 432 с.

68. Флоровский, С. Ю. Стиль межличностного отношения и социально-психологическая адаптированность современных подростков [Текст] / С. Ю. Флоровский // Проблемы современного образования. – 2019. – № 6. – С. 36-51.

69. Хайрутдинова, Л. Р. Психолого-педагогические проблемы межличностных отношений подростков и практические рекомендации по их решению [Текст] / Л.Р. Хайрутдинова // В сборнике: Тенденции и закономерности развития современного российского общества: экономика, политика, социальнокультурная и правовая сфера. Материалы Всероссийской научно-практической конференции школьников, учителей, студентов, аспирантов и учёных. Институт экономики, управления и права. – 2013. – С. 293–296.

70. Шестакова, Е. Н. Психологические характеристики и особенности межличностных отношений подростков [Текст] / Е.Н. Шестакова, Е.В. Беляева // В книге: Студенческая наука и медицина XXI века: традиции, инновации и приоритеты. Студенческая весна СамГМУ – 2016. Сборник материалов. Самарский государственный медицинский университет, Студенческое научное общество. – 2016. – С. 395–396.

71. Чубанов, М. Ч. Особенности стиля межличностных отношений у подростков в классе [Текст] / М.Ч. Чубанов // NovaInfo.Ru. – 2016. – Т. 1. – № 48. – С. 327–331.

72. Юлдашева, Р. М. Понятие межличностных отношений в психологии [Текст] / Р. М. Юлдашева // В сборнике: Развитие современной науки: тенденции, проблемы, перспективы. Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. Под общей редакцией А.И. Вострецова. – 2018. – С. 469–472.

73. Яркулова, Г. Г. Специфика межличностных отношений подростков со сверстниками [Текст] / Г. Г. Яркулова // Наука в мегаполисе Science in a Megapolis. – 2018. – № 2 (6). – С. 6.

74. Яшкова, А. Н. Изучение межличностных отношений подростка и уровня его субъективного ощущения одиночества [Текст] / А. Н. Яшкова, Т. М. Солдаткина // European Social Science Journal. – 2014. – № 8-1 (47). – С. 255–258.

75. Sullivan, H. S. The Interpersonal Theory in Psychiatry / H. S. Sullivan. – N. Y.: Norton, 1968. – 416 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Методики исследования

Таблица А.1 – Бланк опросника Т. Лири

№	Утверждение (характеристика)
1	2
1	Другие думают о нем благосклонно
2	Производит впечатление на окружающих
3	Умеет распоряжаться, приказывать
4	Умеет настоять на своем
5	Обладает чувством достоинства
6	Независимый
7	Способен сам позаботиться о себе
8	Может проявлять безразличие
9	Способен быть суровым
10	Строгий, но справедливый
11	Может быть искренним
12	Критичен к другим
13	Любит поплакаться
14	Часто печален
15	Способен проявлять недоверие
16	Часто разочаровывается
17	Способен быть критичным к себе
18	Способен признать свою неправоту
19	Охотно подчиняется
20	Уступчивый
21	Благодарный
22	Восхищающийся, склонный к подражанию
23	Уважительный
24	Ищущий одобрения
25	Способный к сотрудничеству, взаимопомощи
26	Стремится ужиться с другими
27	Дружелюбный, доброжелательный
28	Внимательный, ласковый
29	Деликатный
30	Ободряющий
31	Отзывчивый на призывы о помощи
32	Бескорыстный
33	Способен вызывать восхищение
34	Пользуется у других уважением
35	Обладает талантом руководителя
36	Любит ответственность
37	Уверен в себе
38	Самоуверен, напорист
39	Деловитый, практичный
40	Любит соревноваться

Продолжение таблицы А.1

1	2
41	Стойкий и упорный, где надо
42	Неумолимый, но беспристрастный
43	Раздражительный
44	Открытый, прямолинейный
45	Не терпит, чтобы им командовали
46	Скептичен
47	На него трудно произвести впечатление
48	Обидчивый, щепетильный
49	Легко смущается
50	Неуверенный в себе
51	Уступчивый
52	Скромный
53	Часто прибегает к помощи других
54	Очень почитает авторитеты
55	Охотно принимает советы
56	Доверчив и стремится радовать других
57	Всегда любезен в общении
58	Дорожит мнением окружающих
59	Общительный, уживчивый
60	Добросердечный
61	Добрый, вселяющий уверенность
62	Нежный, мягкосердечный
63	Любит заботиться о других
64	Бескорыстный, щедрый
65	Любит давать советы
66	Производит впечатление значительного человека
67	Начальственно повелительный
68	Властный
69	Хвастливый
70	Надменный и самодовольный
71	Думает только о себе
72	Хитрый, расчетливый
73	Нетерпим к ошибкам других
74	Корыстный
75	Откровенный
76	Часто недружелюбен
77	Озлобленный
78	Жалобщик
79	Ревнивый
80	Долго помнит свои обиды
81	Самобичующийся
82	Застенчивый
83	Безынициативный
84	Кроткий
85	Зависимый, несамостоятельный
86	Любит подчиняться
87	Предоставляет другим принимать решения

Окончание таблицы А.1

1	2
88	Легко попадает впросак
89	Легко поддается влиянию друзей
90	Готов довериться любому
91	Благорасположен ко всем без разбора
92	Всем симпатизирует
93	Прощает все
94	Переполнен чрезмерным сочувствием
95	Великодушен, терпим к недостаткам
96	Стремится покровительствовать
97	Стремится к успеху
98	Ожидает восхищения от каждого
99	Распоряжается другими
100	Деспотичный
101	Сноб, судит о людях лишь по рангу и достатку
102	Тщеславный
103	Эгоистичный
104	Холодный, черствый
105	Язвительный, насмешливый
106	Злой, жестокий
107	Часто гневлив
108	Бесчувственный, равнодушный
109	Злопамятный
100	Проникнут духом противоречия
111	Упрямый
112	Недоверчивый, подозрительный
113	Робкий
114	Стыдливый
115	Отличается чрезмерной готовностью подчиняться
116	Мягкотелый
117	Почти никогда никому не возражает
118	Навязчивый
119	Любит, чтобы его опекали
120	Чрезмерно доверчив
121	Стремится сыскать расположение каждого
122	Со всеми соглашается
123	Всегда дружелюбен
124	Любит всех
125	Слишком снисходителен к окружающим
126	Старается утешить каждого
127	Заботится о других в ущерб себе
128	Портит людей чрезмерной добротой

Таблица А.2 – Бланк опросника С.В. Максимова, Ю.А. Лобейко

№	Утверждение (характеристика)
1	Указываю людям, что надо делать
2	Выслушиваю мнение других людей
3	Даю возможность другим участвовать в принятии решения
4	Даю возможность другим действовать самостоятельно
5	Настойчиво объясняю, как надо что-либо делать
6	Обучаю людей тому, как надо работать
7	Советуюсь с другими
8	Не мешаю другим работать
9	Указываю, когда надо делать работу
10	Учитываю успехи других
11	Поддерживаю инициативу
12	Не вмешиваюсь в процесс определения целей деятельности другими
13	Показываю, как надо работать
14	Иногда даю возможность другим принимать участие в обдумывании проблемы
15	Внимательно выслушиваю собеседников
16	Если вмешиваюсь в дела других, то по-деловому
17	Мнение других не разделяю
18	Прилагаю усилия к тому, чтобы уладить разногласия
19	Стараюсь улаживать разногласия
20	Считаю, что каждый должен применять свой талант как может

