



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

**Формирование межличностных отношений в учебном коллективе
подростков**

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

Проверка на объем заимствований:

60,33% авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«4» 05 2024 г.

зав. кафедрой ТиПП

[подпись] Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-410/227-4-1

Ван Янь Ван Янь

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент кафедры ТиПП

Терехова Галина Владимировна [подпись]

Челябинск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В УЧЕБНОМ КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ	8
1.1 Феномен межличностных отношений в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Особенности межличностных отношений подростков	17
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков	27
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В УЧЕБНОМ КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ	37
2.1 Этапы, методы и методики исследования	37
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	44
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В УЧЕБНОМ КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ	57
3.1 Программа формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков.....	57
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента	76
3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию межличностных отношений в учебном коллективе подростков	84
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	93
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	99
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики межличностных отношений в учебном коллективе подростков	106
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования межличностных отношений в учебном коллективе подростков	120

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Психолого-педагогическая программа формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков	123
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков	151

ВВЕДЕНИЕ

Подростковый период это самый ответственный период, поскольку здесь складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, людям, к обществу. В подростковом возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения, взаимодействия, общения.

Одной из главных тенденций переходного возраста является возникновение межличностных отношений между подростками. Обусловлено это тем, что подростки испытывают потребность в общении со сверстниками, которое не может быть заменено общением с родителями.

Межличностные отношения играют значимую роль в эмоционально-личностном и познавательном развитии человека, его социализации, его отношениями с людьми и с миром в целом. Особое значение данная проблема приобретает в контексте проблемы общения современных подростков, растущих в условиях социальных перемен, связанных с применением информационных технологий, что оказывает непосредственное влияние на процесс взаимодействий нового поколения.

Проблемой межличностных отношений занимались множество ученых теоретиков и практиков, в том числе из работ отечественной психологической школы можно выделить наиболее значимые: В.В. Абраменкову, Б.Г. Ананьева, Г.М. Андрееву, А.А. Бодалева, Л.С. Выготского, А.Е. Личко, Я.Л. Коломинского, В.Н. Мясищева, Н.Н. Обозова, А.В. Петровского, А.А. Реана, А.С. Чернышева, С.Л. Рубинштейна и многих др. Деловая совместимость, организованностью формальной и неформальной деятельности занимался С.Г. Елизаров, С.В. Сарычев, А.С. Чернышев и др.; проблемами целостности группы Н.Н. Обозов, Р.С. Немов и др.; ценностно-ориентационным единством

совместимости А.В. Петровский и др.; различными аспектами межличностного общения А.Л. Журавлев, Б.Ф. Ломов и др.

Последние 10-15 лет выросло новое поколение – дети мультимедийных технологий, родившиеся в информационном обществе, которые большую часть своей жизни проводят, общаясь в социальных сетях, электронной почте, блогах, социальных мессенджерах [8; 9]. В таких условиях формируются новые модели поведения в рамках межличностных отношений [7].

Таким образом, учитывая актуальность рассматриваемых вопросов, формулировалась тема исследования: «Формирование межличностных отношений в учебном коллективе подростков».

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить программу формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

Объект исследования – межличностные отношения подростков.

Предмет исследования – формирование межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

При формировании методологии исследования мы выдвинули следующую гипотезу:

Межличностные отношения в учебном коллективе подростков можно формировать, если:

- разработать и реализовать модель формирования, состоящую из теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего и аналитического блоков;

- разработать и провести программу формирования межличностных отношений в учебном коллективе, включающую беседы, игры, упражнения, групповые дискуссии.

Исходя из гипотезы формулировались задачи исследования:

1. Изучить проблему межличностных отношений в научной литературе.

2. Исследовать особенности межличностных отношений подростков.

3. Теоретически обосновать модель формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

4. Определить этапы исследования, подобрать оптимальные методы и методики.

5. Дать характеристику выборки, провести опытно-экспериментальное исследование и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать программу формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

7. Составить анализ результатов формирующего эксперимента.

8. Разработать психолого-педагогические рекомендации по формированию межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют: положения теории общения, его генезиса и отношений межличностного взаимодействия (А.А. Бодалев, В.Н. Мясищев); психологии общения (Г. М. Андреева, А.А. Бодалев, Л.С. Выготский, В.Н. Мясищев, Б.Д. Парыгин); теория развития личности в общении (Л.И. Божович, Л.П. Буева); теория понимания в межличностном познании и общении (Г.М. Андреева, А.А. Бодалев), культура межличностных отношений (А.М. Андреевой, А.В. Карушева, О.С. Ладыгина).

Методы и методики исследования

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

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент и тестирование.

3. Психодиагностические: изучение психологического климата коллектива по методике А.Н. Лутошкина, исследование отношения к

педагогу («ТС-1» Ю.Ханина), оценка совместимости при помощи социометрической методики В. С. Смейкла и М. Кучера, изучение стратегии и тактики поведения в конфликтной ситуации (К. Томаса).

4. Математико-статистические методы: критерий Манна-Уитни (U-критерий).

База исследования: МАОУ «СОШ №30 г. Челябинска». В исследовании приняли участие подростки 12-14 лет, 20 человек.

Структура выпускной квалификационной работы: работа состоит из введения, заключения, трех глав основного текста, списка использованной литературы, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В УЧЕБНОМ КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ

1.1 Феномен межличностных отношений в психолого-педагогической литературе

В отечественной психологии под межличностными отношениями понимаются субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проанализированные в характере и в способах взаимозависимых влияний, обеспечиваемых людьми друг на друге в процессе взаимодействия, совместной деятельности, общения [25].

В.Н. Мясищев в своих работах писал о том, «...что отношения личности к другим являются, в сущности, взаимоотношениями, поскольку, участвуя в совместной деятельности, люди определенным образом относятся друг к другу. В межличностных отношениях объектом отношений выступает другая личность. В то же время межличностные отношения характеризуются взаимной направленностью, так как человек не свободен от собственной системы ожиданий, стереотипов, ориентаций, установок, диспозиций, сквозь призму которых люди воспринимаются и оцениваются. Межличностные отношения сопутствуют жизнедеятельности человека, трансформируясь посредством различных детерминант, например возраста, личностных особенностей, профессиональных предпочтений, социокультурных изменений» [44].

Из работ отечественной психологической школы, занимавшейся межличностными отношениями, следует упомянуть В.В. Абраменкову, Б.Г. Ананьева, Г.М. Андрееву, А.А. Бодалева, Л.С. Выготского, А.Е. Личко, Я.Л. Коломинского, В.Н. Мясищева, Н.Н. Обозова, А.В. Петровского, А.А. Реана, А.С. Чернышева, С.Л. Рубинштейна и многих др. Основными психологическими параметрами оптимальных межличностных отношений считаются: деловая совместимость, организованность

формальной и неформальной деятельности (С.Г. Елизаров, С.В. Сарычев, А.С. Чернышев и др.); целостность группы (Н.Н. Обозов, Р.С. Немов и др.); ценностно-ориентационное единство, совместимость (А.В. Петровский и др.); нравственная и аффективная совместимость членов малой группы (И.П. Волков, Р.Х. Шакуров и др.); различные аспекты межличностного общения (А.Л. Журавлев, Б.Ф. Ломов и др.).

С последней четверти XX-го века в отечественную науку активно проникают идеи психологов гуманистической ориентации, что интенсифицировало субъектную тематику в исследованиях [35].

Изучением межличностных отношений целостно занимался Н.Н. Обозов, которым утверждается, что межличностные отношения представляют собой взаимную готовность личности к определенному типу взаимодействия, сопровождающуюся эмоциональными переживаниями: положительными, индифферентными, отрицательными в условиях общения и иной совместной деятельности. В данном случае межличностные отношения можно оценить по наличию эмоциональных переживаний или сопереживаний как положительные, отрицательные, индифферентные; по наличию взаимопонимания адекватно и неадекватно поняты; характеризующиеся когнитивным отождествлением между субъектами взаимодействия; склонностью к сопротивлению, содействию или бездействию [14].

В центре внимания ученых, как показывает анализ научной литературы, находятся уровневая организация и классификация межличностных отношений в группе в зависимости от аффективного, гностического, актометрического аспектов. Деловые межличностные отношения признаются как результат совместной деятельности, личные межличностные отношения – как результат наличия определенных чувств, оценочные межличностные отношения – как результат опосредования, осознания и целеполагания. Актометрический аспект отношений представлен в функционально-ролевых межличностных отношениях,

включающих в себя ценности, нормы, роли, культуры деятельности и социализации личности. Так, педагог обязан быть строгим и требовательным, не должен проявлять личных отношений в виде демонстрации своей позиции или оппозиции к неформальным подростковым группировкам воспитанников в присутствии других воспитанников или иных посторонних [37].

Аффективный аспект межличностных отношений представлен эмоционально-оценочными отношениями симпатий, антипатий, дружбы. Гностический аспект межличностных отношений или личностно-смысловых отношений характеризуются воображаемым или реально существующим познанием персонализированного другого, когда мотив одного субъекта приобретает для общающегося и действующего с ним другого субъекта личностный смысл как «значение для меня», например, забота о младших, малоимущих, а также любые ситуации, когда, в силу изменения социальной ситуации развития, человек берет на себя ответственность оберегать другого. В этом случае проявляются личностно-смысловые отношения с другими.

Анализируя влияние общественных и межличностных отношений друг на друга, Г.М. Андреева полагает, что «данные отношения не являются тождественными, поскольку межличностные отношения возникают внутри каждого вида общественных отношений. Под общественными отношениями понимается процесс, детерминированный социальной деятельностью. Если взаимодействие признать в качестве процесса, то отношения расцениваются как результат взаимосвязи участвующих в данном процессе субъектов» [Цит. по: 25].

Межличностные отношения не только интериоризуются в образе другого человека, но и экстериоризуются на основе образа в таких актах взаимодействия, как реакции, действия, поступки, направленные на партнёра, вызывая его активные реакции, действия, поступки, которые превращаются в черты, качества, свойства личности. Происходит

вторичная интериоризация отношений окружающих, то есть возникают взаимоотношения в виде групповых эффектов, образуя субъективную реальность психологической атмосферы, которая воздействует на личность, формирует её особенности. «Мое отношение к другому предполагает отношение другого ко мне... у ребенка отношение других людей к нему определяют его отношение к ним и формируют его самосознание» [Цит. по: 29].

Проблемой деятельностного опосредования межличностных отношений, закономерностей развития межличностных отношений, механизмами превращения их в личностные свойства через опосредование условий совместной деятельности занимался А.В. Петровский [15]. В совместной деятельности появляются, развиваются, трансформируются отношения ее субъектов. Кроме того, совместная деятельность является средством преобразования межличностных отношений. Процесс реализации межличностных отношений в результате деятельности можно рассматривать как движущую силу развития группы и межличностных отношений в ней. Подобная система взаимосвязей опосредована целями и организована совместной деятельностью. В то же время межличностные отношения определяют стратегию взаимодействия (конфликт, соперничество, партнерство, сотрудничество и пр.), возможность результативности, например неуспешное партнерство или успешное партнерство.

Таким образом, межличностные отношения включают в себя достаточно большой диапазон психологических явлений – это и взаимовлияние людей друг на друга, это и межличностная привлекательность, например симпатия, притяжение, это взаимовосприятие и взаимопонимание.

А.В. Петровский выделяет показатели интеграционных процессов межличностных отношений в малой группе, среди них следующие: способность участников сохранить свое членство в группе; стремление

группы к решению сложных задач; эффективность формальной и неформальной деятельности; проявление управленческой компетенции и т.д. Межличностные отношения только тогда ценимы в группе, когда являются условием или средством достижения жизненно значимого социально важного результата, в данном случае важен как отдельный эпизодический фрагмент межличностных отношений, так и комплексное их воздействие [36].

Важно положение человека в системе межличностных отношений, на которое будут влиять два фактора: с одной стороны, это совокупность качеств самой личности, с другой – это особенности группы, в которой происходит социализация личности и измеряется ее положение, что находит отражение, когда совершенно одинаковое сочетание личностных качеств может детерминировать совершенно противоположные влияния человека в зависимости от групповых норм, требований к личности в конкретном коллективе. Например, педагог, занимавший высокое положение в одном трудовом коллективе, в другом будет восприниматься иначе, и если в первом случае его личностные качества оценивались как положительные, в частности способность выполнять порученную работу в срок, воспитанность и деликатность, то во втором - новый коллектив будет воспринимать его как стремящегося выделиться перед начальством коварного карьериста [34].

В последние годы актуализировались проблемы интериоризации межличностных отношений в онтогенезе. В частности, работы В.В. Абраменковой показывают истоки проявления гуманных отношений к сверстникам в процессе совместной деятельности у детей дошкольного возраста. В онтогенезе взаимосвязи между «гуманными, или, шире, межличностными отношениями, преобразованными в установки личности, и совместной деятельностью как бы переворачиваются: если у детей совместная деятельность непосредственно порождает и опосредствует гуманные отношения, то у взрослых гуманные отношения фиксировались

в установках личности, сами опосредствуют и даже определяют выбор тех или иных мотивов конкретной деятельности» [Цит. по: 25].

Осмысление данной идеи В.В.Абраменковой показывает, что ученый, по сути, предлагает механизмы построения отношений. Первоначальная совместная деятельность, выраженная в детском сотрудничестве, постепенно порождает и определяет опосредованные ею гуманные отношения. Затем, по мере взросления ребенка, гуманные отношения, интериоризируясь в совместной деятельности, фиксируются в гуманных смысловых установках личности, проявляются в сострадании и сопереживании неуспешности или успешности других людей.

Однако межличностные отношения имеют качественную свою характеристику, так как являются результатом педагогического взаимодействия, которое выражается в виде конструктивных или деструктивных отношений, толерантных или интолерантных отношений, гуманных или негуманных отношений. Отношения характеризуются направленностью, модальностью, валентностью, интенсивностью, осознанностью, дифференцированностью, сложностью, адекватностью понимания, когнитивным отождествлением между субъектами взаимодействия, уровнем развития, широтой и прочими параметрами.

В частности, эти отношения по проявлениям модальности, согласно Н.Н. Обозову, можно оценить как положительные, отрицательные и безразличные, или индифферентные [9]. Содержание отрицательных, индифферентных, положительных межличностных отношений в соответствии с такими их параметрами, как направленность, модальность, валентность, интенсивность, осознанность, дифференцированность, сложность, уровень развития, широта, эмоциональность, наличие взаимопонимания, когнитивное отождествление между субъектами взаимодействия.

Отрицательный вид отношений характеризуется направленностью на себя, отождествлением другого со своим эталоном «хорошего»,

«правильного», который, как правило, списывается и сопоставляется человеком в соответствии с собственными представлениями, ценностями и позицией по отношению к другому. Отрицательный вид отношений имеет значительные ограничения при восприятии и понимании другого, особенно когда этот другой непонятен, непредсказуем, незнаком, отрицательный вид отношений может характеризоваться стихийностью, ограничивает восприятие другого негативной оценочностью и пр. Тогда к этому другому личность проявляет негуманность, которая приводит к негуманным межличностным отношениям в итоге взаимодействия, сопровождающегося следующими сложными состояниями и чувствами: злость, ревность, зависть, страх, обида, цинизм, апатия, агрессия, сожаление, отчаяние, тревога, ненависть, презрение, стремление подавить, даже уничтожить и т.д.

Индифферентный вид отношений или нейтральные межличностные отношения характеризуются отторжением от себя всякой оценочности в восприятии себя, других людей, событий, любой информации. Соответственно, ввиду отсутствия волевого действия на восприятие, например поступка, действия как своего, так и других людей, невключенность личности на эмоционально-волевом, когнитивном и поведенческом уровнях выливается в нереагирование, созерцание, наблюдение, отстраненность, бездействие.

Переход с одного уровня отношений возможен при наличии определенных внешних и внутренних условий, в частности, при условии сложных и даже критических событий в жизни личности, например потеря работы, болезнь, смерть или иной несчастный случай с кем-то из референтного окружения. Такие положительные изменения в жизни личности, как, например, рождение ребенка, внука, любовь и иные ситуации могут способствовать смене или координации в картине мира личности или в ее мировоззрении, в ценностях. Может способствовать переходу на иной тип отношений и специально организованное обучение.

Следует заметить, что уровни гуманного межличностного отношения могут изменяться и в обратном порядке перетекать друг в друга при учете заболевания или иного физического недомогания, отсутствия работы личности над собой, своим восприятием случившихся ситуаций, их анализом, сопровождающимися негативными эмоциональными переживаниями и поведенческим реагированием. В данном случае имеет место отсутствие в мировоззрении и ценностях личности на уровне осознания и поведения самой интенции к проявлению гуманных межличностных отношений.

Таким образом, гуманизацию межличностных отношений можно представить как систему внутренних связей личности с окружающей действительностью в виде переживаний, действий, поступков, позиций, которые стали ее мировоззрением и выражаются в уважении (неуважении) достоинства и прав человека, его ценностей, отзывчивости, гуманного отношения, эмпатии, ассертивности и прочих проявлениях как к самому себе, так и к другим людям [43]. Под гуманными межличностными отношениями нами понимается результат позиции или диспозиции субъектов образовательной деятельности, возникающий в процессе педагогического взаимодействия, где конгруэнтно реализуются в вербальной коммуникации когнитивный, эмоциональный и волевой уровни развития личности.

Таким образом, социальная направленность человека рождает социальные потребности, межличностная потребность – это потребность человека, заключающаяся в необходимости установить удовлетворяющие его отношения с другими людьми.

В структуре взаимодействия и общения людей, как правило, выделяют три составляющие: поведенческую, аффективную и когнитивную (по Я.Л. Коломинскому); практическую, аффективную, гностическую (по А.А. Бодалеву); регулятивную, аффективную, информационную (по Б.Ф. Ломову).

К поведенческому компоненту относят результаты деятельности и поступки, мимику, жестикуляцию, пантомимику, локомоцию (перемещение в пространстве), речь.

Эмоциональный компонент проявляется в разнообразных эмоциональных состояниях и может быть зафиксирован на уровне физиологической регистрации и субъективных отчетов. Например, по наличию (и интенсивности) положительных и отрицательных эмоций, конфликтности (внутриличностной, межличностной), эмоциональной чувствительности, удовлетворенности собой, партнером, работой и т.п.

Когнитивный компонент включает в себя все психические процессы, связанные с познанием окружения и самого себя (например: ощущения, восприятия, представления, память, мышление, воображение).

Характер дружеских отношений имеет и половые различия: в мужской дружбе реализуются преимущественно предметно-деятельные отношения, в женской – субъективно-эмоциональные.

Механизм формирования межличностной привлекательности (лежащей в основе дружеских отношений) имеет специфику в зависимости от возраста и условий, в которых возникают отношения взаимной привязанности. Регуляция привлекательности у школьников опирается на условия взаимодействия (соседство; привязанность, основанная на неосознаваемых историях детских отношений). У них взаимный выбор/отвержение менее рационалистичен, чем у студентов, которые, вступая в контакт, осуществляют такой выбор (или отвержение), учитывая личностные качества в настоящий момент.

Прежде чем испытать симпатию (антипатию), включиться в общение, человек сознательно или бессознательно познает другого человека. На основе подобного процесса может возникать взаимопонимание. Это понятие обычно определяют как взаимное понимание и согласие. Понимание – способность осмысливать, постигать содержание высказывания, его значения, личностные помыслы партнера

по взаимодействию. Если в понимании доминирует когнитивная составляющая, то во взаимном согласии – эмоциональная и поведенческая составляющие отношения.

Таким образом, межличностные отношения – это взаимосвязи между людьми, основанные на особом характере и способах взаимодействия в процессе совместной деятельности и общения. Межличностные отношения охватывают значительный круг явлений, но все они могут быть квалифицированы с учетом трех компонентов взаимодействия: восприятия и понимания людьми друг друга, межличностной привлекательности (притяжение и симпатия), взаимовлияния и поведения (в частности, ролевого).