Таблица А.3 – Бланк опросника К. Томаса

№		Утверждение (характеристика)
1	2	3
1	А	Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса
	Б	Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны
2	А	Я стараюсь найти компромиссное решение
	Б	Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных
3	А	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего
	Б	Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения
4	А	Я стараюсь найти компромиссное решение
	Б	Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека
5	А	Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого
	Б	Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности
6	А	Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя
	Б	Я стараюсь добиться своего
7	А	Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно
	Б	Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого
	А	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего

Продолжение таблицы А.3

1	2	3
	Б	Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы
9	А	Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий
	Б	Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего
10	А	Я твердо стремлюсь достичь своего
	Б	Я пытаюсь найти компромиссное решение
11	А	Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы
	Б	Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения
12	А	Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры
	Б	Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу
13	А	Я предлагаю среднюю позицию
	Б	Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему
14	А	Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах
	Б	Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов
15	А	Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения
	Б	Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности
16	А	Я стараюсь не задеть чувств другого
	Б	Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции
17	А	Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего
	Б	Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности
18	А	Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем
	Б	Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу
19	А	Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы
	Б	Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно
20	А	Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия
	Б	Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих
21	А	Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого
	Б	Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы
22	А	Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека
	Б	Я отстаиваю свои желания
23	А	Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас
	Б	Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса
24	А	Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям
	Б	Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу

Окончание таблицы А.3

1	2	3
25	А	Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов
	Б	Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого
26	А	Я предлагаю среднюю позицию
	Б	Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас
27	А	Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры
	Б	Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем
28	А	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего
	Б	Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого
29	А	Я предлагаю среднюю позицию
	Б	Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий
30	А	Я стараюсь не задеть чувств другого
	Б	Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Результаты исследования на констатирующем этапе исследования

Таблица Б.1 – Результаты по методике Т. Лири

Список испытуемых	Стиль межличностных отношений, в баллах								Тип отношений	
	властный	независимый	агрессивный	подозрительный	покорный	зависимый	сотрудничающий	альтруистический	доминирующий	дружелобный
	1	2	3	4	5	6	7	8		
1	5	2	2	3	2	3	6	7	5,1	7,5
2	12	7	2	4	3	3	5	8	14,6	3
3	4	7	3	3	4	5	8	5	2,8	5
4	8	5	3	4	5	5	8	4	3	5
5	5	2	0	3	3	4	10	6	2,7	13,5
6	4	5	1	6	2	2	7	4	2,7	2,5
7	8	6	1	7	0	3	4	9	11,5	2,3
8	7	6	1	4	4	5	6	7	5,8	6,4
9	10	5	4	2	5	3	4	9	11,3	3,5
10	6	7	4	4	4	3	8	8	7,6	4
11	8	4	0	2	7	5	5	9	5,2	10,6
12	9	3	0	0	7	5	4	6	4,8	9,6
13	6	8	1	1	8	5	7	7	4,3	8,1
14	9	10	1	1	6	7	4	2	5,8	1,6
15	10	11	0	2	7	4	5	7	11,4	3,6
16	5	6	1	2	8	3	6	6	1,9	5,7
17	6	3	1	6	2	4	8	6	3,3	7,7
18	5	5	3	2	2	2	8	1	4,4	2,2
19	12	10	0	1	1	6	6	1	13,8	3,2
20	8	8	2	4	2	3	5	8	12,3	2,3
21	6	8	2	4	3	3	5	8	9,3	2,3
22	8	8	3	5	4	2	8	7	9,6	2,2

Таблица Б.2 – Результаты по методике С.В. Максимов, Ю.А. Лобейко

Список испытуемых	Стиль межличностных отношений, в баллах			
	директивный	коллегиальный	невмешательства	деловой
1	5	7	5	12
2	12	15	7	15
3	6	20	11	12
4	5	11	5	19
5	8	16	6	21
6	10	22	15	19
7	15	8	8	21
8	17	10	5	17
9	6	17	9	5
10	12	16	19	14
11	5	11	21	20
12	5	15	10	12
13	5	21	18	11
14	5	12	9	8
15	21	5	7	20
16	5	13	20	12
17	13	10	22	16
18	17	11	16	17
19	20	7	5	15
20	7	19	11	9
21	12	5	12	14
22	16	5	10	18
Уровень выраженности стиля, в %				
Низкий (5-10 баллов)	55	36	50	14
Средний (11-19 баллов)	36	50	36	68
Высокий (20-25 баллов)	9	14	14	18

Таблица Б.3 – Результаты по методике К. Томаса

Список испытуемых	Стиль межличностных отношений, в баллах				
	соперни- чество	приспо- собление	избегание	сотрудни- чество	компромисс
1	3	5	6	9	2
2	2	6	3	12	5
3	2	5	6	10	2
4	10	4	4	11	6
5	6	5	2	3	3
6	12	4	3	6	3
7	2	5	3	7	7
8	6	3	5	5	2
9	11	2	6	3	7
10	1	5	9	6	12
11	6	7	3	9	6
12	5	5	6	2	3
13	9	7	6	3	6
14	6	2	7	2	3
15	2	3	3	9	5
16	4	5	7	6	10
17	6	3	6	2	9
18	2	9	6	6	6
19	9	6	9	3	3
20	6	6	10	5	4
21	10	3	10	1	3
22	7	5	5	6	9
Уровень выраженности стиля, в %					
Слабая выраженность (0-4 балла)	37	18	18	37	46
Оптимальная выраженность (5-7 баллов)	36	45	50	36	36
Яркая выраженность (8-12 баллов)	27	37	18	27	18

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Программа психолого-педагогической коррекции межличностных отношений в старшем подростковом возрасте

Коррекционная программа рассчитана на 10 занятий, каждое из которых длится 60 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Каждое занятие необходимо начинать с приветствия и заканчивать подведением итогов.

Место проведения: специально оборудованное помещение для тренинга

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений старших подростков.

Задачи программы:

1. Создание благоприятного психологического климата в коллективе старших подростков.
2. Развитие коммуникативных навыков общения в коллективе старших подростков.
3. Развитие эмпатии (чувства понимания и сопереживания к другим людям)

Методы, используемые в коррекционной работе:

1. Беседа – метод сбора первичных данных на основе вербальной коммуникации.
2. Групповая дискуссия – публичное обсуждение участниками определенных тем или позиций, рассмотрение их с разных точек зрения, а также какого-либо спорного вопроса.
3. Арттерапия – прием свободного рисования, психодрама.
4. Ролевые игры – воспроизведение действий и отношений других людей или персонажей какой-либо истории, как реальной, так и выдуманной. Эти игры создают возможности для самовыражения подростков.
5. Игротерапия – это активность индивида, направленная на условное моделирование некоей развернутой деятельности.
6. Психогимнастика – использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе.
7. Работа в парах, тройках, микрогруппах с целью отработки определённых умений и навыков.
8. Анализ конкретных ситуаций предлагаемых в игровой форме и моделирующих то, что происходит в жизни подростков.

Программа занятий тренинга по коррекции межличностных отношений.

Занятие № 1. «Давайте познакомимся»

Цель: установление групповых правил. Знакомство. Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Правила групповой работы. Время: 5 мин.

1. Искренность в общении. В группе не стоит лицемерить и лгать. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса – лучше промолчать.
2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.
3. Невынесение обсуждаемых проблем за пределы группы. Все что говорится здесь, должно остаться между нами. Это – одно из этических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то, проблемы с людьми, не участвующими в тренинге, а также с членами группы вне тренинга. Лучше это делать непосредственно на занятии.
4. Право каждого члена группы сказать «стоп» - прекратить обсуждение его проблем. Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренними в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что-то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму - воспользуйтесь этим принципом.

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

6. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения. Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать других, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

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

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

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

Сбор проблематики. Время: 13 мин. Для того чтобы получить первоначальное представление об ограничениях, затруднениях и проблемах, возможно обсуждение по трем основным направлениям:

- что не нравится и что нравится в жизни;
- что не нравится и что нравится дома;
- что не нравится и что нравится в институте, в школе.

Обсуждение проводится отдельно по каждому направлению. Здесь следует стремиться к тому, чтобы высказался каждый член группы. Очень важно соблюдать последовательность обсуждения: вначале негативный опыт, а затем позитивный. Обсуждение этого опыта дает возможность рассказать о собственных переживаниях, с одной стороны, и отреагировать негативные эмоции, с другой. Обсуждение позитивного опыта часто приводит к осознанию, что не все так плохо, что есть люди, на которых можно положиться, которые могут оказать поддержку, понимают и любят.

Упражнение № 1. «Познакомимся»

Время: 5 мин.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

Оборудование: мягкая игрушка или мяч.

Процедура проведения: Группа разбивается на пары. Каждый участник рассказывает своему соседу о себе, слушатель должен, не перебивая рассказчика, следить за его рассказом. Группа собирается вместе. Каждый участник коротко пересказывает то, что ему поведал о себе напарник, не пропустив ни одной детали.

Упражнение № 2 «Комплименты»

Время: 8 мин.

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

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

Процедура проведения: Вызывается первый желающий, он выходит за дверь комнаты. Ведущий записывает все комплименты, которые высказывают игроки в адрес основного участника, пометая, кто сказал конкретный комплимент. Группу ведущий предупреждает о том, что все комплименты должны быть только искренними, т.е. те свойства характера и качества личности которые действительно присущи основному участнику. Основной участник возвращается в комнату, и ведущий зачитывает весь список. Затем ведущий останавливается на каждом комплименте отдельно, а задача игрока угадать, кто из группы сказал комплимент. Игрок может назвать 3-х человек. Если угадал, то ему приплюсовывается балл за проникательность. Игра проводится как конкурс на самого проникательного.

Обсуждение.

Упражнение № 3 «Позитивное представление»

Цель: демонстрация и овладение навыками открытого общения, навыки разговора о чувствах.

Время: 12 мин.

Процедура проведения: Разделиться на пары. В течение 5 минут каждый участник имеет возможность рассказать своему партнеру событие положительное, которое с ним произошло. Через пять минут пары меняются.

Обмениваемся информацией об участниках группы.

Упражнение № 4 «Изображение своего настроения»

Цель: умение передать своё настроение.

Время: 15 мин.

Процедура проведения: Ведущий предлагает старшим подросткам выбрать по желанию цвет краски, нарисовать цветные пятна, линии. Нарисовать своё настроение в данный момент, поделиться впечатлением, дать обратную связь. Использование черных и фиолетовых цветов говорит о депрессивном настроении, большом количестве страхов.

Упражнение № 5. Общий рисунок.

Цель: общая деятельность. Выявление лидеров в группе.

Время: 10 мин.

Процедура проведения: поделить участников на группы по 5-6 человек, дать ватман, и дать задание, чтобы рисунок был целостным, но каждый рисовал за себя. При этом сказать, что общаться запрещено.

Упражнение № 6. Завершение.

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

Время: 10 минут.

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

Общая продолжительность занятия «Знакомство» – 90 мин.

Занятие № 2. «Каков я на самом деле?»

Цель: продолжить знакомство с участниками. Создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Закрепить навыки самоанализа, способность к более глубокому самораскрытию, которое ведёт к изменению себя.

Ритуал приветствия: Участники сидят в кругу. «Начнём сегодняшний день так: встанем, (психолог встаёт, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся, причём это надо сделать с каждым, никого не пропуская».

Входная рефлексия:

Время: 10 мин. – с каким настроением вы сегодня пришли на занятие? Упражнения

№ 1. «Счёт до десяти» Время: 10 мин.

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

Процедура проведения: все становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу «начали» следует закрыть глаза, опустив свои носы вниз и сосчитать до десяти. Хитрость состоит в том, что считать надо по очереди. Кто-то скажет «один», другой «два», третий – «три» и т.д. Однако в игре есть одно правило: цифру должен произнести только один человек. Если два голоса одновременно скажут, например, «четыре», счёт начинается сначала. «Всё ясно? Начали? У вас есть десять попыток. Если вы доведёте счёт до десяти и не собьётесь, считайте себя волшебниками, а свою группу - необыкновенно согласованной. После каждой неудавшейся попытки, вы можете открыть глаза и посмотреть друг на друга, но без переговоров. Попробуйте понять друг друга, но без переговоров».

Упражнения № 2. «Каков я человек?».

Время: 30 мин.

Цель: предоставление возможности исследования своего характера, способности к самопознанию.

Оборудование: листы бумаги и ручки.

Процедура проведения: «человек часто задаёт вопросы, но в основном другим. Эти вопросы могут быть о чём угодно, только не о себе. Сейчас мы с вами попытаемся ответить на вопрос: какой я человек?»

Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые вопросы: – мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи? С чем это связано? – влияние семьи: как на меня влияют мои родители, братья и сёстры, другие близкие? Возможно, ли что-то изменить? И хотелось бы? – моё мнение о том, как видят меня другие? Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так, как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. В конце занятия у вас накопятся ответы на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: какой я человек? Эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе.

Упражнения № 3. «Мой портрет в лучах солнца»

Время: 15 мин.

Цель: актуализация знаний о себе.

Оборудование: листы бумаги и ручки.

Процедура проведения: всем задаётся вопрос: «Почему человек заслуживает уважения?». Идёт обсуждение. Далее даётся задание: «Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите своё имя и нарисуйте свой портрет. Затем, вдоль лучей напишите все свои достоинства, всё хорошее, что знаете о себе. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ваш ответ на вопрос: Почему я заслуживаю уважения?».

Упражнения № 4. «Ловим комаров»

Время: 10 мин.

Цель: осуществить эмоциональную разгрузку. Процедура проведения: «давайте представим, что наступило лето, я открыл форточку и к нам в аудиторию (группу) налетело много комаров. По команде «начали», вы будете ловить комаров вот так!». Психолог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжима и разжимая при этом кулаки. То поочерёдно, то одновременно. «Каждый участник ловит комаров в своём темпе и в своём ритме, не задевая тех, кто сидит рядом». По команде «стоп», участники заканчивают выполнение упражнения.

Выходная рефлексия: Время: 10 мин. – с каким настроением уходите с тренингового занятия? – было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? – с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии? Ритуал прощания: Участники встают в круг, кладут при этом свои руки на плечи соседа справа и слева. По счёту психолога «один, два, три» говорят все дружно «До свидания!».

Общая продолжительность занятия «Каков я на самом деле» – 90 мин.

Занятие № 3. «Калейдоскоп чувств»

Цель: снятие физического и эмоционального напряжения, активизация участников, заряд положительными эмоциями.

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин. – с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Калейдоскоп».

Время: 5 мин.

Цель: эмоциональный разогрев, осознание внутренних и внешних проявлений эмоциональных переживаний.

Процедура проведения: ведущий просит каждого участника представить себя какой-нибудь одной частью тела – рукой или головой. Затем он называет эмоцию или чувство, а участники должны выразить их от имени той части тела, которую они выбрали. После выполнения упражнения участники делятся своими наблюдениями, – чем и какие эмоции было передавать легче?

Упражнение № 2. «Впечатление»

Время: 15 мин.

Цель: развитие умения доброжелательного и тактичного общения со сверстниками.

Процедура проведения Участники разбиваются на пары, садятся друг напротив друга. Один из участников рассказывает другому, какое хорошее впечатление тот на его произвел. Говорить стоит тепло и искренне. Через 5 минут пары меняются.