1.2 Особенности межличностных отношений подростков

Подростковый период это самый ответственный период, поскольку здесь складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, людям, к обществу. Кроме того, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Все эти качества развиваются в процессе общения подростка с людьми. Общение становится ведущим видом деятельности подростка. Общение играет весьма существенную роль в становлении и развитии самосознания, и правильный образ «я» складывается у ребенка лишь тогда, когда окружающие его люди в этом искренне заинтересованы.

А.А. Леонтьев выделял, что «подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Чаще всего трудности подросткового возраста связывают с половым созреванием. В решении сложных задач воспитания личности значительная роль принадлежит изучению умения личности общаться» [Цит. по: 35].

В подростковом возрасте наблюдается высокая потребность в общении среди подростков, наряду с низкими коммуникативными и

организаторскими навыками. Поэтому, для того чтобы в будущем личность была всесторонне развита, необходимо развивать навыки общения.

Выделим особенности развития в данный возрастной период, как физические, так и психические.

В связи с существенными на этом этапе онтогенеза перестройками организма, связанными с половым созреванием, особо выделяют так называемый переходный период или пубертат. В нем различают следующие этапы:

- 1) препубертатный период (10-12 лет);
- 2) собственно пубертатный период, протекающий в 2 фазы: 1-я фаза – девочки 11-13 лет и мальчики 13-15 лет, 2-я фаза – девочки 13-15 лет и мальчики 15-17 лет;
- 3) постпубертатный период (юношеский возраст).

Длительность переходного периода контролируется генетически и имеет значительный индивидуальный разброс. У одних детей он может занимать около года, а у других – до нескольких (3-5-ти) лет [13, с. 67].

С 9-10 лет значительное развитие отмечается во всех высших структурах ЦНС. К периоду половой зрелости вес головного мозга по сравнению с новорожденным увеличивается в 3,5 раза у юношей и в 3 раза у девушек. До 13-15 лет продолжается развитие промежуточного мозга. Период с 9 до 12 лет характеризуется увеличением взаимосвязей между различным корковыми центрами, главным образом за счет роста отростков нейронов в горизонтальном направлении. Это создает морфофункциональную основу развития интегративных функций мозга, установления межсистемных взаимосвязей.

В возрасте 9-12 лет формируются близкие к взрослому типу корково-подкорковые взаимоотношения с ведущей ролью коры больших полушарий и подчиненной ролью подкорки. У 13-летних подростков существенно улучшается способность к переработке информации,

быстрому принятию решений, повышение эффективности тактического мышления. Время решения тактических задач у них достоверно сокращается по сравнению с 10-летними. Помехоустойчивость поведенческих реакций и двигательных навыков достигает взрослого уровня уже к возрасту 13 лет. Эта способность имеет большие индивидуальные различия, она контролируется генетически и мало изменяется в процессе тренировки.

Плавное улучшение мозговых процессов у подростков нарушается по мере вступления их в период полового созревания – у девочек в 11-13 лет, у мальчиков в 13-15 лет. Возрастает активность симпатического отдела нервной системы и концентрация адреналина в крови. Ухудшается кровоснабжение мозга. Такие изменения нарушают координацию движений, ухудшают память и чувство времени. Поведение подростков становится нестабильным, часто немотивированным и агрессивным, затрудняется образование условных рефлексов, закрепление и переделка динамических стереотипов. Наблюдаются расстройства сна [33, с. 16].

Гормональные и структурные перестройки переходного периода замедляют рост тела в длину, снижают темпы развития силы и выносливости. С окончанием этого периода перестроек в организме (после 13 лет у девочек и 15 лет у мальчиков) снижается повышенный уровень корковой возбудимости и нормализуются процессы высшей нервной деятельности.

Деятельность ЦНС вплотную приближается к взрослому уровню. Однако еще отличается меньшими функциональными резервами, более низкой устойчивостью к действию высоких умственных и физических нагрузок.

В среднем школьном возрасте (к 12-14 годам) в основном заканчивается созревание всех сенсорных систем.

В подростковом возрасте в результате вестибулярных нагрузок возникают различные (положительные или отрицательные)

эмоциональные реакции, которые необходимо учитывать при работе с детьми, а также замедляется течение субъективного времени, что нарушает оценку временных интервалов [13, с. 27].

С завершением периода второго детства, развертыванием переходного периода и наступлением юношеского возраста в растущем организме происходят значительные перемены в длине, массе, составе и пропорциях тела, в функционировании различных органов и систем. Завершается формирование зубного аппарата. В костной ткани продолжается процесс окостенения, который в основном завершается в юношеском возрасте. Незавершенный процесс окостенения позвоночника может привести у подростков и юношей к различным его повреждениям при больших нагрузках [44, с. 112].

Значительные изменения претерпевает эмоциональная сфера подростков, например, им уже недостаточно только эмоционального удовлетворения от деятельности, они видят её цель, смысл. С осознанием значимости и смысла занятий физическими упражнениями подросток быстро овладевает и новыми движениями.

«У подростков начинают формироваться относительно устойчивые взгляды и оценка явлений окружающей действительности, критическое отношение к себе» [Цит. по: 6, с. 68].

На 11-12-летних школьников сильное влияние оказывает коллектив сверстников. Они живут жизнью своего коллектива, гордятся им, дорожат его честью. В этом возрасте стремятся завоевать авторитет своих товарищей, чувствительней, сознательней относятся к общественному мнению.

Подросток стремится упорядочить свои представления об окружающей действительности, о себе, определить цели жизни, представить себя взрослым, самостоятельным, начинает более серьёзно относиться к своим поступкам. Он анализирует различные стороны жизни, опираясь только на свои силы и опыт, не терпит опеки, наставлений и

поучений. Старшие подростки могут противостоять мнению коллектива, если оно не соответствует их взглядам и требованиям.

Иногда совершенствование психических процессов сопровождается повышенной ранимостью психики. У подростков пропадает интерес к учебным занятиям, они остро реагируют на неудачи, не терпят замечаний, у некоторых подростков наблюдается даже бравирование своим пренебрежительным отношением к учёбе, отчуждение от родителей, учителей, товарищей. Слабо развитая самокритичность. Несформировавшееся мировоззрение в совокупности с особенностями этого возраста могут иногда принимать нежелательную направленность. В такие моменты особенно важны педагогический такт, чуткое руководство подростками [10, с. 76].

Подростковый период – это время, когда юная личность проявляет удивительную широту интересов. Ее интересует общественно-политическая жизнь, новейшие достижения в науке и технике, новинки художественной литературы и кино, и, конечно, спорт.

Подростковый период по Л.С. Выготскому – «это совокупность условий, которые в наибольшей степени предрасположены к погоде разных психотравмирующих факторов. Наиболее сильно действующими факторами являются неправильное, недостойное поведение родителей, конфликты в условиях ограничений между собой, наличие недостатков, которые унижительны, по мнению подростка, а также окружающее, неуважительное, отношение к подростку, неуважение и недоверие к ребенку» [Цит. по: 17].

Человек – существо социальное. Включенность личности в общественные отношения обуславливает тезис о первостепенной роли социального общения в этом процессе.

А.В. Мудрик выделял значение общения в жизни подростков, указывая, что оно «огромно и продолжает расти, от него все в большей мере зависят успешность профессиональной деятельности, активность в

общественной жизни и, наконец, личное счастье каждого» [Цит. по: 39].

Общение – основа межличностных отношений, которые являются наиболее приоритетным видом общения у подростков [2].

Роль эмоциональной функции общения проявляется в двух аспектах: в приобретении опыта эмоциональных отношений с людьми и в развитии эмоционального притяжения окружающей действительности [1].

Общение со сверстниками очень важный специфический канал информации (позволяющий часть информации по вопросам пола подросток получать от сверстников, поэтому их отсутствие может задержать его психосексуальное развитие или предать ему нездоровый характер).

Происходящие в начале подросткового возраста специфические сдвиги в развитии определяют принципиальное сходство у подростков новых потребностей, стремлений, переживаний, требований к отношениям с взрослыми и товарищами, что способствует развитию отношений со сверстниками вглубь.

У подростка формируются ценности, которые больше понятны и близки сверстнику, чем взрослым. Общение с взрослыми уже не может целиком заменить общения со сверстниками.

Сознание групповой принадлежности, товарищеской взаимопомощи дает чувство эмоционального благополучия и устойчивости. Хотя общение подростков часто бывает эгоистичным, а потребность в самовыявлении, раскрытии своих переживаний – выше интереса к чувствам и переживаниям другого.

В подростковом возрасте проявляется более острая необходимость в межличностном общении. Общение становится самоцелью, в которой подростки реализуют свои интересы, формируют представления о себе и об окружающем мире.

Следовательно, основной тенденцией подросткового возраста является переориентация на общение со сверстниками. Для подросткового

возраста характерно создание собственного мнения на основе сравнения своего мнения с мнениями сверстников.

По мнению А.А. Леонтьева «ценным для подростка является вовлеченность в сам процесс общения. Именно в нем подросток реализует себя как личность, формирует суждения о себе и окружающем мире. Необходимо отметить, что общение оказывает огромное влияние на становление личности подростка» [Цит. по: 35].

Общение – это не только обмен информацией (например, между учителем и учеником), но и взаимодействие, взаимовлияние.

Межличностные отношения – совокупность связей, которые складываются между людьми в форме чувств, суждений и взаимодействия друг с другом. В их основе лежат различные эмоциональные состояния и воздействия, которые позволяют личности определить уровень и желание дальнейшего общения с другим человеком [1].

Ж. Пиаже отмечает, что «в подростковом возрасте личность освобождается от прошлого восприятия мира, который был для него малоподвижен и начинает рассматривать его как объект для своих изменений. Привнося что-то от себя, адаптируя окружающую среду под себя, удовлетворяя ребенка и строя личностную программу его жизни» [Цит. по: 42].

Э. Эриксон называет подростковый возраст кризисом идентичности, когда ребенок отвечает себе на вопрос «Кто я в различных жизненных установках?». Происходит поиск и становление социальной роли ребенка, сдерживание его индивидуальности и самоопределения [Цит. по: 55].

Развитие социальной ситуации представляет собой уход от детства к самостоятельной взрослости. Подросток находит разницу между детством и взрослостью, которая характеризуется разным взглядом на внешние ситуации.

Ведущей среды подростка вступает в общение со сверстниками, в то время как общение со взрослыми уходит на дальний план. Общение

является важной составляющей жизни подростка, т.к. он стремится быть рядом со сверстниками, хочет заслужить их расположение. Общение формирует у подростка навыки делового общения. Ребенок учится подстраиваться под ситуацию, но чувство взрослости помогает ему также развивать свои мысли и желания [4].

Подросток «переживает» общение не только на интеллектуальном, но и на физиологическом и эмоциональном уровнях. В подростковом возрасте при высокой потребности в общении, уровень коммуникативных навыков и качеств, достаточно низок у подавляющего большинства подростков.

Таким образом, в подростковом возрасте общение выдвигается на первое место, оно играет важную роль в формировании личности. Отсутствие навыков общения заставляет подростка быть угрюмым, недовольным собой.

Формирование и развитие межличностных связей происходит в процессе общения, которое можно определить как форму взаимодействия субъектов и которая изначально мотивирует их стремление выявить психические качества друг друга [9].

Для подростка наиболее актуально групповое межличностное взаимодействие, общение в компании ровесников. Степень «включенности» в группу определяет как стиль межличностного взаимодействия, так и направленность личностного развития. Частыми причинами затруднений общения, по мнению исследователей, могут выступать индивидуально-психологические особенности общения, включая интеллектуальные, волевые, личные проявления человека [27, с. 76].

В подростковом возрасте у детей складываются две разные по своему значению для психического развития системы взаимоотношений: со взрослыми, со сверстниками. Обе они продолжают формироваться в средних классах школы. Выполняя одну и ту же общую социализирующую

роль, эти две системы взаимоотношений нередко входят в противоречие друг с другом по содержанию и по регулирующим их нормам.

Возрастная задача развития навыков межличностного взаимодействия становится для подростка наиболее значимой и актуальной, поскольку отрочество является наиболее сензитивным периодом для развития навыков межличностного взаимодействия [41, с. 26].

Эту проблему исследовали такие ученые как А.А. Бодалев, В.Н. Мясищев, А.В. Петровский, А.Д. Глоточкина, Я.Л. Коломинский, И.С. Кон, Д.И. Фельдштейн.

Потребность в межличностных отношениях подростков складывается из взаимодействия со сверстниками, что позволяет подросткам узнать ту информацию, которую они в силу разных причин не могут спросить у своих родителей.

Совместное время проведения и разнообразная деятельность подростков, способствует тому, что у них постепенно вырабатываются необходимые навыки социального взаимодействия, формируется умение действовать в коллективе, отстаивать собственные права, соотносить свои интересы и желания с общественными.

В рамках межличностных отношений подростки учатся добиваться определенного положения и статуса в группе сверстников. В результате данной деятельности подростки соревнуются друг с другом, что служит хорошей жизненной школой в дальнейшем.

Подростки имеют потребность принадлежать к какой-то группе или обществу, показать личностные качества и умения, «выделиться» среди сверстников.

Особенность межличностных отношений юношей имеет ряд характерных отличий от межличностных отношений девушек.

Если рассматривать поведение подростков в межличностном общении, то как правило, юноши стремятся создать вокруг себя группу

сверстников, в которой они будут несомненным лидером, либо войти в уже «готовую» группу, и проявив все свои личностные качества, стать если не лидером, то ее явным ведущим членом. Взаимодействуя со сверстниками, юноши всеми силами добиваются признания своей ценности и уважения в коллективе. Кроме того, им важно чувствовать эмоциональную сопричастность и слитность с группой. Вне зависимости от той цели, которую преследуют юноши в коллективе сверстников, для каждого важна комфортность нахождения в данной группе.

Особенность межличностных отношений между девушками состоит в том, что они отличаются высоким уровнем вербального взаимодействия друг с другом. В отличие от юношей, девушки не так активно и легко принимают в свою компанию других девушек, поэтому зачастую их компания всегда значительно меньше по количеству участников. Межличностные отношения девочек-подростков основаны на качестве (малом количестве участников группы, длительные и проверенные отношения), то межличностные отношения подростков-мальчиков основаны на количестве (большое количество участников группы) [2; 3].

Следовательно, общение играет фундаментальную роль в эмоционально-личностном и познавательном развитии подростка, его социализации, отношениях с людьми. Особое значение данная проблема приобретает в контексте проблемы общения современных подростков, растущих в условиях социальных перемен, связанных с расширяющимся применением современных информационных технологий, что оказывает непосредственное влияние на процесс и характер общения нового поколения.

Последние 10-15 лет выросло новое поколение – дети мультимедийных технологий, родившиеся в информационном обществе, которые большую часть своей жизни проводят, общаясь в социальных сетях, электронной почте, блогах, социальных мессенджерах [8; 9]. В таких условиях формируются новые модели поведения в рамках межличностных

отношений, которые иногда в реальной жизни затрудняют общение с такими детьми [7].

Таким образом, особенности межличностных отношений в учебном коллективе подростков связаны с изменениями социо-культурной среды, информатизацией социума, особенностями возрастного-полового развития.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков

На основе анализа психолого-педагогической литературы мы сформировали представление о сущности процесса межличностных отношений подростков, рассмотрели специфику и особенности развития межличностных отношений относительно возрастного периода.

В результате чего разработано дерево целей исследования по проблеме формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

Дерево целей – методика постановки целей и ее декомпозиция на задачи, которые делятся на еще более простые шаги. В результате человек приходит к конкретному списку действий, приводящих к достижению замысла. Получается графическая схема, напоминающая дерево, во главе которой находится глобальная цель.

В отличие от привычного планирования, каждый этап на дереве ведет на следующий уровень и связан с глобальным намерением, т.е. подъем на одну маленькую ступеньку неминуемо ведет к подъему на следующую.

Само дерево целей представляет комплексную, структурированную модель, которая создана по иерархическому принципу (от главного к точечным), распределенная на цели программы, системы, где ключевым компонентом является генеральная цель. Достижение генеральной цели возможно с помощью осуществления подцелей первого, второго и

следующих уровней. Дерево целей помогает создать модель психолого-педагогической коррекции, представить ее воплощение в практике.

Построение «дерева целей» возможно по следующему алгоритму:

1. Формирование генеральной (общей) цели.
2. Разделение генеральной цели на подцели (подцели 1-го уровня).
3. Деление подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Деление подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцелей 3-го уровня) и т.д. [15, с. 187].

Представим дерево целей – формирование межличностных отношений в учебном коллективе подростков:

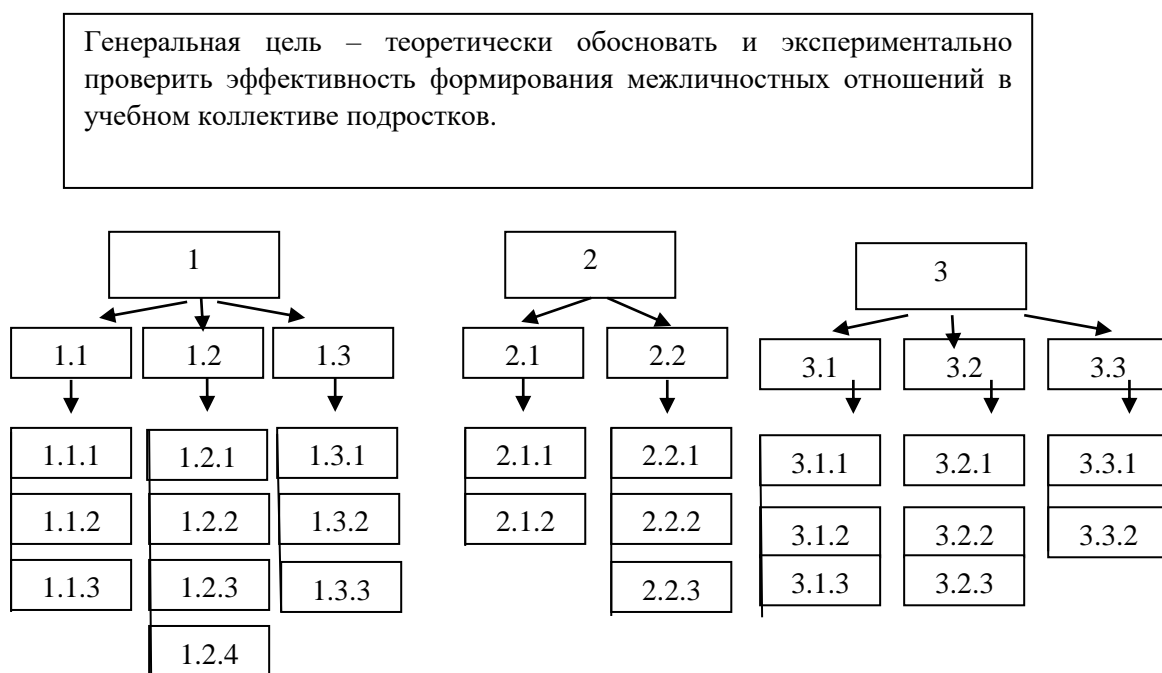


Рисунок 1 – «Дерево целей» формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков

Расширенное описание дерева целей:

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

1. Теоретически обосновать проблему формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

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

1.1.1. Охарактеризовать подходы к формированию межличностных отношений в учебном коллективе.

1.1.2. Изучить особенности межличностных отношений подростков.

1.1.3. Выделить потребности межличностных отношений подростков.

1.2. Определить особенности межличностных отношений подростков.

1.2.1. Обозначить возрастные границы подросткового возраста.

1.2.2. Выявить возрастно-половые особенности формирования межличностных отношений подростков.

1.2.3. Изучить причины конфликтов в отношениях подростков.

1.2.4. Выявление общих причин возникновения сложностей в межличностных отношениях подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

1.3.1. Разработать «дерево целей» формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

1.3.2. Сделать анализ концепций формирования межличностных отношений подростков.

1.3.3. Выделить основные формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

2. Провести исследование межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Дать характеристику этапов, методов и методик исследования межличностных отношений подростков.