Упражнение № 3. «Поменяемся местами»

Время: 20 мин.

Цель: создание ситуации комфорта в группе, направлено на двигательную активность.

Процедура проведения: игра проводится в кругу. Один стул убирается. Водящий, находящийся в центре круга, произносит:

«Поменяются местами те, кто. «Участникам надо быстро встать и поменяться местами. Тот, кто не успел, занимает место ведущего.

Упражнение №4. Дыхательная гимнастика.

Время: 15 мин.

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

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

Упражнение № 5. «Моечная машина».

Время: 5 минут.

Цель: сплочение группы; формирование чувства доверия; снятие психического напряжения.

Процедура проведения: Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно протирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина». Присаживайтесь, пожалуйста. А сейчас я предлагаю вам немного пофантазировать и свершить небольшое путешествие. Удобно расположитесь на своих местах, примите комфортную для вас позу.

Выходная рефлексия:

Время: 10 мин. – с каким настроением уходите с тренингового занятия? – было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? – с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Ритуал прощания: Участники встают в круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, пожимая двумя руками руку участника, говорят – «До свидания! Мы ещё встретимся!».

Общая продолжительность занятия «Калейдоскоп чувств» – 90 мин.

Занятие № 4. «Климат».

Цель: Развитие самопознания, рефлексии в группе, формирование положительного эмоционального климата.

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин. – с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Угадай какой я!»

Время: 10 мин.

Цель: эмоциональный разогрев, включение участников тренинга в групповой процесс.

Процедура проведения: один человек выходит на середину круга. Его задача -одним жестом передать своё настроение, особенности характера или какую-нибудь черту. Остальные должны угадать, что он хотел сказать. Угадавший занимает его место и выполняет тоже самое задание.

Упражнение № 2. «Кто Я?»

Время: 20 мин.

Цель: способствовать сближению группы, самоанализ.

Процедура проведения: Участникам предлагается задуматься над вопросом «Кто я?», потом написать на листочке цифры от 1 до 10, напротив каждой цифры нужно написать свои характеристики, черты, интересы. Затем каждый сдаёт свой листочек ведущему, листочки перемешиваются в мешочке и каждый выбирает себе тот листок, который он достал из мешочка. Характеристики зачитываются вслух и участники должны отгадать кому принадлежат эти черты.

Упражнение № 3. «Передай движение по кругу».

Время: 15 мин.

Цель: развитие невербального взаимопонимания в группе.

Процедура проведения: Одному из участников предлагается придумать любое движение и передать его другому человеку с помощью жестов и мимики и так по кругу.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли вам было выполнять упражнение?
- Трудно было отгадать движение, которое вам показывали?
- Считаете ли вы, что вас пытались запутать специально?
- Думаете ли вы, что кто-то неправильно показывал задуманное движение?
- Часто ли вам в жизни приходится общаться невербально?

Упражнение № 4. «Импульс»

Время: 10 мин.

Цель: способствует эмоциональной разрядке, формированию чувства общности с группой.

Процедура проведения: участники группы образуют круг, держась за руки. Ведущий задает определенный ритм, сжимая ладонь своего соседа, и все участники передают его по «цепочке». Импульс должен обязательно вернуться к ведущему. По мере прохождения по кругу возможно искажение переданной ведущим «информации». Если это произошло, то задание выполняется заново.

Выходная рефлексия: Время: 10 мин. – с каким настроением уходите с тренингового занятия? – было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? – с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Ритуал прощания: Участники встают в круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, пожимая руку, говорят – «До свидания! До скорых встреч!».

Общая продолжительность занятия «Климат» – 80 мин.

Занятие № 5. «Проверка на прочность»

Цель: достичь хороших межличностных отношений (специфики формальных и неформальных организационных связей в коллективе и соотношение между ними), демократического уровня в коллективе, оптимального уровня психологической совместимости коллектива.

Ритуал приветствия: Участники, взявшись за руки, говорят все вместе дружно – «Здравствуйте!».

Входная рефлексия:

Время: 10 мин. – с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнения № 1. «Антоним»

Время: 5 мин.

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

Оборудование: мяч.

Процедура проведения: «сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-нибудь состояние или чувство, а, поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним к нему – противоположное состояние или чувство. Например: я бросаю мяч Тане и говорю – «грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним – «весёлый», затем бросает мяч кому-то ещё и называют своё чувство или состояние. Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех».

Упражнения № 2. «Я в тебе уверен».

Время: 15 мин.

Цель: сближение членов группы, на повышение степени их взаимного доверия.

Процедура проведения: Объединитесь в пары. Сядьте друг против друга. Посидите некоторое время молча, просто глядя в глаза. Это трудно, не совсем привычно, но вы ведь уже знакомы. Теперь по очереди высказывайтесь, каждый раз начиная фразу следующими словами: «Я уверен, что ты». Например: «Я уверен, что ты pomoжешь мне, если мне будет нужно», «Я уверен, что ты никогда не скажешь обо мне плохо». Еще раз подчеркну, что вы говорите по одной фразе, передавая слово друг другу.

Упражнения № 3. «Клубок»

Время: 15 мин.

Цель: сплочение коллектива

Оборудование: клубок ниток.

Процедура проведения: ведущий перекидывает одному из участников клубок ниток, оставляя себе конец клубка, и говорит, что он любит, о чём мечтает и что он желает тому участнику, которому передал клубок. Другой участник ловит клубок, наматывает нитку на палец и продолжает игру дальше. Когда все

участники проделают это упражнение, всех членов группы связывают нити клубка. Спросить участников, что на их взгляд, напоминает эта связывающая нить, какие ассоциации вызывает. Затем предложить участникам закрыть глаза и удерживая свой конец нити, думать о том, что эта группа – единое целое, и каждый в группе ценен и важен. Вторая часть проводится под медитативную музыку. Можно участникам предложить представить группу в виде Образа кокона или Образ купола, который накрывает группу.

Рефлексия: сравните своё состояние до начала занятия и после, что изменилось, что вы чувствуете?

Упражнения № 4. «Театр: пьеса, которая устроит всех»

Время: 15 мин.

Цель: сплочение группы, тренировка навыков совместной деятельности команды.

Процедура проведения: Разделите людей на 4 группы минимум по 4 человека. Одна группа – сценаристы, вторая – режиссеры, третья актеры и четвертая – критики. Задача для всей команды: написать и поставить пьесу, которая устроит всех. Причем пьеса должна устраивать и по жанру, и по названию, и по содержанию и по всему остальному. Сценаристы пишут первый акт, затем его критикуют критики, вносят свои поправки, дальше текст отдается режиссерам, и они начинают постановку вместе с актерами. В это время уже пишется второй акт, а потом третий. И вот когда все готово, все рассказываются в «зале», и актеры начинают играть (см. видео 1). Бурные овации, море эмоций. Вот теперь посадите людей и спросите каждого, устроила ли его пьеса? Что можно было бы сделать лучше? В этот момент участники могут поделиться позитивными и негативными впечатлениями от совместной работы и об отдельных личностях. И, если пьеса устроила всех или почти всех, значит, командообразующий эффект налицо!

Упражнения № 5. «Уменьшающаяся газета»

Время: 5 мин.

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

Оборудование: листы бумаги, газеты.

Процедура проведения: участники делятся на мини-группы размером от 3 до 6 человек. Каждой команде выдается газетный лист. Тренер озвучивает следующую инструкцию: «Вам нужно всей командой встать на газетный лист и скандировать «Мы – одна команда!» После того как это будет сделано, тренер складывает газету пополам и повторяет задание. После того как это будет сделано, тренер еще раз складывает газету пополам и снова повторяет задание. Задача группы – разместиться на наименьшем возможном кусочке бумаги на время, достаточное для того, чтобы крикнуть всем вместе «Мы – одна команда!»

Упражнения № 6. «Мой портрет глазами группы»

Время: 15 мин.

Цель: развитие умений устанавливать обратную связь в необычной форме.

Обратная связь обеспечивается разными способами. Всё зависит от изобретательности ведущего и особенностей группы. Участники могут предпочитать вербальные и невербальные средства взаимодействия. Цель игры «Мой портрет глазами группы» – развитие умений устанавливать обратную связь в необычной форме.

Ведущий обращается к участникам группы с вопросом: «Есть ли среди вас желающие получить свой психологический портрет? И не просто словесный портрет с перечислением достоинств и недостатков, а совершенно реальное изображение на бумаге вашего облика?».

Желающие обычно находятся. Определившись с натурщиком, которому предлагается занять «горячий стул», ведущий продолжает: «Все остальные участники группы становятся художниками. У каждого из вас лист бумаги и пачка фломастеров. Каждый – хотя бы в детстве пробовал изображать людей. У кого-то это получалось удачно, у кого-то – не очень». В этот момент, как правило, кто-нибудь обязательно высказывается по поводу своего абсолютного неумения рисовать и нежелания обижать натурщика его уродливым портретом.

«Что же! Мы не станем даже пытаться создать портрет нашего натурщика в духе реалистической традиции. Не стоит стремиться к внешнему сходству. Наоборот: откажемся от попыток правильно нарисовать глаза, нос, рот, верно передать цвет одежды и нюансы причёски. Зачем? Для выполнения этой задачи гораздо проще использовать фотоаппарат. Мы поставим перед собой более сложную и интересную

задачу: каждый из нас должен создать психологический портрет человека, сидящего перед нами. Для этого можно применять изобразительные средства, предоставленные в наше распоряжение художниками-модернистами. Пусть ваши рисунки будут иметь метафорический смысл и тонкий подтекст. Может быть, понимаемый вами внутренний мир человека, чей портрет вы изображаете, породит в вашей душе цепочку ассоциаций или создаст конкретный образ, отражающий нечто важное в нём. Может быть, вы воспринимаете его психологический облик в виде какого-то реального предмета, а может, это какой-то узор, абстрактный орнамент или набор цветowych пятен.

Ограничений для вас нет никаких, будьте свободны в выборе способов изображения его внутреннего облика. Помните, что до конца упражнения разговаривать запрещено.

Сделав паузу, ведущий продолжает свой монолог спокойным, чуть замедленным голосом, создавая необходимый настрой, медитативное творческое состояние участников: «А теперь посмотрите внимательно на человека, сидящего перед вами, проникните сквозь внешнюю оболочку, за которой скрывается чуткая и нежная субстанция - человеческая душа. Какова она у этого человека? В чём её отличие от других? Каковы её особенности, делающие этого человека уникальным созданием во Вселенной? Разглядите образ этой души. Услышьте звучание музыки этой души. Почувствуйте форму и поверхность, ощутите её материал. Поймите её сущность. И перенесите своё понимание на бумагу. Творите!»

Рисование продолжается в течение десяти-пятнадцати минут. Ведущий предупреждает о необходимости завершить работу за минуту до конца, отведённого времени. После этого рисунки располагаются на стульях участников, а все «художники» рассматривают «портреты», переходя от одного к другому. Натурщик тоже получает возможность увидеть изображения своего внутреннего облика.

Этим завершается основная часть упражнения и происходит переход к групповой рефлексии и обсуждению чувств, вызванных процессом создания «портретов». Организовать обсуждение можно разными способами, например, так: натурщик берёт в руки каждый из рисунков и говорит о чувствах, которые тот в нём вызывает, интерпретирует изображение и выражает своё согласие или несогласие с «портретом». «Художник» – автор поясняет, верно ли понято изображение и что именно он хотел передать в рисунке. Можно поступить иначе: «художники» с «портретами» в руках по очереди рефлексиируют по поводу своего творчества и дают комментарии к рисункам. Натурщик слушает и изредка задаёт вопросы. После рефлексии каждый «художник» преподносит «портрет» в дар лицу, на нём изображённом. Возможна ситуация, когда обсуждение ограничивается лишь рефлексией чувств и никаких комментариев к рисункам не делается.

Выходная рефлексия: Время: 10 мин. – с каким настроением уходите с тренингового занятия? – было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? – с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии? Ритуал прощания: Участники встают в круг, взявшись за талию соседа, справа и слева по счёту психолога «один, два, три» говорят все дружно «До свидания!».

Общая продолжительность занятия «Проверка на прочность» – 80 мин.

Занятие № 6. «Эмпатия и толерантность»

Цель: создать условия для личностного роста участников тренинга, развития и совершенствования способности человека понимать собственный эмоциональный мир, способности к сочувствию и сопереживанию окружающим.

Ритуал приветствия: Участники сидят в кругу. Каждый начинает с приветствия, обращённого к соседу справа: «Привет! Ты сегодня замечательно выглядишь». И так по кругу, пока все не скажут.

Входная рефлексия: Время: 10 мин. – с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1 «Колпак на колпаке».

Время: 10 мин.

Цель: разрядка, смех, ощущение цельности группы.

Процедура проведения: склейте один большой колпак и несколько маленьких -желательно разноцветных. Маленькие колпаки подвешивают на крепкой нитке. Играющие по очереди надевают большой колпак и завязывают глаза. Надо три раза повернуться вокруг своей оси, присесть и, выпрямившись, попасть большим колпаком в маленький.

Упражнение № 2. «Цвет моего состояния»

Время: 20 мин.

Цель: развитие способности осознавать и вербализовать свое состояние, находить слова для его обозначения.

Процедура проведения: «Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния. (Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего каждый из участников говорит всем, какого он сейчас цвета).

Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, – и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».

Упражнение № 3. «Говорящие жесты»

Время: 20 мин.

Цель: понимание состояния партнера через его жесты. Процедура проведения: Участники стоят напротив друг друга.

Инструкция: «Пусть каждый из нас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, и мы будем повторять это движение 3-4 раза, стараясь почувствовать в состоянии человека, понять это состояние «. После завершения упражнения можно задать вопрос «Каково, по вашему мнению, состояние каждого из нас?». После того как относительно состояния участника будет высказано несколько гипотез, следует обратиться к нему за объяснением его действительного состояния.

Упражнение № 4. «Я и другие».

Время: 15 мин.

Материалы: мяч.

Цель: коррекция и развития доверия другому. Процедура проведения:

Ведущий предлагает каждому участнику бросить мяч другому, отвечая на вопросы:

- что хорошего он знает об этом участнике?
- что общего у него с этим участником?
- в каких случаях он может положиться на этого участника?

Упражнение № 5. «Молчащее и говорящее зеркало»

Время: 15 минут.

Цель: Развитие самосознания участников группы посредством обратной связи. Процедура проведения: Ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который будет «смотреть в зеркало».

Твоя задача только по отражению в «зеркале», точнее в двух «зеркала», определить, кто из членов группы подошел к тебе сзади. Эти два «зеркала», разумеется, будут живыми. Одно будет молчащим: оно сможет объяснять тебе, кто находится за твоей спиной, только с помощью мимики и жестов. Второе «зеркало» – говорящее. Оно будет объяснять, что это за человек, конечно, не называя его имени. Выбери из группы тех двоих, кто станет молчащим и говорящим «зеркалом».