2.1.2. Подобрать диагностические методики для исследования межличностных отношений подростков.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования межличностных отношений подростков.

2.2.2. Провести первичную диагностику межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

2.2.3. Проанализировать полученные результаты исследования межличностных отношений подростков.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование по формированию межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы коррекционной работы.

3.1.2. Составить программу формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

3.1.3. Реализовать программу формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

3.2.1. Провести диагностическое исследование межличностных отношений подростков.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения программы.

3.2.3. Проанализировать эффективность формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

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

3.3.1. Разработать рекомендации родителям по взаимодействию с подростками.

3.3.2. Составить рекомендации педагогам по взаимодействию с подростками.

По результатам анализа теоретического исследования мы создали модель формирования межличностных отношений подростков.

Модель – это упрощенный, искусственно созданный предмет, который дает возможность изучить конкретные свойства более подробно.

Моделирование – метод, который используют для исследования психологических процессов, предполагающий создание аналога изучаемого предмета, с целью исследования явления или процесса.

Педагогическое моделирование – это разработка конкретных целей для достижения педагогических процессов или ситуаций, посредством создания моделей [33, с. 121].

Педагогическое моделирование – сложное научно-педагогическое явление, особенности которого раскрываются через призму теоретизации и педагогической практики в постановке и решении задач развития личности в системе непрерывного образования.

Определяет возможности уточнения используемого научного знания педагогами в системе непрерывного образования и создания нового научного знания как продукта теоретизации, развития антропологически обусловленных отношений и ориентированных на инновационно-продуктивное функционирование сред.

Педагогическое моделирование определяет перспективность создания того или иного педагогического средства, обеспечивающего решение одной или нескольких задач современной педагогической практики. Педагогическое средство в широком смысле – это продукт и

объект деятельности педагога, созданный с целью повышения качества предлагаемых образовательных услуг или педагогической поддержки, системно обеспечивающий повышение уровня и качества включения личности в систему социальных и социально-образовательных отношений.

Специфика использования возможностей педагогического моделирования обсуждается в системе теоретизируемых возможностей научно-педагогического поиска в контексте реализации идей системности научного познания, персонификации развития личности, качественных решений задач оптимизации условий развития личности.

Под общей моделью формирования понимают систему условий, при котором личность формируется оптимально на протяжении всего возрастного развития, предполагающего: углубление, конкретизация и расширение окружающего мира в представлении человека, о ценностях, потребностях, людях и отношениях между ними.

Главной задачей модели при ее использовании является анализ качества и результативности деятельности, для прогнозирования работы оригинала в реальных условиях. Составим модель формирования межличностных отношений подростков.

Модель исследования формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков включает в себя четыре блока: теоретический блок, диагностический блок, коррекционный блок, аналитический блок.

Модель формирования межличностных отношений подростков представлена на рисунке 2.

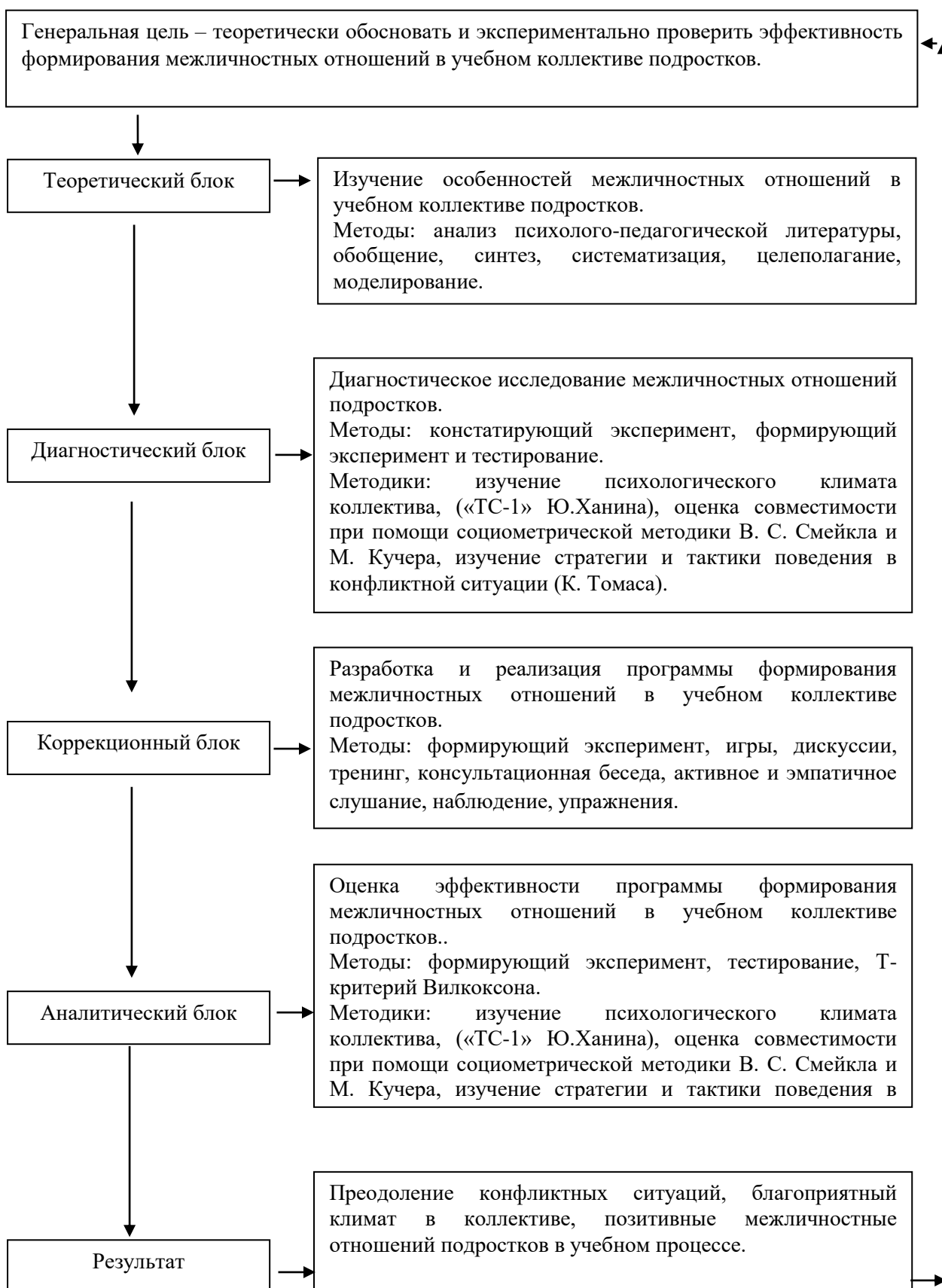


Рисунок 2 – Модель исследования формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков

Рассмотрим каждый блок более подробно:

1. Теоретический блок включает в себя изучение понятия межличностных отношений в психолого-педагогической литературе, подходы к определению, особенности проявления в подростковый период, а также составление «Дерево целей» и модель исследования формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков в психолого-педагогической литературе [11, с. 19].

2. Диагностический блок подразумевает исследование межличностных отношений. Для этого мы использовали следующие методики:

- изучение психологического климата коллектива;
- исследование отношения к руководителю («ТС-1» Ю.Ханина);
- оценка совместимости при помощи социометрической методики В. С. Смейкла и М. Кучера;
- изучение стратегии и тактики поведения в конфликтной ситуации (К. Томаса).

3. Коррекционный блок включает в себя разработку и реализацию программы формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

4. Аналитический блок – проведение повторной диагностики межличностных отношений в учебном коллективе подростков, оценка эффективности программы формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

С помощью математической обработки экспериментальных данных мы сможем проверить нашу гипотезу о том, что межличностные отношения в учебном коллективе подростков изменятся если:

- разработать и реализовать модель, состоящей из теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего и аналитического блоков;
- разработать и провести программу формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков, включающую

консультационную беседу, игры, упражнения, групповую дискуссию [17, с. 19].

Таким образом, подробный анализ психолого-педагогической литературы позволил составить «Дерево целей» и модель формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков. Сама модель состоит из четырех блоков: теоретический блок, диагностический блок, коррекционный блок, аналитический блок.

Выводы по главе 1

Одной из главных тенденций переходного возраста является возникновение межличностных отношений между подростками. Обусловлено это тем, что подростки испытывают потребность в общении.

Особенности межличностного общения связаны с возрастными особенностями развития подростков.

Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Чаще всего трудности подросткового возраста связывают с половым созреванием. В решении сложных задач воспитания личности значительная роль принадлежит изучению умения личности общаться. Сознание групповой принадлежности, товарищеской взаимопомощи дает чувство эмоционального благополучия и устойчивости. Хотя общение подростков часто бывает эгоистичным, а потребность в самовыявлении, раскрытии своих переживаний – выше интереса к чувствам и переживаниям другого.

Следовательно, основной тенденцией подросткового возраста является переориентация на общение со сверстниками. Для подросткового возраста характерно создание собственного мнения на основе сравнения своего мнения с мнениями сверстников.

Таким образом, особенности и сложности общения часто связаны с возрастными изменениями подростков, являясь одним из существенных факторов, обеспечивающих понимание в межличностном общении.

Подробный анализ психолого-педагогической литературы позволил составить «Дерево целей» и модель формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков. Сама модель состоит из четырех блоков: теоретический блок, диагностический блок, коррекционный блок, аналитический блок.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В УЧЕБНОМ КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Изучение межличностных отношений в любой сфере их деятельности представляет собой чрезвычайно сложную проблему, что обусловлено многосторонней зависимостью их от психических, биологических и социальных факторов, учет которых бывает часто затруднен.

Эксперимент состоял из трех этапов:

Поисково-подготовительный.

На первом этапе решались задачи: подбор участников эксперимента; определение критериев оценки; подготовка исследования. Основные методы: анализ литературы, изучение документов, выбор методик исследования.

Основной, опытно-экспериментальный

Второй этап включал проведение исследования и решал задачи: проведение экспериментальной части исследования по предложенным методикам.

Использовались психологические методы исследования с использованием методик: методика исследования атмосферы в группе, психологического климата в коллективе (по методике А.Н. Лутошкина), отношения к педагогу (руководителю) «ТС-1»; диагностика совместимости по ориентировочной анкете В. Смейкла и М. Кучера; диагностика способов регулирования конфликтов Томаса, представленные в приложениях; разработка и реализация программы формирования межличностных отношений в учебном процессе подростков [2].

Контрольно-обобщающий, аналитический этап.

Задачи третьего этапа: разработка программы и рекомендаций по формированию межличностных отношений; повторная диагностика;

анализ результатов. Использовались методы математико-статистической обработки полученных результатов.

Анализ научно-методической литературы был использован для определения цели и выдвижения рабочей гипотезы. При анализе литературы наиболее важным являлась постановка и раскрытие проблемы межличностных отношений подростков, влияние на группу и результаты, методы и средства диагностики.

Педагогическое наблюдение применяли с целью получения информации о поведении, взаимодействии, степени утомления по внешним признакам. В нашем эксперименте наблюдение использовалось как составная часть других методов. В качестве основного выступало непосредственное наблюдение, когда между объектом и исследователем имелись прямые отношения. В позиции наблюдателя выступал сам руководитель педагогического процесса.

Для расчета показателей использовались также математико-статистические методы обработки полученных результатов, расчеты производились также ПК в программе Excel.

Изучение психо-эмоционального состояния проводилось при помощи психологической диагностики. Использовалась подборка психологических методик с учетом возрастных особенностей экспериментальной и контрольной групп, исследовалось состояние в данный момент.

Охарактеризуем использованные методы и методики исследования.

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент и тестирование с использованием методики исследования атмосферы в группе, психологического климата в коллективе, отношения к педагогу (руководителю) «ТС-1»; диагностика совместимости по

ориентировочной анкете В. Смейкла и М. Кучера; диагностика способов регулирования конфликтов Томаса.

3. Математические: Т-критерий Вилкоксона.

Методика исследования – это приемы, с помощью которых возможно изучить научную проблему. С помощью нее формулируются цели и задачи исследования. Реализация методики исследования позволяет получить предварительные теоретические и практические выводы, содержащие ответы на решаемые в исследовании задачи [17, с. 54].

Метод анализа психолого-педагогической литературы представляет собой изучение научных вкладов ученых, которые занимались проблемой межличностных отношений подростков. С помощью анализа мы легко смогли определить нужные компоненты, которые напрямую связаны с темой исследования [7, с. 42].

Метод обобщения представляет из себя сбор отдельных кусочков информации в общую картину, выделив самые главные части по изучаемой теме. В ходе данного метода выбираются наиболее общие свойства, несмотря на частные случаи [9, с. 393].

Метод синтеза предполагает объединение элементов в единые целые части, которые уже были выведены в процессе анализа. Результатом синтеза является новое образование, свойства которого есть результат их внутренней взаимосвязи и взаимозависимости. В процессе синтеза происходит реконструкция первоначальной целостности объекта или явления, а также проверка полученных знаний о его свойствах и отношениях, полученных в процессе анализа [9, с. 87].

Метод систематизации предполагает организацию исследуемого объекта в определенную систему на базе выбранного принципа [7, с. 17].

Метод целеполагания в свою очередь приставляет осмысление своих потребностей, для построения рабочих запросов и целей.

Моделирование – метод, который используют для исследования психологических процессов и состояний, предполагающий создание

аналога изучаемого предмета, с целью исследования соответствующего явления или процесса.

Метод тестирования – это метод, который является частью психодиагностики, представляющий собой стандартизированные методики, направленные на изучение какого-либо психического явления, предполагает получение количественных и качественных показателей степени развитости изучаемых свойств. Тесты охватывают все спектры исследований и этим стали популярны. Результаты, полученные в ходе исследования можно сравнить между собой, в независимости от условий их получения. Метод тестов очень удобен тем, что имеет высокую валидность, надежность и точность, ведь к их составлению предъявляют жесткие требования [20, с. 71].

Метод эксперимента позволяет выявить причинно-следственные зависимости. С помощью него создаются оптимальные условия для изучения определенных явлений, при этом исследование с изменением условий возможно контролировать для определенного результата. Отличительной чертой эксперимента от наблюдения является планомерное вмешательство ученого в исследуемую ситуацию, управление ею. Главной целью эксперимента является установление связей между явлениями. Эксперимент предполагает искусственное создание ситуации, в которой будут задействованы нужные факторы, для изучения определенного процесса, при этом есть возможность его легко оценить [11, с. 65].

Экспериментальное исследование одного и того же процесса при повторном измерении не одинаковы, потому что как говорилось выше, сложно предугадать все этапы и создать необходимые факторы. Чем больше накладывается непланируемых факторов, тем больше результаты будут отличаться от предыдущих. Однако возможность определить среднее значение все же есть, нужно проводить повторные измерения и знать их минимальное количество.

По характеру действий исследователя различают констатирующий и формирующий эксперименты.

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, при котором происходит фиксация состояния объекта исследования до начала какого-либо воздействия на него. Он предусматривает выявление существующих психических особенностей или уровня развития различных качеств, а также констатацию отношений причин и последствий [53, с. 199].

Формирующий эксперимент – это целенаправленное воздействие, характеризующееся активностью исследователя в внедрении испытуемому новых свойств или паттернов поведения. В свою очередь это позволяет изучить и рассмотреть динамику, механизмы возникновения психических феноменов при различных условиях [22, с. 41].

Метод математико-статистической обработки данных применяется для обработки результатов экспериментов, чтобы показатели, полученные в ходе эксперимента можно было обобщать, приводить в систему и выявлять закономерности. В исследовании использовался математический критерий – Т-критерий Вилкоксона, используемый для сопоставления показателей, которые имеют различные условия, но проводятся на одной и той же выборке испытуемых. Сам критерий позволяет определить направленность и выраженность изменений: является ли сдвиг показателей изменений в одном направлении более интенсивным, чем в другом [15, с. 16].

Для реализации цели исследовательской работы мы подобрали методики диагностики:

Атмосфера в группе исследовалась при помощи тестирования. Подросткам предложены 16 характеристик атмосферы группы, предложено оценить микроклимат группы по 10-балльной шкале, где 1 балл – самый низкий балл, 10 – самый высокий балл. Опрашивалось 20 человек. Максимально возможный набранный средний балл – 200 баллов

(высокий уровень благоприятной атмосферы); максимально низкий – 20 баллов (наиболее низкий уровень).

Испытуемые должны оценить, как проявляются перечисленные в предложенной таблице свойства психологического климата в коллективе, определить ту оценку, которая соответствует истине. Инструментарий данного исследования представлен в Приложении 1.

После получения ответов, рассчитывалась среднегрупповую оценку психологического климата по формуле :

$$C = \text{сумма } C / N, \quad (1)$$

где N – число членов группы.

Процент людей, оценивающих климат как неблагоприятный, определяется по формуле :

$$n (C-) / N \cdot 100 \%, \quad (2)$$

где n (C-) – количество людей, оценивающих климат коллектива как неблагоприятный;

N – число членов группы.

Для выявления причин сложных межличностных отношений изучена совместимость членов группы и отношения к руководителю – педагогу.

Для выявления отношений к педагогу-руководителю использовалась методика исследования отношений с помощью шкалы «ТС-1», разработанная и описанная Ю. Л. Ханиным и А. В. Стамбуловым. Суть ее в том, что подросток, отвечая «да» или «нет» на 24 утверждения шкалы, в конечном счете дает оценку руководителю по трем параметрам взаимоотношений:

- 1) гностическому, характеризующему с профессиональной стороны;
- 2) эмоциональному, отражающему роль в создании хороших отношений, поддержке, внимании и т.д.;
- 3) поведенческому, создающему представление об особенностях внешнего поведения и общения со своими учениками.

Определяя нарушения по этим параметрам отношений, можно оперативно вмешиваться в них, то есть сделать этот вид межличностного отношения управляемым. Описание методики и инструментарий представлены в Приложении 1.

Опрос с помощью диагностического инструментария проводился среди всех учащихся. Участвовало 20 подростков. При обработке результатов высчитывался средний групповой балл по каждому показателю (гностическому, эмоциональному, поведенческому).

На следующем этапе мы исследовали совместимость педагога с подростками, то есть единство взглядов и установок, потребностей и системы ценностей, так как совместимость способствует результативной деятельности обоих, преодолению и избеганию конфликтных ситуаций. Исследование проводилось с помощью социометрической методики В. С. Смейкла и М.Кучера, выявляя направленность личности на себя (НС), на взаимные действия (ВД), на выполнение задачи (ВЗ) (Приложение 1).

Мы выявили направленность педагога и занесли ее в таблицу, затем результаты исследования подростков и наблюдали пересечение совместимости.

На следующем этапе исследования мы провели опрос по методике «Стратегия и тактика поведения в конфликтной ситуации» (К.Томаса)

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К.Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям К.Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

1. Соперничество (соревнование, конкуренция) как стремление добиться своих интересов в ущерб другому.

2. Приспособление, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого.
3. Компромисс.
4. Избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.
5. Сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Подросткам предложен бланк, где прописаны тридцать пар суждений. В каждой паре необходимо выберите то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики поведения испытуемого. Инструментарий представлен в Приложении 1.

Таким образом, исследование проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. На этапах были разработаны: цель и задачи, сформулирована гипотеза и проблема исследования, а также определена актуальность проблемы.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось среди подростков 12-14 лет, средней образовательной школы №30 г.Челябинска. Подростки осваивают теоретические и практические дисциплины в рамках учебной программы, в том посещают основные и дополнительные занятия.

Выборка составила 20 человек, в том числе 10 юношей и 10 девушек возраста 12-14 лет.

Обстановка в коллективе одноклассников доброжелательная, но часто возникает конфликт, нет общей слаженности действий и групповой сплоченности, у некоторых возникает острая реакция на конфликт, уровень успеваемости у испытуемых выше среднего, участники соревнований, внутришкольных и районных мероприятий, олимпиад.

Ребята учатся в смешанных классах (мальчики и девочки). Атмосфера и уровень межличностных отношений подростков в группе исследовалась при помощи тестирования.