После того, как игрок сделал выбор, ведущий дает «зеркалам» более подробную инструкцию:

«Зеркала» встают рядом у стены. Основной игрок перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и по одному бесшумно подходят к нему сзади. Отражение «зеркалами» происходит по очереди. Сначала работает молчащее «зеркало». Если основной игрок не может угадать человека за спиной, то вступает «говорящее зеркало» и произносит одну – только одну! – фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова – можно по-другому – отражает молчащее «зеркало» и так далее. Задача игрока – угадать человека за спиной как можно быстрее.

Для «зеркал» есть определенные условия. Молчащее «зеркало» фактически не ограничивается в способах «отражения» человека за спиной основного игрока. Но не стоит акцентироваться только на изображении чисто внешних особенностей людей и тем более подчеркивать какие-то физические характеристики.

Такое предупреждение необходимо делать в тех случаях, когда упражнение применяется на начальных этапах работы – особенно в подростковой или юношеской группе. Тинэйджеры зачастую не щадят друг друга и утрированно указывают на физические недостатки других, что может привести к болезненным реакциям и неконструктивным конфликтам. Впрочем, следует оговориться, что ведущий

может осознанно пойти на это с целью спровоцировать обсуждение подростками своего физического Я. Но это иная песня, и смысл упражнения тоже изменится.

- На говорящее же «зеркало» накладывается ряд четких ограничений. Во-первых, естественно, запрещено называть имя человека за спиной основного игрока. Во-вторых, описывая этого человека, нельзя ссылаться на воспоминания о событиях с участием этого человека вне группы. В-третьих, следует избегать простых описаний внешности. Это разрешается только в третьей фразе. Начинаем!

Через несколько минут ведущий предлагает сменить основного игрока, а тот получает право поменять и «зеркала». Раскусившие смысл игры участники часто даже конкурируют за право стать основным игроком и проверить свою способность понимать сообщения «зеркал». Трех-четырёх циклов игры бывает достаточно, чтобы не потерять темп занятия. Обязательно следует отрефлексировать прошедшую игру. Можно обсудить такие вопросы:

- Кому из игроков потребовалось меньше всего зеркальных «отражений», чтобы определить, кто находится за его спиной?

- В чем секрет такой прозорливости?

- Кто из участников группы оказался самым талантливым «зеркалом»? Что ему в этом помогло?

- Кто из участников удивлен тем, как был отражен «зеркалами»?

- Что вы почувствовали, когда увидели свое «отражение»?

Выходная рефлексия: Время: 10 мин. – с каким настроением уходите с тренингового занятия? – было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? – какой опыт вы сегодня приобрели? – как вы думаете для чего мы проигрываем жизненные ситуации? Ритуал прощания: участникам предлагается при помощи фразы: «Спасибо тебе за то, что...» обратиться к участнику сидящему, слева от него. Тот – следующему и так по часовой стрелке до завершения круга. Затем все хором – «До свидания!».

Общая продолжительность занятия «Эмпатия и толерантность» – 80 мин.

Занятие № 7. «Поделись со мной»

Цель: Развитие способности к сочувствию и сопереживанию к другим людям.

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин. – с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Атом».

Время: 5 мин. Цель: эмоциональный разогрев;

Процедура проведения: участники рассеиваются по аудитории. Они представляют собой «атомы». Когда ведущий называет число в пределах количества участников тренинговой группы, «атомы» группируются в «молекулы», состоящего из заданного ведущим числа «атомов». Как только они сгруппируются, ведущий называет следующее число. Таких подходов может быть 3-4. Игра заканчивается тем, что ведущий называет полное число присутствующих на занятии участников, чтобы группа могла ощутить контакт со всеми участниками занятия.

Упражнение № 2. «Я тебя понимаю»

Время: 15 мин.

Цель:

- формирование умения давать обратную связь;

- выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

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

Упражнение № 3. «Позитивный язык»

Время: 20 мин.

Цель: развитие умения находить общее для всех и отличительное.

Процедура проведения: «Это упражнение состоит из двух частей или этапов. На первом этапе партнеры по очереди говорят друг другу фразу, начинающуюся со слов: «Ты такой (такая) же, как я, у тебя...». Один из вас начинает, потом – другой, потом опять первый и т.д. При этом надо смотреть друг

другу в глаза, стараться говорить тем же голосом, что и партнер, подстраиваясь под его темп, тембр, высоту голоса, интонацию. На втором этапе упражнения, примерно через семь минут после начала работы, вы будете также по очереди говорить друг другу по одной фразе, начинающейся со слов: «Я очень отличаюсь от тебя, я...». Тренер может попросить кого-либо из участников вместе с ним продемонстрировать, как должно проходить упражнение. После завершения работы в парах участники садятся по кругу и делятся своими впечатлениями. Тренер может задать такие вопросы: «Какие чувства возникали у вас в ходе работы?»; «Какие чувства у вас возникали на первом этапе упражнения, а какие на втором?»

Упражнение № 4. «Карусель»

Время: 20 мин.

Цель: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

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

Упражнение № 5. «Поделись со мной»

Время: 20 мин.

Цель: эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Процедура проведения: Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств. Список может быть разным в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств. Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: «Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать» Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам. На упражнение отводится – 20 минут. После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

Выходная рефлексия:

Время: 10 мин. – с каким настроением уходите с тренингового занятия? – было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? – чего вы узнали нового о своих товарищах? – с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии? Ритуал прощания: Участники встают в круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, пожимая руку, говорят – «До свидания!»

Общая продолжительность занятия «Эмпатия и толерантность» – 80 минут.

Занятие № 8. «Какой я в общении»

Цель: развить коммуникативные навыки в группе.

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин. – с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Пойми меня». Время: 10 мин.

Цель: эмоциональный разогрев, развитие способности к взаимопониманию, формирование групповой сплоченности.

Процедура проведения: участники сидят в кругу. Ведущий называет любое число (максимальное число равно количеству участников группы). Не сговариваясь, должно встать то количество человек, какое

было названо ведущим. После выполнения упражнения проводится обсуждение: что мешало или помогало участникам выполнить задание ведущего.

Упражнение № 2. «Завтрак с героем»

Время: 30 мин.

Цель: отработать навыки убеждения и умение найти аргументы в пользу своей позиции.

Материалы: ручки, листы бумаги.

Процедура проведения: Группе предлагается представить, что у каждого из присутствующих есть возможность позавтракать с любимым человеком. Это может быть знаменитость настоящего, или историческая фигура прошлого, или обыкновенный человек, который произвел на вас впечатление в какой-то момент жизни. Каждый должен решить для себя, с кем он хотел бы встретиться, и почему. Нужно записать имя своего героя на листе бумаги и поделиться на пары, затем надо решить с кем из героев вы будете встречаться. Потом пары объединяются в четвёрки и продельвают тоже самое, затем объединяется вся группа и выбирает одного героя.

Вопросы для обсуждения:

- Почему остался именно этот герой?
- Легко было уступать и почему вы уступали?
- Какие чувства вы испытывали, когда с вами не соглашались?
- Что вы испытывали, когда с вами соглашались?
- Часто ли вы в жизни сталкиваетесь с ситуацией выбора?

Упражнение № 3. «Леопольд».

Время проведения: 25 мин.

Цель: развить умение находить подход к людям.

Процедура проведения: Из группы выбирается одна «мышь», все остальные становятся «котами». Каждый «кот» получает бумажку со своим именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами, например, Василием, Муркой и т.д. При этом Леопольдом может стать участник любого пола, и тренер подчеркивает это группе. Тренер напоминает группе сюжет мультфильма про Леопольда. В этом мультфильме дружелюбный и безобидный кот Леопольд пытается подружиться с мышами, которые постоянно устраивают ему постоянные пакости. В данном упражнении котам тоже нужно будет убедить мышью, что они безобидны и с ними можно иметь дело. Фокус состоит в том, что из всех котов только одного зовут Леопольд и именно он хочет подружиться с мышью. Все остальные коты – опасные хищники, которые только притворяются дружелюбными. Задача каждого кота – убедить мышью, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мыши – определить настоящего Леопольда. Котам дается 5 минут на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мышам», почему они безобидны. «Мышь» оценивает выступления и говорит, кому из котов она поверил.