Подросткам предложены 16 характеристик атмосферы команды, предложено оценить микроклимат команды по 10-балльной шкале, где 1 балл – самый низкий балл, 10 – самый высокий балл. Опрашивалось 20 человек. Максимально возможный набранный средний балл – 200 баллов (высокий уровень благоприятной атмосферы); максимально низкий – 20 баллов (наиболее низкий уровень). После опроса мы подсчитали средние баллы по респондентам (рисунок 3, таблица 1.).

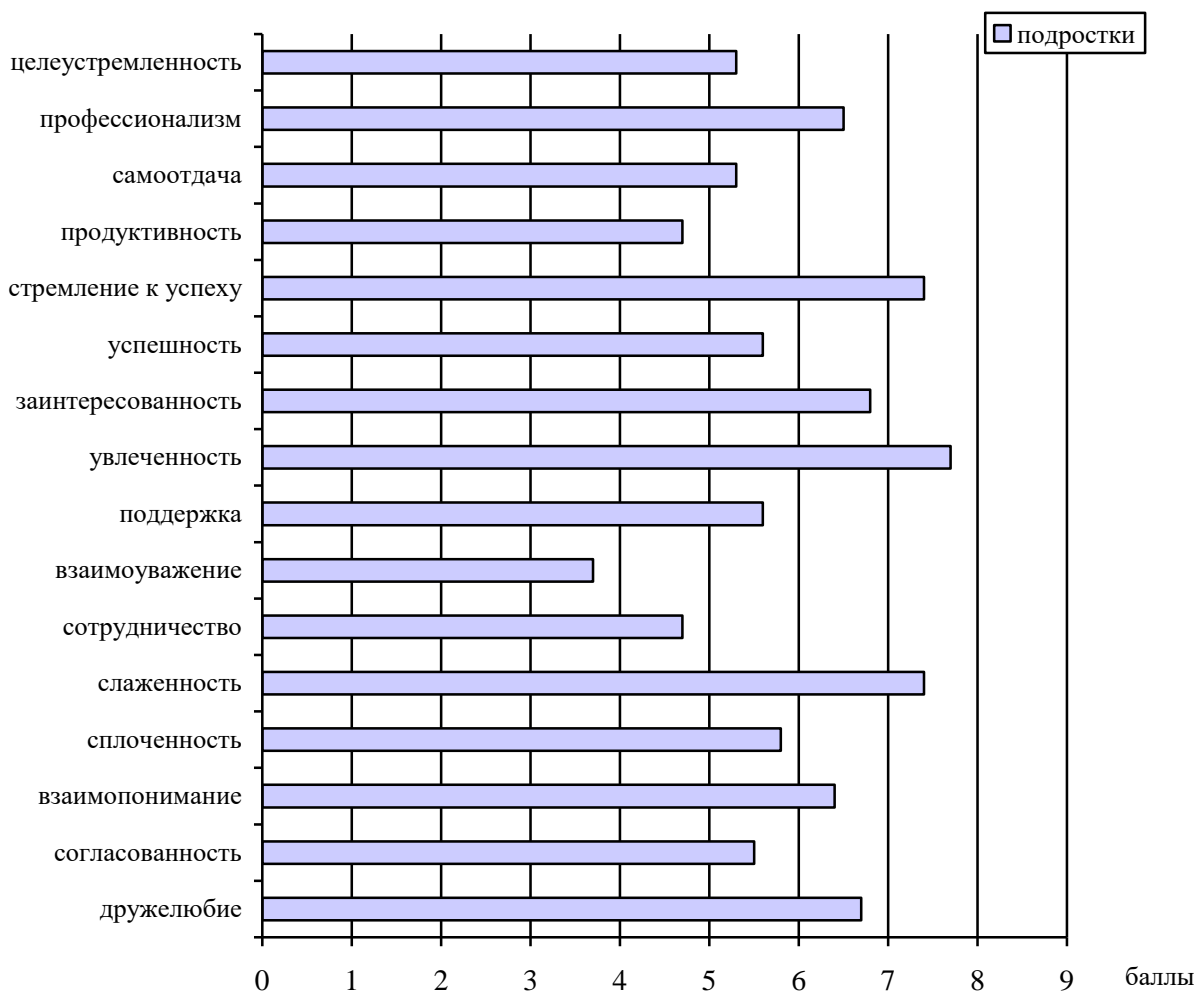


Рисунок 3 – Графические результаты изучения атмосферы в группе подростков 12-14 лет (баллы) по методике Ю.Л. Ханина

Таблица 1 – Результаты исследования атмосферы в группе подростков 12-14 лет (n=20) (баллы)

№ п/п	Оцениваемый показатель	Средний балл (n=20)
1	дружелюбие	6,7
2	согласованность	5,5
3	взаимопонимание	6,4
4	сплоченность	5,8
5	слаженность	7,4
6	сотрудничество	4,7
7	взаимоуважение	3,7
8	поддержка	5,6
9	увлеченность	7,7
10	заинтересованность	6,8
11	успешность	5,6
12	стремление к успеху	7,4
13	продуктивность	4,7
14	самоотдача	5,3
15	профессионализм	6,5
16	целеустремленность	5,3
	итого	95,1

Подростки наиболее высоко оценивают показатели: увлеченность, слаженность, стремление к успеху, профессионализм, среди низко оцениваемых показателей такие, как взаимоуважение, сотрудничество, продуктивность.

Полученные результаты характеризуют возрастные особенности. Подростки 12-14 лет нацелены на результат, увлечены приоритетной деятельностью, тем не менее определенное напряжение в отношениях наблюдается.

Всего по результатам опроса средний балл составил – 95,1, около 40%, что близко к среднему показателю.

Тем не менее, подростки заинтересованы в общем результате совместной деятельности, наблюдается понимание необходимости командного духа, командного взаимодействия. Ребята достаточно слажены и взаимодействуют для достижения максимального результата. Высоко оценивается уровень увлеченности совместной деятельности, что необходимо для совместной работы. Уровень дружелюбия оценивается чуть ниже, но находится на достаточно высоком уровне.

Низкую оценку получило качество взаимопонимания, что связано или с разобщенностью или с возможным конфликтом. Личные приоритеты ставятся выше командного результата, в результате мы видим низкую оценку стремления к командному успеху и самоотдаче.

Возраст 12-14 лет – сложный, часто подростки не оценивают общий результат как командный, а обвиняют в неудачах своих коллег. Низкий уровень критичного отношения к себе, завышенные ожидания от команды могут приводить к разобщенности. Общие цели, но разные способы решения задач [3].

Для подтверждения наличия сложностей в межличностных отношениях, мы провели исследование климата коллектива с помощью методики исследования – «Изучение психологического климата коллектива» (Приложение 1).

Вопросы характеризовали уровень межличностного отношения, направленность на взаимодействие, желание общаться вне занятий, дружеские взаимоотношения и возможные конфликты. Испытуемым предлагалось выбрать ответ на тринадцать пар утверждений, обозначив свой выбор баллом (от нуля до трех), при подсчете баллов, мы получили следующие результаты (таблица 2, рисунок 4).

Таблица 2 – Результаты исследования психологического климата в коллективе подростков по методике А.Н.Лутошкина

Оценивающие климат как благоприятный (кол-во, чел)	Оценивающие климат как неблагоприятный (кол-во, чел)
12	8
%	
60	40

Таким образом, среднегрупповая оценка психологического климата составила 26,65 баллов.

Таким образом, 40% подростков оценивают климат коллектива как неблагоприятный.

Существующие в каждом детском коллективе противоречия между субъектами находят свое проявление в межличностных конфликтах. Межличностные конфликты – это конфликты между отдельными индивидами в процессе их социального и психологического взаимодействия. Причины таких конфликтов – как социально-психологические, так и личностные, психологические. К первым относятся потери и искажения информации в процессе межличностной коммуникации, несбалансированное ролевое взаимодействие двух людей, различия в способах оценки деятельности и личности друг друга и пр., напряженные межличностные отношения, стремление к власти, психологическая несовместимость [4].

Коллектив школьников является сложным сочетанием разнонаправленных мыслей и действий. Психологическая несовместимость – неудачное сочетание темпераментов и характеров взаимодействующих лиц, противоречие в жизненных ценностях, идеалах, мотивах, целях деятельности, несовпадение мировоззрения, идеологических установок и др. Личностные причины конфликтов связаны с индивидуально психологическими особенностями его участников.

Причинами межличностных конфликтов в школьных коллективах дополнительного образования могут быть такие, как информационная (преемственность информации), структурная (распределение ролей в команде), различные взгляды на ценности, поведение, отношения [5].

Оценка 40% подростков климата группы как негативного и вызваны конфликтами среди подростков и разобщенностью интересов.

Для выявления причин сложных межличностных отношений изучена совместимость членов группы и отношения к педагогу.

Проведем исследование диагностики отношения подростков к педагогу и диагностику совместимости.

Для выявления отношений к педагогу-руководителю использовалась методика исследования отношений с помощью шкалы «ТС-1»,

разработанная и описанная Ю. Л. Ханиным и А. В. Стамбуловым. Суть ее в том, что подросток, отвечая «да» или «нет» на 24 утверждения шкалы, в конечном счете дает оценку руководителю по трем параметрам взаимоотношений:

- 1) гностическому, характеризующему с профессиональной стороны;
- 2) эмоциональному, отражающему роль в создании хороших отношений, поддержке, внимании и т.д.;
- 3) поведенческому, создающему представление об особенностях внешнего поведения и общения со своими учениками.

Определяя нарушения по этим параметрам отношений, можно оперативно вмешиваться в них, то есть сделать этот вид межличностного отношения управляемым. Описание методики представлено в Приложении 1.

Опрос с помощью диагностического инструментария проводился среди всех учащихся. Участвовало 20 подростков. При обработке результатов высчитывался средний групповой балл по каждому показателю (гностическому, эмоциональному, поведенческому) (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты исследования отношения подростков к руководителю $M \pm m$ (баллы) по методике «ТС-1» Ю. Л. Ханина, А.В. Стамбулова

Параметры взаимоотношений	Результаты (баллы)
Гностический	$6 \pm 0,5$
Эмоциональный	$4 \pm 0,27$
Поведенческий	$4 \pm 0,3$
Итоговый балл	14

Оценка отношения подростков к педагогу находится в диапазоне от не очень хорошего до хорошего. Распределение отношения: 7-8 – отношение очень хорошее; 5-6 – хорошее; 3-4 – не очень хорошее; 1-2 – плохое.

Мы наблюдаем хорошее отношение к руководителю по гностическому параметру взаимоотношений, что определяет достаточно

хороший уровень компетентности педагога как специалиста с точки зрения подростка. Подростки оценивают его навыки, осознают его авторитет, понимают приоритеты опыта работы. Несмотря на высокую оценку как специалиста, исследуемые дают низкую оценку (не очень хороший уровень) по эмоциональному и поведенческому параметру, то есть педагог не симпатичен как личность, наблюдаются проблемы взаимопонимания, не нравятся его личные характеристики, что может быть также связано с отсутствием общения вне занятий, авторитарным стилем руководства, завышенными требованиями, ориентацией только на максимально высокий результат. Поведенческий компонент показывает как складывается реальное взаимодействие ученик – учитель, данный компонент оценивается на низком уровне.

Таким образом, в группе подростков отношение к педагогу можно оценить как не очень хорошее, особенно по параметрам эмоциональному и поведенческому, учащиеся низко оценивают внимание к ним, их не устраивает его внешнее поведение, хотя они вполне удовлетворены его профессиональными качествами.

Таким образом, подростки принимают авторитет руководителя как специалиста, но проблемы в межличностных отношениях, низкая оценка личности вызывают сложности совместной деятельности. Для подростков 12-14 лет основное в межличностных отношениях с педагогом – это внешняя сторона проявления их эмоций, поведения, а профессионализм наставника уходит на второй план, что видно из проведенного исследования.

На следующем этапе мы исследовали совместимость педагога с подростками-, то есть единство взглядов и установок, потребностей и системы ценностей, так как совместимость между тренером и юными баскетболистками способствует результативной деятельности обоих, преодолению и избеганию конфликтных ситуаций.

Исследование проводилось с помощью социометрической методики В. С. Смейкла и М.Кучера, выявляя направленность личности на себя (НС), на взаимные действия (ВД), на выполнение задачи (ВЗ) (Приложение 1) [6].

Мы выявили направленность педагога и занесли ее в таблицу, затем результаты исследования подростков и наблюдали пересечение совместимости.

Педагог с подростками юношами в большей степени направлен на взаимные действия и выполнение задачи, педагог с подгруппой девушек больше всего направлен на себя и решение задачи, в меньшей на взаимные действия (таблица 4).

Таблица 4 – Совместимость исследуемых подростков (юноши и девушки)

Юноши направленность	Педагог	Подростки									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
На себя											
В большей степени		+		+		+		+		+	+
В меньшей степени	+		+		+		+		+		
На взаимные действия											
В большей степени	+	+	+	+	+		+		+		
В меньшей степени						+		+		+	+
На решение задач											
В большей степени	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
В меньшей степени										+	
Девушки направленность	Педагог	Подростки									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
На себя											
В большей степени	+	+		+					+		
В меньшей степени			+		+	+	+	+		+	+
На взаимные действия											
В большей степени						+	+	+		+	+
В меньшей степени	+	+	+	+	+				+		
На решение задач											
В большей степени	+	+	+	+	+				+		+
В меньшей степени						+	+	+		+	

Таким образом, юноши с педагогом совместимы по трем направленностям личности 4 из 10 исследуемых (выделены жирным шрифтом в таблице 4); совместимы по двум направленностям 3 (выделены курсивом) и не совместимы 3, следовательно, большинство юношей (70%) разделяют позицию педагога, что способствует эффективной деятельности и высокой результативности.

Ориентированы на совместное выполнение задач и на взаимные действия, что совпадает с оценкой педагога. Следовательно, взаимодействие с выделенной подгруппой более эффективно. Общая направленность на решение общей задачи, взаимопонимание.

Среди девушек совместимы по трем направленностям 2 из исследуемых 10 (20%); по двум направленностям 3 (30%), нет совместимости у 5 (50%), следовательно, у девушек и педагога разные установки и ценностные ориентации, интересы, склонности, что может привести к снижению результатов деятельности и непониманию, то есть способствуют снижению позитивных взаимоотношений (рисунок 5).

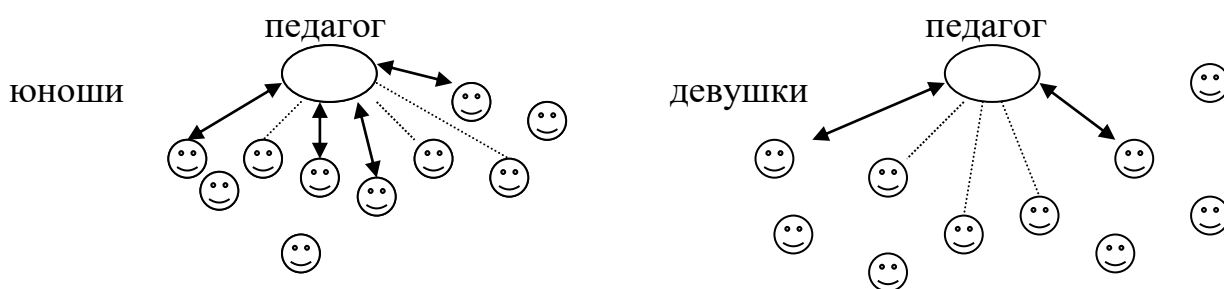


Рисунок 5 – Совместимость

Примечание – ↔ полная совместимость, --- частичная совместимость.

Таким образом, мы выделили сложности межличностных отношениях в учебном коллективе, а также во взаимодействии с руководителем коллектива.

На следующем этапе исследования мы провели опрос по методике «Стратегия и тактика поведения в конфликтной ситуации» (Приложение 1).

Мы изучили ведущую стратегию поведения в конфликтной ситуации. Количественные результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты исследования стратегии и тактики поведения в конфликтной ситуации (%) по методике К.Томаса

Юноши					Девушки				
соперничество	сотрудничество	компромисс	избегание	приспособление	соперничество	сотрудничество	компромисс	избегание	приспособление
5	20	15	5	5	20	5	5	5	15

Таким образом, среди девушек 20% выбирают соперничество как способ решения конфликтов, 15% – приспособление.

Среди юношей на сотрудничество и компромисс нацелены 35%.

По одному человеку выбирают стиль избегания для преодоления конфликта, что означает, что не настроены отстаивать свои права, ни с кем не сотрудничают для выработки решения или уклоняются от решения вопросов. Для этого используются уход от проблемы (выход из класса, смена темы и т.д.), игнорирование ее, перекладывание ответственности за решение на другого, отсрочка решения и т.п.

Среди юношей мы наблюдаем одного приоритетно выбравшего приспособление как способ решения конфликта, а среди девушек – три. Следовательно, девушки-подростки настроены больше приспособливаться под сильных лидеров группы. Приспособление – это действия совместно с другим человеком без попытки отстаивать собственные интересы. В отличие от уклонения, при этом стиле имеет место участие в ситуации и согласие делать то, чего хочет другой. Это стиль уступок, согласия и принесения в жертву собственных интересов. Или девушки не

заинтересованы в групповом взаимодействии или их слишком подавляют лидеры группы.

Юноши нацелены на сотрудничество. Тот, кто следует стилю сотрудничества, активно отстаивает свои интересы, но старается при этом сотрудничать с другим человеком. Этот стиль требует более продолжительных затрат времени, чем другие, так как сначала выдвигаются нужды, заботы и интересы обеих сторон, а затем идет их обсуждение.

При использовании стиля компромисса, выбранного тремя юношами и одной девушкой, обе стороны немного уступают в своих интересах, чтобы удовлетворить их в остальном, часто главном. Это делается путем торга и обмена, уступок. В отличие от сотрудничества, компромисс достигается на более поверхностном уровне – один уступает в чем-то, другой тоже, в результате появляется возможность прийти к общему решению. При компромиссе отсутствует поиск скрытых интересов, рассматривается только то, что каждый говорит о своих желаниях [7].

Следовательно, среди девушек 12-14 лет мы выделяем как сложности во взаимоотношении с педагогом, межличностные проблемы взаимодействия между ними. Учитывая предыдущие исследования, мы выделяем основной причиной – недопонимание, завышение требований и ожиданий, низкая сплоченность коллектива.

Следовательно, необходима как индивидуальная психологическая работа с девушками и юношами, так и групповая, на создание групповой сплоченности и формирование позитивных межличностных отношений.

Изучение и анализ межличностных отношений в учебном коллективе и их особенностей были ориентированы на поиск оптимальных форм кооперирования. В совместной деятельности в команде участвуют юноши и девушки, различные по уровню подготовки, социальному уровню, материальному, жизненному опыту, индивидуальным чертам характера, темпераменту и т.п. Эти отличия накладывают отпечаток на оценки и

мнения, порождая порой противоборство, которое сопровождается эмоциональным возбуждением, следовательно, необходим индивидуальный подход для разрешения конфликтной ситуации.

Способ решения и особенностей межличностных отношений зависит от типа темперамента, характера, опыта. В настоящий момент это возникает на основе мнимых, субъективных, в различной степени осознанных, оценочных, мотивационных, характерологических противоречий, которые сопровождаются высоким напряжением и дисгармонией эмоциональных состояний, сопутствующих возрасту.

На базе проведенного исследования мы также предложили рекомендации по формированию межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

Выводы по главе 2

В процессе работы сформулирована цель, задачи экспериментальной работы, выделены этапы, выбраны исследовательские методы.

Наше исследование, посвященное формированию межличностных отношений в учебном коллективе подростков, состояло из этапов:

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

Этапы помогли структурировать работу и сделать ее проще. Вначале мы изучили методы и методики, которые необходимы в экспериментальной и обобщающей части. Для этого пользовались психолого-педагогической литературой и результатами исследований.

После изучения теоретической информации, мы подобрали нужные методики, которые подходят теме нашего исследования. Затем мы приступили к диагностике испытуемых.

Второй этап – опытно-экспериментальный. В течение проведения методик испытуемым нетрудно было справиться с объемом рабочих задач.

Большинство тестов подростки проходили на планшете или ПК, проявили честность и старательность при выполнении методик, что дало нам получить качественные результаты.

Исследование межличностных отношений в учебном коллективе подростков 12-14 лет, анализ отношения к педагогу и диагностика совместимости, а также определение ведущего способа и стиля преодоления и управления конфликтом позволили сделать вывод о некоторых сложностях группового взаимодействия, необходимости совершенствования методов работы, что позволило разработать программу и практические рекомендации в соответствии с результатами исследования: низкий уровень сотрудничества, неблагоприятный климат в коллективе, низкая оценка личных качеств при высокой оценке уровня профессионализма педагога, недостаточно высокий уровень взаимодействия, не восприятие, разобщенность целевых установок, разобщенность в способах решения конфликта.

По нашему мнению, межличностные отношения в среде подростков необходимо и можно совершенствовать и корректировать, используя своевременные методы диагностики, что приведет к сохранению и достижению высоких результатов.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В УЧЕБНОМ КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков

Цель программы: формирование позитивных межличностных отношений подростков, профилактика конфликтов в группе, повышение эффективности совместной деятельности.

Задачи программы:

- способствовать снижению уровня конфликтности в группе;
- развивать у участников способность к эмпатии;
- способствовать развитию позитивного настроения на совместную конструктивную деятельность;
- способствовать формированию межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

Общая цель тренинга – повышение компетентности в общении – может быть конкретизирована в ряде задач с различной формулировкой, но обязательно связанных с приобретением знаний, формированием умений, навыков, развитием установок, определяющих поведение в общении, перцептивных способностей человека, коррекцией и развитием системы отношений личности, поскольку личностное своеобразие является тем фоном, который окрашивает в разные цвета действия человека, его вербальные и невербальные проявления.

Программа разработана для подростков 12-14 лет, предусматривает 1–2 занятия в неделю, 45-90 минут, в соответствии с общим расписанием занятий. В занятиях принимают участие от 10 до 20 подростков, некоторые занятия проводятся отдельно с мальчиками и девочками.

Форма работы – групповые занятия, тренинг, практические занятия, деловые игры, участие в совместных мероприятиях.

В 70-е гг. в Лейпцигском и Йенском университетах под руководством М. Форверга был разработан метод, названный им социально-психологическим тренингом. Средствами тренинга выступали ролевые игры с элементами драматизации, создававшие условия для формирования эффективных коммуникативных навыков. Практической областью приложения разработанных М. Форвергом методов стала социально-психологическая подготовка руководителей промышленного производства.

Социально-психологический тренинг получил широкое распространение и в отечественной практике. Первая в стране монография, посвященная теоретическим и методологическим аспектам социально-психологического тренинга, была опубликована Л. А. Петровской в 1982 [32].

Этот метод активно применяется в работе с детьми, родителями, педагогами. Опыт его использования отражен в трудах Ю. Н. Емельянова, В. П. Захарова, Г. А. Ковалева, Х. Миккина, Л. А. Петровской, Т. С. Яценко и др.

Одним из условий успешной работы тренинговой группы является рефлексия ведущим той задачи, которая решается в ходе занятий. Воздействие может осуществляться на уровне либо установок, либо умений и навыков, либо перцептивных способностей и т.д. Смешивать разные задачи в ходе работы одной тренинговой группы нецелесообразно, так как это может, с одной стороны, снизить эффективность воздействия, а с другой стороны, вызвать появление этической проблемы, поскольку изменять задачу в процессе тренинга можно только с согласия группы.

Работа тренинговой группы отличается рядом специфических принципов:

1. Принцип активности.

Активность участников тренинговой группы носит особый характер, отличный от активности человека, слушающего лекцию или читающего

книгу. В тренинге люди вовлекаются в специально разработанные действия. Это может быть проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других по специальной схеме. Активность возрастает в том случае, если мы даем участникам установку на готовность включиться в совершаемые действия в любой момент.

Особенно эффективными в достижении целей тренинга через осознание, апробирование и тренировку приемов, способов поведения, идей, предложенных тренером, являются те ситуации и упражнения, которые позволяют активно участвовать в них всем членам группы одновременно.

2. Принцип творческой позиции.

Суть этого принципа заключается в том, что в ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, уже известные в психологии, а также, что особенно важно, свои личные ресурсы, возможности, особенности.

Тренер придумывает, конструирует и организовывает такие ситуации, которые давали бы возможность членам группы осознать, апробировать и тренировать новые способы поведения, экспериментировать с ними. В тренинговой группе создается креативная среда, основными характеристиками которой являются проблемность, неопределенность, принятие, безопасность;

3. Принцип осознания поведения.

В процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на объективированный уровень, позволяющий производить изменения в тренинге. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь. Создание условий для эффективной обратной связи в группе – важная задача тренерской работы;

4. Принцип партнерского общения.

Партнерским общением является такое, при котором учитываются интересы других участников взаимодействия, а также их чувства, эмоции, переживания, признается ценность личности другого человека.

Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок. Этот принцип тесно связан с принципом творческой, исследовательской позиции участников группы.

Руководитель (ведущий) тренинга руководствуется тремя основными вопросами: какой цели я хочу достичь? Почему? Какими средствами я собираюсь ее достичь?

Эффективность тренинга во многом зависит от адекватности диагностики, целеполагания и средств достижения.

Основные методические приемы: групповые дискуссии, ролевые игры, психодрама и ее модификации, психогимнастика.

Выбор того или иного методического приема, а также конкретного средства в рамках этого приема определяется следующими факторами: содержанием тренинга; особенностями группы; особенностями ситуации; возможностями тренера.

В реализации программы использованы психогимнастические упражнения, игры, теоретические занятия.

Теоретические занятия предполагают следующую тематику:

1. Что такое личность, ценность личности, целевые ориентиры (1 ч.).
2. Дружба, любовь, симпатия (1 ч.).
3. Что такое конфликт и как его преодолеть (1 ч.).
4. Эмпатия – сила или слабость (1 ч.).
5. Группа и личность (1 ч.).

Теоретические занятия проводятся в форме проблемной дискуссии.

Подготовительная часть включает теоретический обзор ведущего, объяснение понятий, историю развития понятия, основные методологические элементы.

Основная часть строится по форме проблемной дискуссии с разбором ситуации, иногда из фильма или мультфильма. Ребята пытаются выделить проблему, найти ее причину и предложить решение.

Заключительная часть включает как самостоятельную работу подростков (создание или описание проблемной ситуации по теме занятия), решение проблемы.

В процессе занятий используются видеопросмотры, а также подросткам предлагается смоделировать ситуацию и снять по ней короткий видеоролик.

Упражнения программы формирования межличностных отношений приведены в Приложении 3. Данными упражнениями начинаются и заканчиваются занятия. Они способствуют сплочению группы, формированию межличностных контактов, разрядке обстановки.

Отдельно проводятся тренинги с использованием упражнений из психогимнастики и упражнений на групповое сплочение.

С подростками группы проводится также индивидуальная психокоррекционная беседа в соответствии с результатами проведенного исследования. Основная цель беседы – повысить точность восприятия ролевых взаимоотношений в группе. Исходя из теоретических положений, справедливо предположить, что адекватная оценка ролевых позиций каждого порождает совместные взаимные ожидания, а значит, снижает вероятность возникновения проблем межличностного общения. С другой стороны, повышение адекватности ролевой самооценки дает возможность более точно согласовывать свое поведение с ожиданиями других членов группы.

Мы выделяем также обязательное проведение тренингов на формирование командной сплоченности. Основной формой тренинга

может выступать педагогическая ролевая игра. Необходимо стремиться выработать и развить в участниках определенные эмоциональные и межличностные умения: оценки отношений в группе, осуществление выбора, на основе этой оценки, стратегий поведения, отработка стратегий поведения, по реализации каждой из этих стратегий, эффективная коммуникация.

В ходе занятий прорабатываются следующие основные аспекты развития межличностных отношений: развитие доверия к членам группы; осознание различных видов мотивов межличностных отношений; развитие представлений о ценности другого человека и себя самого; усвоение способов разрешений собственных проблем.

Занятие 1

Цель: изучить основные понятия «личность», «ценности личности», «цели общения», подготовиться к началу тренинга, изучить правила.

1. Обсуждение и ознакомление с правилами занятий.
2. Игра – «Цвет эмоций».

Выбирается водящий. По сигналу он закрывает глаза, а остальные участники задумывают между собой какой-нибудь цвет, для начала лучше один из основных: красный, зеленый, синий, желтый. Когда водящий откроет глаза, все участники своим поведением и эмоциональным состоянием пытаются изобразить этот цвет, не называя его. Водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то остается тот же самый.

3. Теоретическое занятие в форме лекции.

Обсуждение темы, высказывание мнений, дискуссия.

4. Упражнение на групповую сплоченность.

Участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга. «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот

признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сестры», – и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге».

Когда упражнение завершено, тренер может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «Как ваше настроение сейчас?».

Как правило, упражнение проходит весело. Оно позволяет снизить напряженность, поднимает настроение, активизирует внимание и мышление.

Занятие 2

Цель: развитие эмпатии, группового единства

1. Вступление ведущего.
2. Игра «Что в нем нового».

Инструкция: Внимательно посмотрите друг на друга. Постарайтесь увидеть каждого, обратив внимание на то, как выглядит сегодня этот человек, в каком он состоянии, как он себя проявляет. Для этого у нас будет 3 минуты. Затем трехминутная пауза. А сейчас вы будете бросать мяч друг другу, сообщая при этом человеку, которому адресован мяч, что нового по сравнению со вчерашним днем вы в нем увидели. Будьте внимательны и старайтесь никого не пропустить.

2. Упражнение.

Участники группы становятся в одну шеренгу, повернувшись лицом в одну сторону. «Я буду считать и на каждый счет вы должны прыгнуть, повернувшись при этом на 90 градусов. Выполнять задание будем молча, не переговариваясь друг с другом. Задача – всем повернуться лицом в одну сторону и постараться сделать это как можно быстрее». Тренер прекращает счет, когда все участники группы будут стоять лицом в одну сторону.

Упражнение сплачивает группу, повышает настроение, снижает напряженность, скованность. Кроме того, оно дает каждому опыт участия в совместной деятельности, в ходе которой члены группы должны «договориться», прийти к общему решению. Вопросы «Что помогало группе справиться с поставленной задачей?», «Что помешало выполнить задачу быстрее?» («Что могло бы помочь выполнить задачу быстрее?») и т.п. – дают возможность выявить моменты в поведении, имеющие значение в ситуации, когда группа вырабатывает совместное решение, должна о чем-то договориться и т.д. Обычно при этом выявляется необходимость ориентироваться друг на друга, согласовывать свои действия с действиями других, вникать в логику, позицию других; обнаруживается, что не стоит оказывать давления в ситуациях, которые предполагают сотрудничество как наиболее эффективный способ поведения.

Занятие 3

Цель: изучить понятие «личность», взаимодействие, отношения

1. Теоретическое вступление на тему: Что такое личность, ценность личности, целевые ориентиры (1 ч.).

2. Упражнение «Три степени доверия».

Группа делится на две равные части. Одна половина участников становится в круг, закрывает глаза и берет друг друга за руки. Участники из второй подгруппы располагаются у них за спинами. Первая степень доверия: те, кто находятся внутри, падают наружу. Те, кто снаружи, удерживают их на каком-то расстоянии. Вторая степень доверия: то же самое, но не держась за руки.

Третья степень доверия: люди во внутреннем круге с закрытыми глазами поворачиваются на 180 градусов и падают лицом наружу. При каждой пробе люди в наружном круге меняются местами.

3. Тренинг.

Все участники садятся по кругу.

«Нам предстоит совместно решить одну задачу: как можно быстрее всем одновременно, не договариваясь и не произнося ни слова, выбросить одинаковое количество пальцев на обеих руках. Решать эту задачу мы будем следующим образом: я буду считать – раз, два, три – и на счет три все одновременно выбрасывают пальцы. Какое-то время, достаточное для того, чтобы понять, справились ли мы с задачей, не опускаем руки. Если задача не решена, мы делаем очередную попытку. Понятно? Давайте начнем».

Упражнение может проходить по-разному. Иногда группе требуется до тридцати повторений, прежде чем задача будет решена, иногда достаточно четырех-пяти. В любом случае упражнение дает богатый материал для обсуждения, который может использоваться в ходе тренинга, а также в различных социально-психологических практикумах.

Занятие 4

Цель: формирование эмпатии, групповых взаимоотношений, групповой сплоченности

1. «Ответы за другого».

Участники берут большой лист бумаги и разделяют его вертикальными линиями на три части. В верхней части среднего столбца нужно написать свое игровое имя. Над левым столбцом – написать имя человека, сидящего слева, но через одного человека. Над правым столбцом – имя человека, сидящего справа, также через одного.

Инструкция: Итак, сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дают ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы отвечаете за себя. Отвечайте кратко и определенно.

Возможный перечень вопросов:

Ваш любимый цвет.

Ваше любимое мужское имя.

Ваше любимое женское имя.

С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, рыбок или кого-то другого ?

Ваше любимое времяпрепровождение.

Фильмы какого жанра вы предпочитаете ?

Музыкальные предпочтения.

2. Тренинг.

Все участники садятся по кругу,

«Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю «четыре», то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу «спасибо». Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга».

Тренер несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5-7, в середине – 1-2. В ходе выполнения упражнения тренер блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

3. Обсуждение результатов.

При обсуждении тренер может задать группе несколько вопросов: «Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?», «На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать?», «Какая у вас была тактика?», «Как можно было организовать нашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?»

Обсуждение позволяет участникам группы осознать, что для выполнения общей задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состоянии других людей, согласовывать свои действия с действиями других. В ходе более детализированного

обсуждения можно говорить о проявлении инициативы и проблемы принятия на себя ответственности за то, что происходит в группе.

Занятие 5

Цель: раскрыть понятия «дружба», «любовь», «симпатия» в контексте взаимоотношений с одноклассниками

1. Теоретическое вступление на тему: Дружба, любовь, симпатия (1 ч.).

2. Просмотр фильма о дружбе, обсуждение.

3. Упражнение «Любое число».

Ведущий называет по имени любого из игроков. Тот мгновенно должен назвать какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников в группе. Ведущий командует «три – четыре». Одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть. Ведущий прекращает игру после двух-трех удачных попыток.

4. Игра.

Участники становятся в круг «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три».

После того как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Тренер тоже принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать: « Эта задача

решаемая, распутаться можно всегда». Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).

2. Участники группы образуют два или больше независимых круга.

3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Время, затрачиваемое группами на выполнение этого упражнения, может быть очень разным: в опыте нашей работы оно варьировалось от 3-5 минут до 1 часа. Одна группа отказалась от продолжения поисков решения.

Когда задача выполнена, можно обратиться к группе с вопросами: «Что нам помогало справиться с поставленной задачей?» или «Что можно было бы делать иначе для того, чтобы быстрее справиться с поставленной задачей?» (последний вариант является более предпочтительной, с нашей точки зрения, модификацией вопроса «Что нам помешало быстрее справиться с поставленной задачей?»). В ходе обсуждения участники группы обычно приходят к мнению, что успешно решать такую задачу в ходе совместной деятельности помогает доброжелательное, бережное отношение друг к другу, забота о том, чтобы каждый чувствовал себя комфортно, постоянная ориентация в ситуации, учет мнения каждого, появление оригинальных идей и т.д.

Этот материал может быть полезен в содержательном плане, в то же время упражнение сплачивает группу. Однако в силу того, что оно предполагает тесный физический контакт, использовать его надо с большой осторожностью.

Если педагог предполагает, что у кого-то из участников в результате проведения упражнения возрастет напряженность, следует воздержаться от его проведения.

Занятие 6

Цель: формирование группового взаимодействия, сотрудничества

1. Игра «Встреча взглядами».

Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз.

По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача – встретиться с кем-то взглядом.

Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

2. Тренинг.

Все участники садятся в круг. «Сейчас у каждого из вас будет 1,5 минуты для того, чтобы обратиться к группе.

Цель обращения: помочь каждому отвлечься от проблем, не относящихся к нашей работе, сосредоточиться на ситуации «здесь и теперь», полностью включиться в работу».

После того как все участники выполняют это задание, тренер обращается к группе с вопросом:

«Чье обращение подействовало на вас наиболее сильно, помогло включиться в ситуацию «здесь и теперь», отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе?»

Обсуждение прозвучавших обращений выявляет те моменты, которые позволяют наиболее эффективно выполнить это задание.

Наилучшего результата достигают те участники, которые во время обращения смотрят в глаза тем, к кому они обращаются, фразы произносят четко, ясно, понятно, ориентируются на интересы слушателей, говорят о том, что созвучно их переживаниям, проявляют подлинную заинтересованность, искренность, открытость, гибкость.

Нне оказывают давления, не навязывают свою точку зрения и т.д.

Таким образом, это упражнение позволяет получить полезный в содержательном плане материал, в то же время решая задачу включения каждого участника в ситуацию групповой работы.

Занятие 7

Цель: раскрыть понятие «конфликт», сформировать умения преодоления конфликта в группе, групповая сплоченность.

1. Теоретическое вступление на тему: «Что такое конфликт и как его преодолеть» (1 ч.).

2. Игра «Спутанные цепочки».

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается только изменение положения кистей, чтобы не происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

3. Тренинг.

Упражнение выполняется в парах. Тренер предлагает каждому выбрать себе в пару того члена группы, которого он знает меньше всех остальных (наименее знакомого члена группы). «Данное упражнение включает несколько заданий. Каждое задание рассчитано на определенное время. Я буду говорить, что надо делать, буду следить за временем и сообщать вам, когда оно закончится.

Задание 1. В течение четырех минут молча смотрим друг на друга.

Задание 2. Каждому из вас дается 4 минуты, в течение которых вы должны рассказать своему собеседнику, кого вы видите перед собой. Рассказ надо начинать словами: «Я вижу перед собой...» и дальше говорить только о внешнем облике, не включая в рассказ оценочных понятий, а также слов, которые содержат информацию о личностных особенностях человека, например: добрые глаза, умный взгляд и т.п. Сначала один говорит 4 минуты, другой слушает, потом наоборот. Я скажу вам, когда нужно будет поменяться ролями.

Задание 3. Каждому из вас дается 5 минут для того, чтобы рассказать своему собеседнику, каким он (ваш собеседник) был, с вашей точки зрения, когда ему было 5 лет. При этом можно говорить не только о внешнем облике, но и об особенностях поведения, характера».

После того как первая пятиминутка завершится, тренер предлагает тому участнику, который слушал рассказ о себе, в течение 1 минуты сказать рассказчику, что в его рассказе было наиболее точным и что в его жизни было совсем не так.

Далее 5 минут для рассказа дается другому участнику пары, а слушатель в конце рассказа получает 1 минуту для обратной связи.

Задание 4. «Каждому из вас дается 5 минут для того, чтобы рассказать своему партнеру, какой он, с вашей точки зрения, человек. Вы можете говорить обо всем, что соответствует ответу на вопрос: „Какой человек мой собеседник?“»

После выполнения всех четырех заданий участники садятся в круг, и каждому дается 1 минута, в течение которой надо представить своего партнера группе как человека, с которым всем вместе предстоит провести 5 дней.

4. Обсуждение.

Данное упражнение дает самые разные возможности для его обсуждения. Нужно задать вопросы: «Что вы чувствовали, когда слушали рассказ о себе?», «Выполнение какого из четырех заданий у вас вызвало наибольшие трудности?», «Какие впечатления возникли у вас в ходе выполнения упражнения?» и т.д.

В результате проведения этого упражнения улучшается групповая атмосфера, существенно сокращается дистанция между участниками группы. В то же время рефлексия опыта, приобретенного в процессе выполнения заданий, позволяет обсудить: значение контакта глаз в ходе общения; трудности, которые испытывают участники, когда они должны описывать другого человека, не давая оценок и не характеризуя его

личностные особенности; стремление перенести свой опыт на другого человека, приписать ему то, что свойственно прежде всего нам самим.