Вопросы для обсуждения:

- Почему мы доверяем одному человеку, но не доверяем другому?
- Легко ли вам было находиться в роли кота или мыши?
- Доверяете ли вы людям в жизни?
- Доверяют ли вам люди?
- Считаете ли вы, что общение играет важную роль во взаимоотношениях между людьми?

Упражнение № 3. «Семь богатырей».

Время: 20 мин.

Цель: отработка навыков убеждения, умение найти аргументы в пользу своей позиции, презентационные навыки.

Процедура проведения: Одна участница будет играть роль царевны. Кто хочет? Остальные поделитесь на команды по 3-4 участника.

Давайте, для того чтобы потренировать умение убеждать, вспомним и разыграем сказку А.С. Пушкина о мертвой царевне и семи богатырях. В частности, тот эпизод, где семь богатырей, у которых жила царевна, уговаривают ее выйти за одного из них замуж и остаться с ними навсегда. В нашей сказке будет то же самое, но богатыри, прошедшие ряд тренингов и владеющие даром убеждения, смогут лучше, чем сказочные, убедить царевну отказаться от королевича Елисея и остаться в их доме. Каждая

мини-группа должна будет подготовить самые заманчивые предложения для того, чтобы уговорить царевну остаться у них, показать ей все преимущества такого конца сказки.

Вам дается 5 минут на подготовку, после чего один посланник от каждой группы выступает, обращаясь к царевне со своими аргументами.

Рефлексия (10 минут)

После выступлений царевна говорит о том, захотелось ли ей остаться у богатырей, какие плюсы и минусы увидела она в выступлениях каждого.

Какие эмоции вы испытывали, выполняя это упражнение?

Выходная рефлексия: Время: 10 мин. – с каким настроением уходите с тренингового занятия? – с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии? Ритуал прощания: Участники встают в круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, похлопывая двумя руками по плечам говорят – «До свидания!».

Занятие № 9. «Мой стиль общения»

Цель: закрепить активный стиль общения, способствовать самоанализу участников, раскрыть качества, важные для эффективного межличностного общения, проведение игровых процедур, помогающих формированию коммуникативных навыков.

Входная рефлексия: Время: 10 мин. – с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Ритуал приветствия:

Упражнение 1. «Ладошка»

Цель: опыт получения и выражения позитивной обратной связи. Возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.

Время: 10 минут.

Содержание: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций.

Упражнение № 2. «Передать одним словом»

Время: 15 мин.

Цель: подчеркнуть важность интонаций в процессе общения.

Процедура проведения: Я раздам вам карточки, на которых написаны названия эмоций, а вы, не показывая их другим участникам, скажете слово «Здравствуйтесь» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на вашей карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник. Теперь я перемешиваю карточки и еще раз вам раздам их.

Та же задача только теперь читаем короткий стишок «уронили мишку на пол».

Список эмоций.

- радость;
- удивление;
- сожаление;
- разочарование;
- подозрительность;
- грусть;
- веселье;
- холодное равнодушие;
- спокойствие;
- заинтересованность;
- уверенность;
- желание помочь;
- усталость;
- волнение;
- энтузиазм.

Рефлексия: (5 минут)

Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник? Помимо общения словами, есть не вербальное общение.

Невербальное общение – это все сигналы, символы, жесты, манеры, тембр, мимика то есть неречевая форма общения, взаимопонимания.

Упражнение № 3. «Три закона общения».

Время: 15 мин.

Цель: развить навыки невербального общения, групповой дискуссии, логического мышления.

Процедура проведения: Группа делится на 2 равные части (земляне и инопланетяне). Земляне выходят за пределы аудитории. Даю оставшимся инопланетянам инструкцию: «На вашу планету прилетел корабль Земли. Их задача любым способом выяснить те правила, по которым вы общаетесь с гостями планеты».

Эти правила таковы:

Землянам мужского пола могут отвечать только особи женского пола вашей планеты, и на все вопросы только «да».

Землянам женского пола на все их вопросы отвечают только инопланетяне мужского пола, и всегда «нет».

Контакты между особями одного пола с разных планет невозможны (отказ демонстрируется невербально, без слов, но выразительно).

Заходят Земляни. Для Землян инструкция: «Вы прилетаете на планету инопланетян, на которой действуют 3 закона общения. Вы можете, каким угодно способом вступать в контакт с Инопланетянами. Ваша задача – понять эти 3 закона. У вас есть для этого максимум 15 минут, но вы можете остановить игру, если будете готовы дать ответ раньше».

Рефлексия: (10 минут)

- Как вы себя чувствуете?
- Что сейчас происходило? Вопросы к

«землянам «:

- Что помогло группе прийти к решению?
- Что бы вы сделали по другому, если бы вам пришлось снова выполнять подобное

упражнение?

- Вопрос ко всем, какие выводы можно сделать из этой работы?

Упражнение № 4. «Моя проблема в общении»

Время: 15 мин.

Цель: Преодоление коммуникативных барьеров. Процедура проведения:

Вы пишете на отдельных листах бумаги в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «В чем заключается твоя основная проблема в общении?» Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый участник произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению.

Рефлексия: (5 минут)

Что вы чувствовали, выполняя упражнение?

Выходная рефлексия: Время: 10 мин. – с каким настроением уходите с тренингового занятия? – было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? – чему научились в процессе тренинговой работы? – что нового узнали для себя? – есть ли к участникам тренинговой группы и ведущему какие-нибудь предложения и пожелания? Ритуал прощания: Участники встают в круг, берутся за руки и говорят все вместе – «Жаль расставаться. Мне приятно было работать с вами. Всего хорошего. До свидания!»

Занятие № 10. «Завершение»

Цель: закрепление представлений участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально-окрашенными образами личности.

Ритуал приветствия: психолог говорит участникам, что традиционные взаимные приветствия на этом занятии проведём с обязательным использованием в начале фразы: «Здравствуй, мне приятно тебе сказать...» Вы вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким, найдите несколько самых тёплых слов для каждого человека. Подойдите обязательно к каждому человеку и непременно с улыбкой. Ваш диалог не должен затягиваться, ведь нужно отдать часть своего тепла другим. Не жалейте своей души, своего тепла, отдавая, вы только приобретаете!

Входная рефлексия: Время: 10 мин. – с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Благодарен тому, что...»

Время: 15 мин.

Цель: сосредоточение внимания участников на позитивных аспектах и реалистичных установках в повседневной жизни. Оборудование: листы бумаги и ручки.

Процедура проведения: «наша совместная работа подошла к концу, и вы вскоре вернётесь к своей повседневной жизни. Одни из вас, вероятно, заранее радуются этому, другие – хотели бы ещё на какое-то время остаться в группе. Чтобы облегчить этап перехода для каждого из вас и помочь вам подготовиться к решению повседневных задач, я предлагаю следующее упражнение. Запишите, пожалуйста, 15 пунктов на листе бумаги, начиная каждое новое предложение со слов: «Я благодарен тому, что» «Понятно ли, что я имею в виду?» В заключение попросите участников зачитать записи и организуйте небольшой обмен впечатлениями. Вопросы для обсуждения: – как часто я, помимо упражнения, осознаю, чему в жизни я благодарен? – с кем я это обсуждаю? – что я чувствую сейчас? А теперь я предлагаю выбрать кого-нибудь значимого для вас (в настоящем или в прошлом) человека и напишите ему письмо. В письме расскажите ему, какие мысли и чувства пробудила в вас группа, и как вы собираетесь использовать новый опыт в дальнейшем. Чтобы иметь возможность по-настоящему сосредоточиться на выполнении задания, найдите место, где вам никто не будет мешать. У вас есть 30 мин. Теперь мне бы хотелось, чтобы каждый по кругу рассказал о том, что его в данный момент волнует. А сейчас я попрошу тех, кто чувствует себя готовым к этому, прочесть нам свои письма. Чем серьезнее отнесутся участники к поставленной задаче, тем более сильные чувства они будут испытывать. Вопросы для обсуждения: – кому я писал письмо? – что было для меня наиболее значимым? – как отнёсся бы к письму адресат, если бы он действительно мог прочесть его? – отправлю ли я это письмо?»