Занятие 8

Цель: изучить понятие «эмпатия», «сочувствие», «сопереживание»

1. Теоретическое вступление на тему: «Эмпатия – сила или слабость» (1 ч.).

2. Игра «Посылка».

Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников «отправляет посылку», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и должен вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (разное количество или виды движений).

3. Тренинг.

Участники садятся по кругу.

«Пусть каждый из вас подумает над тем, какое качество он больше всего ценит в людях. После того как вы сделаете свой выбор, придумайте (или вспомните) короткий рассказ, историю, притчу, которые несли бы информацию о выбранном вами качестве. Услышав ваш рассказ (историю, притчу), остальные участники группы должны понять, о каком качестве идет речь».

4. Обсуждение.

После первого, а также каждого из последующих рассказов тренер обращается к группе с вопросом: «Как вам кажется, о каком качестве шла речь?» (или: «Как вам кажется, о каком качестве нам хотел сообщить Андрей?»). После того как участники группы выскажут свои предложения, тренер обращается к самому рассказчику и просит его сказать, какое качество выбрал он.

Упражнение позволяет участникам лучше узнать друг друга, оно побуждает членов группы к проявлению творческой активности, развивает воображение. Кроме того, оно побуждает вникать в смысл того, что

рассказывает один из них, а эта задача соответствует содержательным целям многих тренинговых программ.

Занятие 9

Цель: формирование группового взаимодействия, сплочения группы

1. Игра «Печатная машинка».

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

2. Тренинг.

Участники группы стоят в шеренге, повернувшись лицом в одну сторону (при численности группы 14-16 человек можно выполнять упражнение в двух шеренгах, создав соревновательную ситуацию). Тренер встает около одного из концов шеренги.

«Все задания мы будем выполнять молча. Надо стремиться выполнить каждое задание как можно быстрее и в тоже время как можно точнее. Задание первое: надо расположиться в шеренге так, чтобы здесь, около меня стоял самый высокий из нас, а на противоположном конце шеренги – тот, у кого самый небольшой среди нас рост. Начали».

После того как группа выполнила задание, тренер проходит вдоль шеренги и проверяет точность его выполнения. Если задание выполняется в двух группах, можно предложить им взаимно проверить точность выполнения задания.

«Задание второе: около меня должен стоять человек с самыми темными волосами, на противоположном конце шеренги – с самыми светлыми волосами».

В практике нашей работы, кроме названных двух, мы использовали следующие задания:

в начале шеренги должен стоять человек с самыми темными глазами.
В конце – с самыми светлыми;

начало шеренги – это 1 января, конец – 31-е декабря. Надо расположиться по датам (без учета года) рождения.

3. Обсуждение.

Эффекты данного упражнения разнообразны. Улучшается настроение, возрастает непринужденность поведения членов группы, сокращается дистанция в общении. Кроме того, последнее задание дает возможность обсудить то, как удастся достигать понимания в общении, что адекватно содержанию тренинга партнерского общения и тренинга деловых переговоров.

Занятие 10

Цель: подведение итогов работы группы, формирование понятия «личность», «группа»

1. Теоретическое вступление на тему: «Группа и личность» (1 ч.).

2. Игра.

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч.

«Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу. Ни кто из нас не знает, что я (или – у меня)...» Будем внимательны и сделаем это так, чтобы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас мяч может побывать много раз».

В результате проведения этого упражнения улучшается групповая атмосфера, участники чувствуют себя более непринужденно, сокращается дистанция в общении. Многие участники группы раскрываются с неожиданной стороны: о ком-то мы узнаем, что этот человек рисует, поет, играет на инструментах и т.д.

В. Упражнения на создание работоспособности в начале дня.

В начале дня целесообразно проводить такие психогимнастические упражнения, которые позволяют участникам отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе, полностью переключиться на ситуацию «здесь и теперь», обратить внимание друг на друга, почувствовать группу,

поздороваться. В результате проведения этих упражнений выравнивается эмоциональное состояние участников, создается благоприятная для работы атмосфера.

3. Тренинг.

Участники сидят по кругу.

«Начнем сегодняшний день так: встанем (тренер встает, побуждая к тому же всех участников групп) и здороваемся. Здороваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не строи но, если с кем-то вы здороваетесь два раза Главное – никого не пропустить».

После того как все поздоровались и снова встали в круг, тренер говорит: «Внимательно посмотрит! друг на друга. Со всеми ли вы поздоровались?»

Если обнаружится, что кто-то кого-то пропустил, то надо предложить им поздороваться. Затем все садятся в круг, и тренер задает группе один из вопросов: «Как настроение?», «Как вы себя чувствуете?», «Можем ли мы приступить к работе?».

4. Игра «Прорвись в круг».

Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий по итогам прошедших занятий определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя менее всего включенным в группу, и предлагает ему первым начать упражнение, то есть прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может сделать каждый участник.

5. Подведение итогов, обсуждение.

Программа состоит из 10 занятий, проведенных в течение двух месяцев. Занятия направлены на формирование межличностных отношений подростков. Программа поможет подросткам лучше узнать себя, осознать переживания и страхи внутри, а также будет развивать умения преодолевать конфликты.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

После реализации программы формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков проведена контрольная диагностика.

Цель контрольного исследования – определение эффективности программы формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков. Использовались те же методики, что и на констатирующем этапе эксперимента.

Атмосфера и уровень межличностных отношений подростков в группе исследовалась при помощи тестирования. Тестирование проводилось при помощи ПК, ответы и их варианты заносились в планшет.

После опроса мы подсчитали средние баллы по респондентам (рисунок 6, таблица 6).

Таблица 6 – Результаты исследования атмосферы в группе подростков 12-14 лет по методике Ю.Л. Ханина до и после реализации эксперимента (n=20) (баллы)

№ п/п	Оцениваемый показатель	Средний балл (n=20) после эксперимента	Средний балл (n=20) до эксперимента
1	дружелюбие	6,7	6,7
2	согласованность	7,7	5,5
3	взаимопонимание	6,9	6,4
4	сплоченность	7,7	5,8
5	слаженность	6,7	7,4
6	сотрудничество	6,6	4,7
7	взаиморезервирование	5,8	3,7
8	поддержка	7,3	5,6
9	увлеченность	9	7,7
10	заинтересованность	7,4	6,8
11	успешность	6,8	5,6
12	стремление к успеху	8,2	7,4
13	продуктивность	6,3	4,7
14	самоотдача	7,3	5,3
15	профессионализм	7,2	6,5
16	целеустремленность	6,9	5,3
	итого	115,1	95,1

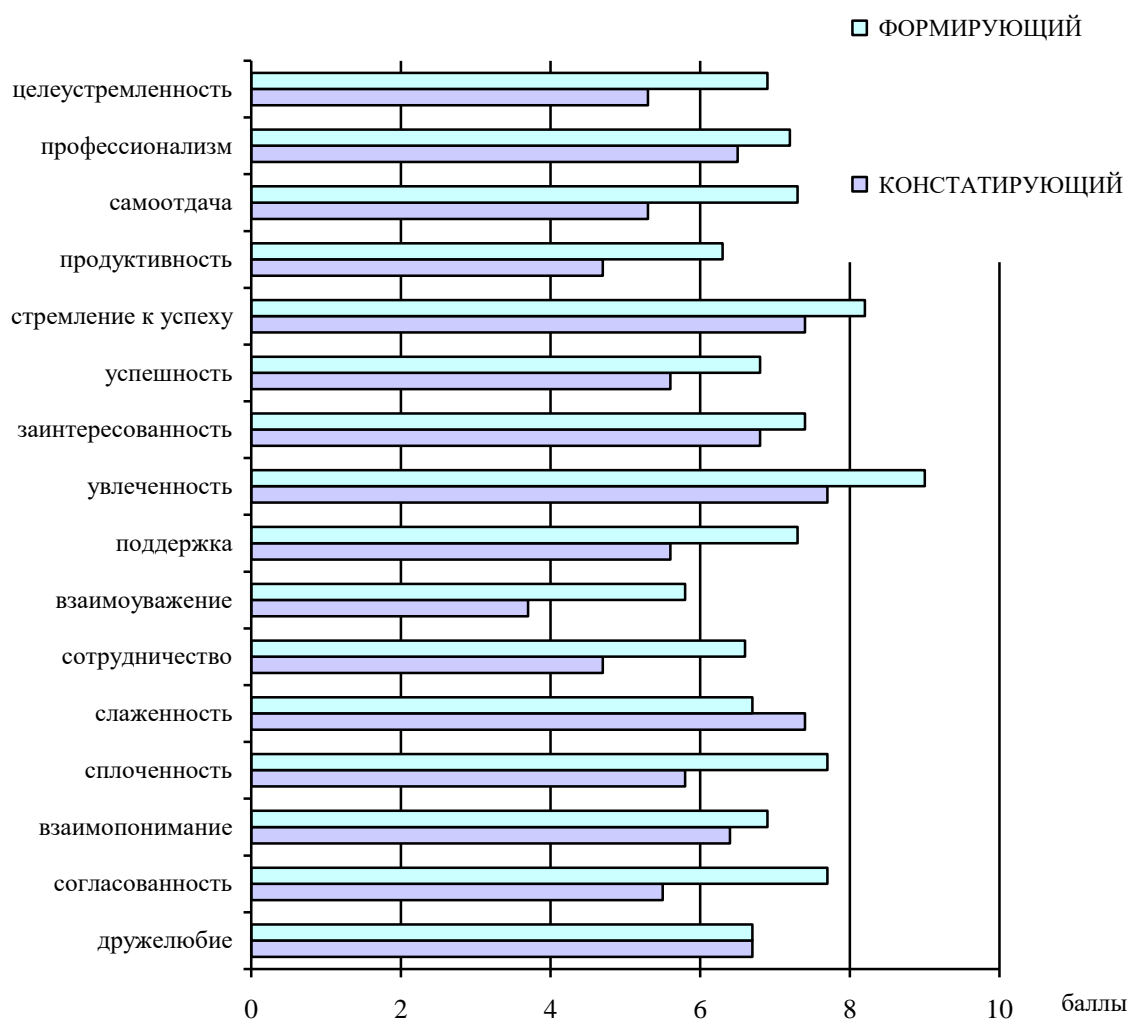


Рисунок 6 – Графические результаты изучения атмосферы в группе подростков 12-14 лет (баллы) по методике Ю.Л. Ханина до и после реализации эксперимента

Таким образом, подростки наиболее высоко оценивают показатели: целеустремленность, самоотдача, поддержка, согласованность на формирующем этапе исследования, – те критерии, которые наиболее характеризуют групповую сплоченность и межличностные отношения.

Значительная динамика по показателям: увлеченность, слаженность, стремление к успеху, профессионализм; среди низко оцениваемых показателей такие, как взаимоуважение, продуктивность.

Полученные результаты демонстрируют позитивную динамику. У подростков позитивно достоверно изменились почти все показатели, характеризующие атмосферу в группе.

Всего по результатам итогового опроса средний балл составил – 115,1 %, что является показателем выше среднего.

Подростки стали более заинтересованы в общем результате совместной деятельности, наблюдается осознанное понимание необходимости командного духа, командного взаимодействия. Ребята и девушки достаточно слажены и взаимодействуют для достижения максимального результата. Высоко оценивается уровень увлеченности совместной деятельности, что необходимо для совместной работы. Уровень дружелюбия находится на достаточно высоком уровне.

В контрольном исследовании также мы провели исследование климата коллектива с помощью методики исследования – «Изучение психологического климата коллектива» (Приложение 1), представленные (таблице 7).

Таблица 7 – Результаты исследования психологического климата в коллективе подростков по методике А.Н.Лутошкина до и после реализации эксперимента (n=20)

Оценка	До эксперимента		После эксперимента	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
Благоприятный климат	12	60	16	80
Неблагоприятный климат	8	40	4	20

Таким образом, 80% подростков оценивают климат учебного коллектива после проведения эксперимента как благоприятный, на констатирующем лишь 60% подростков говорили о хороших отношениях, взаимодействии, сплоченности, позитивных межличностных отношениях [4].

Проведем диагностику отношения подростков к педагогу и диагностику совместимости на формирующем этапе после проведения программы по формированию межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

Для выявления отношений к педагогу-руководителю использовалась методика исследования отношений с помощью шкалы «ТС-1», разработанная и описанная Ю. Л. Ханиным и А. В. Стамбуловым. Описание методики представлено в Приложении 1 (таблица 8).

Таблица 8 – Результаты исследования отношения подростков к руководителю по методике «ТС-1» Ю.Л. Ханина и А. В. Стамбулова $M \pm m$ (баллы) после реализации программы

Параметры взаимоотношений	Результаты (баллы)
Гностический	$6 \pm 0,18$
Эмоциональный	$6 \pm 0,5$
Поведенческий	$5 \pm 0,16$
Итоговый балл	16

Оценка отношения подростков к руководителю коллектива находится в диапазоне – хорошего. Распределение отношения: 7-8 – отношение очень хорошее; 5-6 – хорошее; 3-4 – не очень хорошее; 1-2 – плохое.

Мы наблюдаем хорошее отношение к педагогу по гностическому, эмоциональному, поведенческому параметрам. Динамика показателей наблюдается по эмоциональному и поведенческому параметру, что может говорить о позитивном влиянии нашей программы.

Оценка совместимости руководителя с подростками, единство взглядов и установок, потребностей и системы ценностей осуществлялось с помощью социометрической методики В. С. Смейкла и М.Кучера, выявляя направленность личности на себя (НС), на взаимные действия (ВД), на выполнение задачи (ВЗ) (Приложение 1) [6].

Таким образом, юноши с педагогом совместимы по направленностям личности 8 из 10 исследуемых; совместимы по двум направленностям 1 и не совместим 1, следовательно, большинство юношей (80%) разделяют позицию руководителя и педагога, что способствует эффективной деятельности и высокой результативности. Ориентированы на совместное

выполнение задач и на взаимные действия более 80%, что совпадает с оценкой педагога.

Педагог с подростками юношами в большей степени направлен на взаимные действия и выполнение задачи, педагог с подгруппой девушек больше всего направлен на себя и решение задачи, в меньшей на взаимные действия (таблица 9).

Таблица 9 – Совместимость исследуемых подростков по социометрической методике В. С. Смейкла и М.Кучера после реализации программы

Юноши направленность	Педагог	Подростки									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
На себя											
В большей степени								+		+	+
В меньшей степени	+	+	+	+	+	+	+		+		
На взаимные действия											
В большей степени	+	+	+	+	+		+		+		
В меньшей степени						+		+		+	+
На решение задач											
В большей степени	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
В меньшей степени										+	
Девушки направленность	Педагог	Подростки									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
На себя											
В большей степени	+	+		+					+		
В меньшей степени			+		+	+	+	+		+	+
На взаимные действия											
В большей степени				+	+	+	+	+		+	+
В меньшей степени	+	+	+						+		
На решение задач											
В большей степени	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
В меньшей степени										+	

Среди девушек совместимы с педагогом по трем направленностям 7 из исследуемых 10 (70%); по двум направленностям 2 (20%), нет совместимости у 1 (10%), следовательно, девушек отношения с педагогом стали более благоприятные, сформировались общие установки и ценностные ориентации, интересы, склонности, что ведет к росту

результатов деятельности и взаимопониманию, то есть способствуют позитивным взаимоотношениям.

На следующем этапе исследования мы провели опрос по методике «Стратегия и тактика поведения в конфликтной ситуации» (Приложение 1). Количественные результаты представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Результаты исследования стратегии и тактики поведения в конфликтной ситуации по методике К.Томаса до и после реализации программы (%)

Подростки (n=20), %				
соперничество	сотрудничество	компромисс	избегание	приспособление
до реализации программы				
35	25	20	10	10
после реализации программы				
10	75	5	0	10

Таким образом, мы наблюдаем достоверные позитивные изменения межличностных отношений, более 75% подростков выбирают сотрудничество, против 25% на констатирующем этапе.

По два человека выбирают соперничество и приспособление, ни один человек – избегание. Подобные результаты мы видим и в результатах предыдущих тестов.

Подростки нацелены на сотрудничество. Тот, кто следует стилю сотрудничества, активно отстаивает свои интересы, но старается при этом сотрудничать с другим человеком.

Этот стиль требует более продолжительных затрат времени, чем другие, так как сначала выдвигаются нужды, заботы и интересы обеих сторон, а затем идет их обсуждение.

При использовании стиля компромисса, выбранного одним подростком, обе стороны немного уступают в своих интересах, чтобы удовлетворить их в остальном, часто главном. В отличие от сотрудничества, компромисс достигается на поверхностном уровне [7].

Мы не выделяем сложностей во взаимоотношении с руководителем на формирующем этапе, нет и межличностных проблем взаимодействия.

Учитывая предыдущие исследования, мы выделяем высокий уровень сплоченности коллектива после проведения программы по формированию межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

Следовательно, все проведенные методики позволяют говорить о позитивном результате работы.

Программа, по которой работали с подростками в течение двух месяцев, позволила преодолеть межличностные конфликты в группе, сформировать позитивные межличностные отношения на основе сотрудничества, эмпатии, взаимопонимания.

Проверка эффективности программы формирования межличностных отношений в учебном процессе, осуществлялась с помощью Т-критерия Вилкоксона, так как он позволяет установить направленность и выраженность изменений значения признака в двух разных условиях на одной и той же выборке [14, с. 27].

Подсчет результатов осуществлялся после использования методики изучения атмосферы в группе.

Алгоритм расчета Т-критерия Вилкоксона: составляем список испытуемых, заносим в таблицу; вычисляем разницу между замерами до проведения коррекционной программы и после.

Определяем «типичный» сдвиг, а также формулируем гипотезы; значения сдвига формируем в абсолютное значение; проранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг, затем осуществляем проверку ранжирования; подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле: $T = \Sigma(R)$, где R – ранговые

значения сдвигов с более редким знаком; определяем критические значения для T , для n (количество испытуемых) по таблице. Если $T_{эмп.} \leq T_{кр.}$, сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает [24, с. 147].

Отразим зону значимости на рисунке 7.

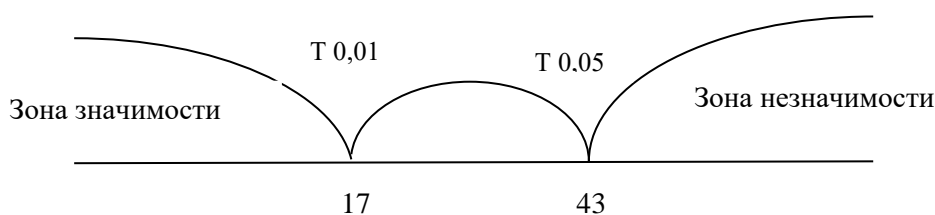


Рисунок 7 – Ось значимости

Расчет осуществлялся на ПК в программе эксель. Находим критические значения для T -критерия Вилкоксона для $n=18$: H_1 – верна при $p_{0,05}$. Тем самым, мы подтверждаем гипотезу.

Тем самым, подтверждаем гипотезу о том, что интенсивность сдвигов в направлении позитивного изменения межличностных отношений превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня межличностных отношений.

Таким образом, уровень межличностных отношений, групповой сплоченности, взаимодействия с педагогом, его принятие изменился, после прохождения программы формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

Следовательно, мы можем сделать вывод, что программа формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков эффективна.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию межличностных отношений в учебном коллективе подростков

Проанализируем основные результаты проведенного исследования, рассмотрим рекомендации педагогу для решения выявленных сложностей взаимодействия и проблем межличностных взаимодействий.