Упражнение № 2. «Я реальный, я идеальный, я глазами других»

Время: 15 мин.

Цель: закрепление представлений участников об уникальности своей личности.

Процедура проведения: психолог просит участников нарисовать себя такими, какие они есть, такими, какими хотели бы быть, и такими, какими их видят другие люди. В ходе обсуждения участники пытаются ответить на вопрос, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким бы хотел быть и какими тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле.

Упражнение № 3. «Машина времени»

Время: 15 мин.

Цель: выработка новых способов решения жизненных проблем. Процедура проведения: ведущий предлагаем участникам поговорить об их жизни и пофантазировать о том, что можно было бы сделать иначе. Просит участников представить, что они перенеслись в какое-то время своей жизни, которое им хотелось бы изменить. Группе предлагается зарисовать это событие так, как оно могло бы произойти. Участники включаются в действие, которое им следовало бы сделать, чтобы добиться другого развития событий. Обсуждение: сначала каждый рассказывает о реальном событии из его прошлого. Затем, они рассказывают, каким образом, они изменили это прошлое. Эмпатия вызывается путём стимулирования понимания участниками мотивов, по которым каждый участник предпочёл бы какое-то событие или опыт. Участники побуждаются к тому, чтобы посоветовать друг другу пути изменения прошлого.

Упражнение № 4. «Счастье»

Время: 15 мин.

Цель: выработка альтернативных способов выхода из проблемной ситуации. Процедура проведения: участникам сначала предлагается ответить на ряд вопросов, поставленных психологом. «Знаете ли вы какую-нибудь историю про счастливое животное? Знаете ли вы какого-нибудь человека, который практически всегда счастлив? Когда вы сами счастливы, что вы испытываете?» Затем просит: «Я

хочу чтобы, вы нарисовали картину, которая покажет, что бывает, когда вы счастливы. Используйте краски и линии, формы и образы, которые выразят ваше понимание счастья. А теперь давайте обсудим, что делает вас счастливыми. Диктуйте, я буду записывать «. Запишите слова на доске и дайте участникам продолжить эту запись. Анализ упражнения: Почему мы не можем всё время чувствовать себя счастливыми? Что ты делаешь, чтобы после какой-нибудь неприятности снова стать радостным? Что делает вас чаще всего счастливыми?

Упражнение № 5. «Подарок»

Время: 15 мин.

Цель: закрепление позитивного настроения проделанной работы. Процедура проведения: каждый участник придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом. Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставляя ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему, именно этот подарок был выбран. Участнику, которому подарили подарок, высказывает своё мнение: действительно ли он этому рад.

Выходная рефлексия: Время: 10 мин. – с каким настроением уходите с тренингового занятия? – было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? – чему научились в процессе тренинговой работы? – что нового узнали для себя? – есть ли к участникам тренинговой группы и ведущему какие-нибудь предложения и пожелания? Ритуал прощания: Участники встают в круг, берутся за руки и говорят все вместе – «Жаль расставаться. Мне приятно было работать с вами. Всего хорошего. До свидания!».

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Результаты исследования на контрольном этапе исследования

Таблица Г.1 – Результаты по методике Т. Лири

Список испытуемых	Стиль межличностных отношений, в баллах								Тип отношений	
	властный	независимый	агрессивный	подозрительный	покорный	зависимый	сотрудничающий	альтруистический	доминирующий	дружелюбный
	1	2	3	4	5	6	7	8		
1	5	2	2	3	2	3	6	7	5,1	7,5
2	8	7	0	4	3	3	6	8	10,6	6
3	4	7	3	3	4	5	8	5	2,8	5
4	8	5	3	4	5	5	8	4	3	5
5	5	6	0	3	3	4	10	7	6,2	11,4
6	4	5	1	6	2	2	7	4	2,7	2,5
7	5	6	1	7	2	3	4	9	6,5	2,3
8	7	6	1	4	4	5	6	7	5,8	6,4
9	4	3	1	2	5	3	4	12	6	10
10	6	7	4	4	4	3	8	8	7,6	4
11	8	4	0	2	7	5	5	9	5,2	10,6
12	9	5	0	0	7	5	4	8	7,6	9,6
13	7	8	1	1	8	5	7	10	7,4	10,2
14	6	6	0	1	6	7	4	9	4,9	10,3
15	7	8	0	2	7	4	5	7	6,3	5,7
16	5	6	1	2	8	3	6	6	1,9	5,7
17	6	3	0	6	2	4	8	8	4,7	10,1
18	6	5	1	2	2	2	12	3	6,8	9,6
19	10	8	0	1	1	6	6	3	11,8	6
20	6	6	1	1	7	4	7	8	5,3	9,5
21	6	4	1	4	3	3	9	8	6,5	10,1
22	6	5	0	2	4	2	8	7	7,6	9,4

Таблица Г.2 – Результаты по методике С.В. Максимов, Ю.А. Лобейко

Список испытуемых	Стиль межличностных отношений, в баллах			
	директивный	коллегиальный	невмешательства	деловой
1	11	7	12	21
2	12	21	14	15
3	14	20	23	22
4	8	11	11	22
5	14	25	15	21
6	13	22	23	12
7	15	12	17	21
8	17	13	5	23
9	6	24	15	5
10	12	22	22	14
11	7	11	21	20
12	6	23	16	12
13	12	21	24	11
14	5	12	13	8
15	21	11	13	20
16	5	23	24	12
17	13	12	22	16
18	17	21	16	17
19	20	7	5	24
20	7	23	11	22
21	12	5	12	14
22	22	14	21	18
Уровень выраженности стиля, в %				
Низкий (5-10 баллов)	31	14	9	5
Средний (11-19 баллов)	55	36	55	27
Высокий (20-25 баллов)	14	50	36	68

Таблица Г.3 – Результаты по методике К. Томаса

Список испытуемых	Стиль межличностных отношений, в баллах				
	сопер- ничество	приспо- собление	избегание	сотруд- ничество	компро- мисс
1	3	5	6	9	4
2	5	6	3	12	10
3	5	5	6	10	4
4	10	3	4	11	9
5	6	5	2	3	5
6	7	4	3	9	5
7	4	5	3	10	7
8	6	5	5	5	12
9	3	5	6	5	10
10	1	5	7	6	12
11	6	7	3	9	11
12	5	5	6	4	11
13	3	7	6	11	12
14	6	2	7	4	10
15	2	3	3	9	13
16	3	5	3	12	10
17	6	3	3	2	9
18	2	9	4	6	9
19	6	6	7	5	12
20	6	6	6	9	6
21	6	3	3	1	7
22	4	5	3	11	9
Уровень выраженности стиля, в %					
Слабая выраженность (0-4 балла)	40	27	55	9	0
Оптимальная выраженность (5-7 баллов)	55	68	45	36	32
Яркая выраженность (8-12 баллов)	5	5	0	55	68