На констатирующем этапе мы исследовали атмосферу в группе. Результаты показали наличия проблем и низкий уровень группового взаимодействия, связанного с низкой оценкой взаимопонимания подростков, что связано с возрастом, особенностями развития, что не позволяет эффективно взаимодействовать, низкий уровень сотрудничества и поддержки не позволяет действовать на должном уровне, подростки стремятся к личному успеху, не отдавая себе отчет, что результат – это командный результат. Личные приоритеты ставятся выше командного результата, в результате мы видим низкую оценку стремления к командному успеху и самоотдачи.

Подростки стремятся к высокому результату, но в силу небольшого опыта, особенностей возрастного развития, низкого уровня подготовки не могут самостоятельно решить сложности, что приводит к эмоциональным срывам и конфликтам.

Мы рекомендуем увеличить долю воспитательной работы, уделять больше внимания взаимодействию, сплоченности, личности. Эффективен разбор различных ситуаций, как реальных, так и выдуманных, с обсуждением и оценкой. При этом педагог должен быть доброжелателен, больше обращать внимание на положительные моменты и сильные стороны. Общение должно проходить в диалоге. Необходимо в процессе беседы выяснить слабые места и мнение самих девушек.

Исследование климата коллектива подтвердило предыдущие результаты, большинство оценивали на нулевом исследовании климат в команде как неблагоприятный. Оценка проходила по показателям

преобладающего настроения, конфликтности, безразличия к взаимодействию, ссоры, негативная оценка коллег и т.д. Основная проблема – разобщенность цели и отсутствие групповых интересов.

Можно рекомендовать, помимо занятий клуба, педагогу применять внеурочные средства: совместное посещение мероприятий, участие в играх и соревнованиях (ОФП, ГТО, квесты, пейтбол и тп), достаточно эффективно проведение тренингов и курсов групповой сплоченности, предложенные в нашей программе. Можно выбрать определенную необычную цель, например, участие в творческом конкурсе (рисунка, поделки, танца).

Педагогу необходимо общаться с учащимися, обсуждать результаты и процесс, переключить внимание с целевой ориентации на результат на ориентацию на эффективный процесс. От совместных занятий все должны получать удовольствие.

Подросткам 12-14 лет важна оценка их личности, а не только учебных качеств и характеристик, они стремятся получить одобрение своим действиям. Следовательно, педагог должен адекватно оценивать способности и перспективы каждого, высказывать свои мысли. То есть необходим конструктивный диалог.

Для решения задач групповой сплоченности, необходимо проведение бесед, групповых тренингов и индивидуальной психологической подготовки.

Изучение поведения при обострении межличностных отношений позволило выбрать наиболее эффективный метод и подобрать средства решения и преодоления конфликтных ситуаций с каждым.

Юноши, склонные к взаимопониманию и взаимодействию с педагогом нацелены на сотрудничество в решении конфликта, девушки же или приспосабливаются или соперничают.

Считаем, что четыре девушки, выбирающие соперничество как способ решения, достаточно эффективны в учебной деятельности,

следовательно, необходима сублимация и перенесение конфликта на учебные ситуации. Это явные лидеры, способности которых надо реализовать. Так как у выделенных девушек низкий уровень взаимоотношения с педагогом, то учитывая их приоритеты, считаем, что достаточно рациональным будет проведение бесед с ними, возможно, с участием родителей. Необходимо выделить приоритетные цели и сориентировать их на взаимное решение задач [2].

Таким образом, результаты теоретического исследования проблемы межличностных отношений подростков свидетельствуют о том, что конфликтное взаимодействие является широко распространенной формой взаимоотношений девушек в условиях совместной деятельности и общения.

Практически все члены исследуемых составов вступают в открытое конфликтное взаимодействие независимо от своего положения в различных системах взаимоотношений в команде и личностных особенностей.

Учитывая, результаты экспериментального исследования, мы предлагаем рекомендации по совершенствованию межличностных отношений, которые включают некоторые обязательные элементы:

- теоретическая подготовка (изучение проблемы межличностного общения, создание представление о команде и взаимодействии) при помощи проведения цикла теоретических занятий в свободной форме;

Данные занятия не должны быть регламентированы, рекомендуется проводить в свободном диалоге, с обсуждением возможных ситуаций и способов межличностных отношений. Достаточно эффективны игровые тренинги с решением виртуальных придуманных задач;

- обучение девушек приемам психологического обеспечения и эмоциональной устойчивости (идеомоторные тренировки, упражнения на дыхание, подготовка с применением методик настраивания с учетом свойств личности, регулирование эмоционального состояния);

Индивидуальная психо-коррекционная беседа необходима с каждой в соответствии с результатами проведенного исследования. Основная цель беседы – повысить точность восприятия ролевых взаимоотношений в команде. Исходя из теоретических положений, справедливо предположить, что адекватная оценка ролевых позиций каждого порождает совместные взаимные ожидания, а значит, снижает вероятность возникновения конфликтов. С другой стороны, повышение адекватности ролевой самооценки дает возможность более точно согласовывать свое поведение с ожиданиями других членов группы:

- проведение тренингов на формирование командной сплоченности;

Основной формой тренинга может выступать педагогическая ролевая игра. Необходимо стремиться выработать и развить в участниках определенные эмоциональные и межличностные умения: оценки конфликтной ситуации, осуществление выбора, на основе этой оценки, стратегий поведения в конфликтной ситуации, отработка поведения, по реализации каждой из этих стратегий, эффективная коммуникация;

- ориентация на тактические действия и специальную тактическую подготовку;

- активное применение внеурочных средств и участие в совместных мероприятиях.

Таким образом, совершенствование межличностных отношений подростков должно быть составной частью руководства и быть направлено на улучшение взаимоотношений в группе. Поэтому мы оценивали эффективность работы по управлению взаимодействием по состоянию взаимоотношений в учебно-тренировочном составе с учетом гендерных особенностей.

Эффективно применение упражнений и заданий на саморегулирование эмоциональных состояний. Важной частью регулирования психической и эмоциональной напряженности является выработка рациональной стратегии отношения к ошибкам и неудачным

выступлениям. Ошибки и неудачные выступления рассматриваются как досадные исключения, а успешные выступления – как нормальное, естественное состояние. После неудачного выступления или результата необходимо сразу произвести анализ сложившейся ситуации, выявить причины ошибок, сформировать образ успешного выступления и мысленно воспроизвести его, ошибки и неудачи надо рассматривать как фактор дальнейшего совершенствования, а неблагоприятное психологическое влияние ошибок и неудач подавлять воспоминаниями об успешных выступлениях, удачно выполненных действиях и т.п.

Резистентность организма возрастает при стрессовых воздействиях, требующих повышения энергозатрат, усиления координации деятельности систем обеспечения, преобладания процессов возбуждения над процессами торможения, то есть всех тех неспецифических механизмов синдрома поисковой активности, которые определяют всякую активную деятельность подростка вне зависимости от пола, обусловленную целью, мотивом, индивидуальными особенностями личности и жизненным опытом человека. Задача психологической подготовки в этом направлении заключается в выработке толерантности к эмоциональному стрессу, вызываемому межгрупповой напряженностью [9].

С этой целью в педагогическом процессе следует использовать воздействия стрессового характера, соответствующие сложным и неожиданным ситуациям, избирательно влиять на усиление той или иной мотивационной альтернативы: сбивающие факторы, факторы затруднения деятельности анализаторов, ограничения или искажения информации, выполнение действий на фоне утомления.

Для подготовки к решению сложных задач в педагогической деятельности необходима психологическая настройка, которая позволяет максимально мобилизовать и настроить. Практически все девушки и юноши, особенно те, которые чувствуют неуверенность в своих силах, болезненно воспринимают различные мнения, следовательно, необходимо

заставить их поверить в искренность высказываний о реальности достижения успеха, и доказать, что у него повысился уровень.

Осознание этого позволит поверить в вероятность успеха [3].

Проводя совместный анализ межличностных отношений объективно оценивая сильные стороны, целесообразно не преувеличивать их достоинства, а постараться найти недостатки, уязвимые места, которыми можно успешно управлять [22].

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование может быть осуществлено при помощи специальных приемов:

1) преднамеренное изменение направленности и содержания мыслей и представлений: воспоминания об удачах, о своих друзьях и близких, о приятных эпизодах из своей жизни или представлениях о будущем и т.д. Такую же роль играют и шутки, разговоры на отвлеченные темы. Отвлечение возможно и путем создания покоя и свободы от навязчивых мыслей, напряжения ожидания;

2) произвольное изменение направленности и сосредоточенности внимания. Известно, что сосредоточение внимания на отрицательных переживаниях усиливает их и, наоборот, отвлечение от них внимания – ослабляет. Весьма эффективен прием на переключение внимания с внешних объектов на внутренние ощущения и переживания и обратно: сосредоточивание внимания на внешних объектах и путем мысленного повторения словесных «формул» старается вызвать в них ощущение тепла и тяжести., по принципу обратной связи создавать нужное состояние и настроение;

3) произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности. Следует обращать внимание на свое дыхание и постараться нормализовать дыхательный ритм. Используя особенности фазы вдоха, которая способствует мобилизации, и выдоха, влияющих на

успокоение, можно целенаправленно регулировать эмоциональное состояние. Если необходимо снять эмоциональное возбуждение и напряжение, дыхание регулируется в течение 2 – 3 минут, то есть после короткого энергичного вдоха (до счета 3 – 4) делают более удлиненный выдох (до счета 6 – 7) и паузу (до счета 2). Для повышения уровня эмоционального возбуждения удлиняется вдох (до счета 6-7), пауза (до счета 2) и выдох (до счета 3-4);

4) принятие уверенной позы и мимики. Осанкой, мимикой, движениями стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.д. Для этого необходимо уметь представить свои действия мысленно, как бы со стороны, и чувствовать усилия, вкладываемые в эти действия;

5) воздействие при помощи слова. Словом можно взбодрить, вселить в него уверенность, обрадовать, успокоить и, напротив, огорчить, расстроить и т.п.

Таким образом, регулирование эмоционального состояния и его контроль позволят совершенствовать межличностные отношения между членами группы, а также между подростками и педагогом. Данные приемы не решат проблему, но позволят снизить, сделать более управляемым и конструктивным.

Для совершенствования межличностных отношений мы также предлагаем упражнения на сплочение группы, представленные в Приложении 5 и 6.

Считаем также необходимым проводить занятия и внедрять упражнения не только отдельно для девушек и юношей, но и совместно, в том числе с педагогом.

С помощью рекомендаций, предложенных в работе, педагог получает возможность осуществлять индивидуальный подход к совершенствованию межличностных отношений, улучшить микроклимат группы подростков.

Выводы по главе 3

Изучение межличностных отношений в любой сфере их деятельности представляет собой чрезвычайно сложную проблему, что обусловлено многосторонней зависимостью их от психических, биологических и социальных факторов, учет которых бывает часто затруднен.

Результаты опытно-экспериментальной работы на формирующем этапе были достигнуты с помощью составления и проведения программы формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков, в последствие составлены рекомендации для педагогов и подростков по управлению межличностными отношениями, преодоление конфликтов и снижению уровня конфликтности в межличностных отношениях. Рассмотрим каждый этап более подробно.

В первом параграфе главе мы подробно рассмотрели характеристику программы формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков, выделили цель, задачи, принципы, а также краткий план упражнений и заданий на групповую сплоченность и групповую психокоррекцию.

Во втором параграфе мы собирали описали полученные в результате повторного исследования данные по изменениям межличностных отношений в учебном коллективе подростков и отношений в системе педагог – подросток, которые участвовали в программе.

Составленные рисунки и графики позволили выделить позитивную динамику и достаточно достоверные положительные результаты, что доказано методами математической статистики.

Следовательно, мы можем сделать вывод о том, что программа эффективна, может применяться для формирования межличностных отношений подростков. Гипотеза верна.

Третий параграф являлся заключительным, описывает практические рекомендации по формированию межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

По нашему мнению, межличностные отношения в среде подростков необходимо и можно совершенствовать и корректировать, используя своевременные методы диагностики, что приведет к сохранению и достижению высоких результатов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги теоретического анализа и опытно-экспериментальной работы по теме исследования, можно сделать некоторые выводы.

В рамках выпускной квалификационной работы, была достигнута цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить программу формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

Одной из главных тенденций переходного возраста является возникновение межличностных отношений между подростками. Обусловлено это тем, что подростки испытывают потребность в общении.

Особенности воспитания подростков связаны с их физиологическим и психолого-педагогическим развитием, что необходимо учитывать при педагогических воздействиях. Рост и изменения вызывают развитие и изменение психики, следовательно, поведения, характера, мотивации жизнедеятельности, стереотипы поведения.

Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Чаще всего трудности подросткового возраста связывают с половым созреванием. В решении сложных задач воспитания личности значительная роль принадлежит изучению умения личности общаться.

У подростка формируются ценности, которые больше понятны и близки сверстнику, чем взрослым. Общение с взрослыми уже не может целиком заменить общения со сверстниками.

Сознание групповой принадлежности, товарищеской взаимопомощи дает чувство эмоционального благополучия и устойчивости. Хотя общение подростков часто бывает эгоистичным, а потребность в самовыявлении, раскрытии своих переживаний – выше интереса к чувствам и переживаниям другого.

В подростковом возрасте проявляется более острая необходимость в межличностном общении. Общение становится самоцелью, в которой подростки реализуют свои интересы, формируют представления о себе и об окружающем мире.

Следовательно, основной тенденцией подросткового возраста является переориентация на общение со сверстниками. Для подросткового возраста характерно создание собственного мнения на основе сравнения своего мнения с мнениями сверстников. Таким образом, особенности и сложности общения часто связаны с возрастными изменениями подростков.

Изучение межличностных отношений в любой сфере их деятельности представляет собой чрезвычайно сложную проблему, что обусловлено многосторонней зависимостью их от психических, биологических и социальных факторов, учет которых бывает часто затруднен.

В ходе исследования были решены следующие задачи:

1. Исследованы особенности межличностных отношений подростков.
2. Теоретически обоснована модель формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков.
3. Определены этапы исследования, подобраны оптимальные методы и методики.
4. Дана характеристика выборки, проведено опытно-экспериментальное исследование и проанализированы результаты констатирующего эксперимента.
5. Разработана программа формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков.
6. Проанализированы результаты формирующего эксперимента.

7. Разработаны психолого-педагогические рекомендации по формированию межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

Вся работа по формированию межличностных отношений подростков проведена в три этапа:

1. Поисково-подготовительный – включающий в себя изучение психолого-педагогической литературы, формулировка проблемы и гипотезы исследования, также была определена актуальность темы, ее важность на современном этапе общества.

2. Опытно-экспериментальный – был проведен констатирующий эксперимент, с использованием диагностических методик:

– изучение психологического климата коллектива по методике А.Н. Лутошенко;

– оценка межличностного взаимодействия «ТС-1» Ю.Ханина;

– оценка совместимости при помощи социометрической методики В. С. Смейкла и М. Кучера;

– изучение стратегии и тактики поведения в конфликтной ситуации (К. Томаса).

После проведения констатирующего эксперимента мы приступили к формирующему и реализовали программу формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

3. Контрольно-обобщающий – проведение повторной диагностики межличностных отношений в учебном коллективе подростков, оценка эффективности программы формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков с помощью анализа результатов испытуемых до и после эксперимента по математическому Т-критерию Вилкоксона; а также составление рекомендаций для педагогов по формированию межличностных отношений подростков в учебном коллективе и преодолению сложностей группового взаимодействия.

Исследование проводилось на базе образовательной школы №30 г.Челябинска с подросткам 12-14 лет. В исследовании принимали участие 20 подростков.

По результатам методик мы получили следующие данные:

Исследование межличностных отношений в учебном коллективе подростков 12-14 лет, анализ отношения к педагогу и диагностика совместимости, а также определение ведущего способа и стиля преодоления и управления конфликтом говорят о сложностях группового взаимодействия, необходимости совершенствования методов работы. Низкий уровень сотрудничества, неблагоприятный климат в коллективе, низкая оценка личных качеств при высокой оценке уровня профессионализма педагога сформировали недостаточно высокий уровень взаимодействия, не восприятие, разобщенность целевых установок, разобщенность в способах решения конфликта.

На базе полученных констатирующих показателей и теоретического исследования была составлена программа формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

Результаты опытно-экспериментальной работы на формирующем этапе были достигнуты с помощью составления и проведения программы формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков, в последствие составлены рекомендации для педагогов и подростков по управлению межличностными отношениями, преодоление конфликтов и снижению уровня конфликтности в межличностных отношениях.

По нашему мнению, межличностные отношения в среде подростков необходимо и можно совершенствовать и корректировать, используя своевременные методы диагностики, что приведет к сохранению и достижению высоких результатов.

Всего по результатам итоговой оценки межличностных отношений результаты достоверно позитивно изменились с 35% до 55%, с уровня

ниже среднего до уровня выше среднего, подростки более заинтересованы в общем результате совместной деятельности, наблюдается осознанное понимание необходимости командного духа, командного взаимодействия. Ребята и девушки достаточно слажены и взаимодействуют для достижения максимального результата. Высоко оценивается и мальчиками, и девочками уровень увлеченности совместной деятельности, что необходимо для совместной работы. Уровень дружелюбия находится на достаточно высоком уровне.

Исследование климата коллектива показало, что 80% подростков оценивают климат как благоприятный, на констатирующем лишь 35% подростков говорили о хороших отношениях, взаимодействии, сплоченности, позитивных межличностных отношениях.

Оценка отношения подростков к педагогу находится на итоговом эксперименте в диапазоне – хорошее – очень хорошее, на констатирующем оно было на уровне ниже среднего.

Мы наблюдаем хорошее отношение к педагогу по гностическому, эмоциональному, поведенческому критериям. Динамика показателей есть по эмоциональному и поведенческому параметру, что может говорить о позитивном влиянии нашей программы.

Оценка совместимости руководителя с подростками, единство взглядов и установок, потребностей и системы ценностей осуществлялось с помощью социометрической методики В. С. Смейкла и М.Кучера. Было достигнуто конструктивное взаимодействие 15 из 20 исследуемых (против 7 на констатирующем этапе).

Подростки ориентированы на совместное выполнение задач и на взаимные действия, что совпадает с оценкой педагога. Отношения с педагогом стали более благоприятные, сформировались общие установки и ценностные ориентации, интересы, склонности, что может вести к росту результатов деятельности и взаимопониманию, то есть способствуют росту позитивных взаимоотношений.

Более 70% подростков выбирают сотрудничество, против 25% на констатирующем этапе. По два человека выбирают соперничество и приспособление, один человек – избегание. Подобные результаты мы видим и в результатах предыдущих тестов.

Мы не выделяем сложностей во взаимоотношении с руководителем на формирующем этапе, нет и межличностных проблем взаимодействия. Учитывая предыдущие исследования, мы выделяем высокий уровень сплоченности коллектива после проведения программы по формированию межличностных отношений.

Следовательно, все проведенные методики позволяют говорить о позитивном результате работы. Программа, по которой работали с подростками в течение двух месяцев, позволила преодолеть межличностные конфликты в группе, сформировать позитивные межличностные отношения на основе сотрудничества, эмпатии, взаимопонимания.

Мы составили также практические рекомендации для педагогов по формированию межличностных отношений в учебном коллективе и групповой сплоченности.

Проверка эффективности программы формирования межличностных отношений в учебном коллективе осуществлялась с помощью T-критерия Вилкоксона. Тем самым, подтверждаем гипотезу о том, что интенсивность сдвигов в направлении позитивного изменения межличностных отношений превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня межличностных отношений.

Таким образом, уровень межличностных отношений, групповой сплоченности, взаимодействия с педагогом, его принятие изменились после прохождения программы формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков. Следовательно, мы можем сделать вывод, что программа формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков эффективна.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 166 с. – ISBN 5926802679.
2. Авдулова Т. П. Гендерная социализация и структура общения в отрочестве / Т. П. Авдулова // Психологические исследования. – 2008. – № 5 (7). – С. 45–53.
3. Алишев Б. С. Причины конфликтов в педагогическом коллективе и способы их разрешения / Б. С. Алишев, Р. Х. Шакуров // Вопросы психологии. – 2006. – № 6. – С. 76–77.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 288 с. – ISBN 978-5-496-02299-6.
5. Андреева Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – Москва : ИЦ «Академия», 2010. – 284 с. – ISBN 978-5-7567-0274-3.
6. Аршавский И. А. Основы периодизации / И. А. Аршавский. – Москва : Наука, 2005. – 67 с. – ISBN 978-5-6041-4250-9.
7. Бабанский Ю. К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса / Ю. К. Бабанский. – Москва : Просвещение, 2012. – 192 с. – ISBN 5-09-000438-2.
8. Базелюк В. В. Факторный анализ причин конфликтов в процессе физического воспитания молодежи / В. В. Базелюк, Е. В. Романов, А. В. Романова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 1. – С. 29–31.
9. Байкова А. Л. Гендерные различия как фактор межличностного понимания в юношеском возрасте / А. Л. Байкова // Вестник РГГУ. – 2011. – С. 37–45.
10. Берн Ш. М. Гендерная психология : законы мужского и женского поведения / Ш. М. Берн. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2008. – 318 с. – ISBN 978-5-93878-520-5.

11. Бодалев А. А. Общая психодиагностика / А. А. Бодалев. – Санкт-Петербург : Речь, 2013. – 440 с. – ISBN 5-9268-0026-1.
12. Бойко В. В. Социально-психологический климат коллектива и личность / В. В. Бойко, А. Г. Ковалев. – Москва : Мысль, 2005. – 208 с. – ISBN 5-482-00235-7.
13. Бондарчук Т. В. Практические занятия по психологии физического воспитания и спорта / Т. В. Бондарчук. – Челябинск : [б. и.], 2007. – 70 с.
14. Волков Б. С. Психология подростка / Б. С. Волков. – Москва : Пед. об-во России, 2010. – 160 с. – ISBN 978-5-49807-708-6.
15. Ву А. Т. Ч. Гендерные особенности проявления вербальной агрессии в ситуации Интернет-общения в юношеском возрасте / А. Т. Ч. Ву, О. И. Каяшева // Сборник материалов Международной конференции УРАО, ПИ РАО, МГУ (6-7 ноября 2014 г.) / под ред. Т. П. Скрипкиной. – Москва : Университет РАО, 2014. – С. 44–46. – ISBN 978-5-204-00688-1.
16. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Эксмо, 2006. – 136 с. – ISBN 5-699-13728-9.
17. Голиков Ю. Я. Проблемы исследования психической регуляции в триаде «деятельность, личность, состояние» / Ю. Я. Голиков // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. – Москва : Институт психологии РАН, 2009. – 115 с. – ISBN 5-201-02321-5.
18. Джонсон Д. У. Тренинг общения и развития / Д. У. Джонсон. – Москва : Прогресс, 2011. – 248 с. – ISBN 978-5-8290-1997-6.
19. Долгова В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков / Е. В. Попова, А. В. Молоканов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 91–95.

20. Долгова В. И. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец. – Челябинск : АТОКСО, 2010. – 112 с. – ISBN 5-8227-0158-2.
21. Долгова В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений подростков : методические рекомендации / В. И. Долгова. – Челябинск : АТОКСО, 2010. – 112 с. – ISBN 978-5-00086-513-2.
22. Дубновская Е. М. Гендерные особенности межличностного общения в юношеском возрасте / Е. М. Дубновская // Вестник РГГУ. – 2017. – Психология и педагогика. – № 5. – С. 47–55.
23. Духновский С. В. Диагностика межличностных отношений / С. В. Духновский. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 141 с. – ISBN 978-5-9268-0771-9.
24. Зимняя И. А. Педагогическая психология : учебник для вузов / И. А. Зимняя. – Москва : Издательская корпорация «Логос», 2000. – 384 с. – ISBN 978-5-9936-0003-1.
25. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений : учеб. пособие / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 576 с. – ISBN 978-5-388-00425-3.
26. Истратова О. Н. Практикум по детской психокоррекции : игры, упражнения, техники / О. Н. Истратова. – изд. 3-е. – Ростов на Дону : Феникс, 2009. – 349 с. – ISBN 978-5-222-13506-8.
27. Каган В. Е. Образ Я у подростков / В. Е. Каган // Вопросы психологии. – 2000. – № 3. – С. 65–69.
28. Карабанова О. А. Игра в коррекции психического развития ребенка / О. А. Карабанова. – Москва : РПА, 2007. – 147 с. – ISBN 978-5-94051-286-8.
29. Китаева М. А. Физиологические и психологические особенности подростков 11-17 лет / М. А. Китаева // Вестник ТГГПУ. – 2008. – № 4 (15). – С. 77–80.

30. Клёцина И. С. Самореализация личности и гендерные стереотипы / И. С. Клёцина // Психологические проблемы. – Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2008. – 320 с. – ISBN 978-5-388-00541-0.

31. Клёцина И. С. Психология гендерных отношений. Теория и практика / И. С. Клёцина. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2004. – 403 с. – ISBN 5-89329-722-9.

32. Ковалев Г. А. О возможностях «активной» коррекции межличностных отношений. Семья и формирование личности / Г. А. Ковалев. – Москва : Наука, 2013. – 319 с. – ISBN 978-5-98807-079-5.

33. Кольчик Е. Ю. Гендерные особенности отклоняющегося поведения подростков / Е. Ю. Кольчик, В. Р. Ушакова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т 8. – №5. – С. 18–22.

34. Компаниец В. И. Особенности взаимоотношения старшеклассников с социальным окружением / В. И. Компаниец // Психологические науки : теория и практика. – Т. 0. – Москва : Буки-Веди, 2014. – С. 28–32.

35. Кон И. С. Половые различия и дифференциация социальных ролей / И. С. Кон. – Москва : МГОУ, 2019. – 776 с. – ISBN 978-5-907085-05-3.

36. Кочеткова А. А. Гендерные особенности межличностных отношений в юношеском возрасте / А. А. Кочеткова. – Москва : МГОУ, 2017. – 210 с. – ISBN 978-5-94051-178-6.

37. Кочнев В. А. Теоретико-практические аспекты и опыт применения опросника С. Бем (BSRI) / В. А. Кочнев // Психологическая диагностика : ежеквартальный научно-практический журнал. – 2014. – № 4. – С. 122–153.

38. Кулагина И. Ю. Психология развития и возрастная психология / И. Ю. Кулагина. – Москва : Трикста, 2011. – 420 с. – ISBN 978-75-8291-1257-8.

39. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека / А. Б. Леонова. – Москва : МГУ, 2004. – 200 с. – ISBN 5458392809.

40. Леонтьев А. А. Общение как объект психологического исследования / А. А. Леонтьев // Методологические проблемы социальной психологии. – Москва : МГУ, 1973. – 294 с. – ISBN 5 89357 009.

41. Логвинов И. Н. Гендерные особенности развития потребности в общении молодежных лидеров в условиях «Социального оазиса» / И. Н. Логвинов, С. В. Дроздов // От истоков к современности : сборник материалов юбилейной конференции. – Москва : Когито-Центр, 2015. – С. 369–371. – ISBN 978-5-89353-461-0.

42. Меркулова В. П. Особенности общения у подростков поколения Z / В. П. Меркулова // Аллея Науки. – 2019. – № 12 (39). – С. 48–55.

43. Миллер Е. О. Как общаться с детьми из поколения Z? / Е. О. Миллер, Е. В. Анкудинова // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2018. – № 2. – С. 174–179.

44. Мудрик А. В. Общение как фактор воспитания / А. В. Мудрик. – Москва : Просвещение, 2007. – 121 с. – ISBN 5-931341-41-2.

45. Мясищев В. Н. Психология отношений : избранные психологические труды / В. Н. Мясищев. – Москва : МОДЭК, МПСИ, 2007. – 398 с. – ISBN 5-87224-084-8.

46. Немов Р. С. Психология : учебник / Р. С. Немов. – Москва : ВЛАДОС, 2013. – 608 с. – ISBN 978-5-9916-3349-9.

47. Обозов Н. Н. Межличностные отношения / Н. Н. Обозов. – Санкт-Петербург : Нева, 2006. – 172 с. – ISBN 5-85976-177-5.

48. Обухова Л. Ф. Возрастная психология / Л. Ф. Обухова. – Москва : МГППУ, 2011. – 288 с. – ISBN 978-5-534-00646-9.

49. Петровский А. В. Основы теоретической психологии / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Москва : Наука, 2008. – 526 с. – ISBN 5-7695-0799-3.

50. Пиаже Ж. Избранные психологические труды / Ж. Пиаже. – Москва : Наука, 2009. – 680 с. – ISBN 978-5-7567-0515-4.
51. Попова С. В. Особенности межличностных отношений у подростков / С. В. Попова, Ф. Б. Балкизова // Фундаментальные и прикладные исследования : проблемы и результаты. – 2015. – № 5. – С. 46 – 52.
52. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста : учеб. пособие / Ф. Райс. – 8-е межд. изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 616 с. – ISBN 978-5-459-01067-1.
53. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании / Е. И. Рогов. – Москва : ВЛАДОС, 2015. – 319 с. – ISBN 978-5-9916-1901-1.
54. Роджерс К. Р. Гуманистическая психология : теория и практика / К. Р. Роджерс. – Москва : МПСУ, 2013. – 456 с. – ISBN 978-5-9770-0035-2.
55. Романов А. А. Направленная игротерапия агрессивного поведения у детей : альбом диагностических и коррекционных методик / А. А. Романов. – Москва : Издательство «Плэйт», 2006. – 48 с. – ISBN 5-901409-02-7.
56. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома / Н. В. Самоукина. – Москва : Новая школа, 1993. – 114 с. – ISBN 5-7301-0018-3.
57. Сапа А. Поколение Z – поколение эпохи / А. Сапа // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2014. – № 2. – С. 24-30.
58. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии : учеб. пособие / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : Речь, 2000. – 350 с. – ISBN 5-9268-0010-2.
59. Соколова И. Ю. Диагностика индивидуально-психологических особенностей школьников (программа работы школьного психолога, тесты) / И. Ю. Соколова. – Красноярск : ККИПК РО, 2007. – 73 с. – ISBN 978-5-94876-059-9.

60. Солодков А. С. Физиология человека / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Москва : Олимпия Пресс, 2011. – 520 с. – ISBN 978-5-907601-21-5.

61. Трофименко Г. С. Некоторые особенности личностной идентичности современных подростков / Г. С. Трофименко // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 3. – С. 135–141.

62. Туревская Е. И. Возрастная психология / Е. И. Туревская. – Тула : Веха, 2002. – 46 с. – ISBN 978-5-94051-286-8.

63. Тхостов А. Ш. Влияние современных технологий на развитие личности и формирование патологических форм адаптации : обратная сторона социализации / А. Ш. Тхостов, К. Г. Сурнов // Психологический журнал. – 2005. – № 6. – С. 16–24.

64. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : учеб. пособие / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 488 с. – ISBN 978-5-903182-45-9.

65. Чистякова М. И. Психогимнастика / М. И. Чистякова. – Москва : Просвещение : ВЛАДОС, 2005. – 160 с. – ISBN 5-09-006683-3.

66. Чуракова О. М. Особенности общения детей школьного возраста со сверстниками / О. М. Чуракова // Вестник экспериментального образования. – 2017. – № 3 (12). – С. 29-37.

67. Ярошевский М. Г. В поисках новой психологии / М. Г. Ярошевский, Л. С. Выготский. – Москва : Либроком, 2013. – 302 с. – ISBN 978-5-397-07002-7.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики

Изучение психологического климата коллектива (методика А.Н. Лутошкина)

Инструкция: оцените, как проявляются перечисленные ниже свойства психологического климата в вашей спортивной группе. На континууме от психологического климата типа А до психологического климата типа В определите ту оценку, которая, по Вашему мнению, соответствует истине. Обведите кружком оценку слева или справа относительно нуля.

Оценки:

3 – свойство проявляется в группе всегда;

2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

1 – свойство проявляется нередко;

0 – проявляется в одинаковой степени и то, и другое свойство.

Таблица 1.1 – Раздаточный материал к методике А.Н. Лутошкина

№	свойство психологического климата А	оценка	свойство психологического климата В
1	Преобладает бодрое жизнерадостное настроение	3 2 1 0 1 2 3	Преобладает подавленное настроение
2	Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии	3 2 1 0 1 2 3	Конфликтность в отношениях, антипатии
3	В отношениях между группировками внутри вашего коллектива существует взаимное расположение, понимание	3 2 1 0 1 2 3	Группировки конфликтуют между собой
4	Членам группы нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности	3 2 1 0 1 2 3	Проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности
5	Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие всех членов группы	3 2 1 0 1 2 3	Успех или неудача товарищей оставляют равнодушными или вызывают зависть, злорадство
6	С уважением относятся к мнению других	3 2 1 0 1 2 3	Каждый считает свое мнение главным и нетерпим к мнению товарищей
7	Достижения и неудачи группы переживаются как собственные	3 2 1 0 1 2 3	Достижения и неудачи группы не находят отклика у ее членов
8	В трудные дни для группы происходит эмоциональное единение, "один за всех и все за одного"	3 2 1 0 1 2 3	В трудные дни группа "раскисает": растерянность, ссоры, взаимные обвинения

Продолжение Таблицы 1

9	Чувство гордости за группу, если ее отмечает руководство	3 2 1 0 1 2 3	К похвалам и поощрениям группы относятся равнодушно
10	Группа активна, полна энергии	3 2 1 0 1 2 3	Группа инертна, пассивна
11	Участливо и доброжелательно относятся к новичкам, помогают им освоиться в коллективе	3 2 1 0 1 2 3	Новички чувствуют себя чужими, к ним часто проявляют враждебность
12	В группе существует справедливое отношение ко всем членам, поддерживают слабых, выступают в защиту	3 2 1 0 1 2 3	Группа заметно разделяется на "привилегированных" и "пренебрегаемых", пренебрежительное отношение к слабым
13	Современные дела увлекают всех, велико желание работать коллективно	3 2 1 0 1 2 3	Группу невозможно поднять на совместное дело, каждый думает о своих интересах

Обработка

Сложить оценки левой стороны в вопросах 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 - сумма А; сложить оценки правой стороны во всех вопросах - сумма В; найти разницу $C = A - B$.

Если C равно нулю или имеет отрицательную величину, то имеем ярко выраженный неблагоприятный психологический климат с точки зрения индивида.

C более 25, значит психологический климат благоприятен.

Если сумма менее 25 – климат неустойчиво благоприятен.

Среднегрупповую оценку психологического климата рассчитывают по формуле

$$C = \text{сумма } C / N,$$

где N – число членов группы.

Процент людей, оценивающих климат как неблагоприятный, определяется по формуле

$$n(C-) / N \cdot 100 \%,$$

где $n(C-)$ – количество людей, оценивающих климат коллектива как неблагоприятный; N – число членов группы.

Методика исследования отношения к педагогу «ТС-1»

Инструкция

Внимательно прочитайте каждое из приведенных суждений. Если вы считаете, что оно верно и соответствует вашим отношениям с вашим педагогом, то зачеркните «да», если же неверно, то зачеркните «нет» (табл.Б.1).

ШКАЛА «ТС-1».

Таблица 1.2 – Раздаточный материал к методике

1.	Умеет точно предсказать результаты своих учеников	Да	Нет
2.	Мне трудно ладить	Да	Нет
3.	справедливый человек	Да	Нет
4.	Умелый	Да	Нет
5.	не хватает чуткости в отношениях с людьми	Да	Нет
6.	Слово его для меня – закон	Да	Нет
7.	тщательно планирует работу со мной	Да	Нет
8.	Я вполне доволен	Да	Нет
9.	недостаточно требователен ко мне	Да	Нет
10.	всегда может дать разумный совет	Да	Нет
11.	Я полностью доверяю	Да	Нет
12.	Оценка его очень важна для меня	Да	Нет
13.	в основном, работает по шаблону	Да	Нет
14.	Работать – одно удовольствие	Да	Нет
15.	уделяет мне мало времени	Да	Нет
16.	как правило, не учитывает моих индивидуальных особенностей	Да	Нет
17.	плохо чувствует мое настроение	Да	Нет
18.	всегда выслушивает мое мнение	Да	Нет
19.	У меня нет сомнений в правильности и необходимости методов и средств, которые применяет	Да	Нет
20.	Я не стану делиться своими сокровенными мыслями	Да	Нет
21.	хорошо знает мои сильные и слабые стороны	Да	Нет
22.	наказывает меня за малейший проступок	Да	Нет
23.	Я хотел бы быть похожим	Да	Нет
24.	У нас чисто деловые отношения	Да	Нет

Чем выше итоговый показатель (или показатель по отдельному компоненту, тем благоприятнее и положительнее складываются и контакты. Если общий итоговый показатель характеризует отношения в целом, то отдельные компоненты позволяют выявить, какая сторона в этих отношениях в большей степени нуждается в коррекции. Ответы заносятся в протокол.

Таблица 1.3 – Протокол ответов

1 компонент			2 компонент			3 компонент		
№ вопр.	ответ	Баллы	№ вопр.	ответ	баллы	№ вопр.	ответ	баллы
1			2			3		
4			5			6		
7			8			9		
10			11			12		
13			14			15		
16			17			18		
19			20			21		
22			23			24		
X=			X=			X=		

Обработка полученных данных

Оценка «ответов» проводится с помощью «ключа». Каждый ответ, совпадающий по шкале с «ключом», оценивается одним баллом. Ответы со знаком «+» соответствуют ответу «да», со знаком “-“ «нет». Подсчитывается сумма баллов по каждому компоненту и общий итоговый показатель.

«Ключ» для обработки результатов опросника

Таблица 1.4 – Ключ

Гностический (№ № суждений)	Эмоциональный (№ № суждений)	Поведенческий (№ № суждений)
+1	-2	+3
+4	-5	+6
+7	+8	-9
+10	+11	+12
-13	+14	-15
-16	-17	+18
+19	-20	-21
+22	+23	-24

Сумма баллов по отдельным компонентам может находиться в диапазоне от 8 до 0, а общий итоговый показатель – от 0 до 24. На основании оценочных характеристик по каждому компоненту делаются выводы о отношении: 7 – 8 баллов – очень хорошее; 5 – 6 баллов – хорошее; 3 – 4 балла – не очень хорошее; 1 – 2 балла – плохое.

Социометрическая методика В. С. Смейкла и М.Кучера

Инструкция испытуемым

Возьмите анкету и бланк ответов. Ответив на все вопросы анкеты, вы получите ориентировочную информацию о некоторых особенностях вашего характера. На каждый пункт анкеты возможны 3 ответа, обозначенные буквами А, Б, В. Из ответов на каждый пункт выберете тот, который лучше всего выражает вашу точку зрения, который для вас наиболее ценен или больше всего соответствует правде. Букву вашего ответа (А, Б, или В) напишите в бланке в скобках против номера вопроса в столбике «Больше всего». Затем из этих же ответов выберете тот, который менее ценный для вас или менее всего соответствует правде. Букву ответа напишите против номера вопроса в столбике «Меньше всего». Для каждого вопроса используют две буквы. Оставшийся ответ не записывают нигде. Над вопросами не думайте слишком долго: первый выбор обычно бывает самым лучшим. Время от времени контролируйте себя: правильно ли вы записываете ответы – в те или иные столбцы.

Ориентировочная анкета

1. Больше всего удовлетворение в жизни дает: А – оценка работы; Б – сознание того, что работа выполнена хорошо; В – сознание, что находишься среди друзей.
2. Если бы я играл (а) в футбол или волейбол, то хотел(а) бы быть: А – тренером, который разрабатывает тактику игры; Б – известным игроком; В – выбранным капитаном команды.
3. Лучшими педагогами являются те, которые: А – имеют индивидуальный подход; Б – увлечены своим видом спорта и вызывают интерес к нему; В – создают в коллективе атмосферу, в которой никто не боится высказать свою точку зрения.
4. Школьники оценивают как самых плохих педагогов, которые: А – не скрывают, что некоторые люди им несимпатичны; Б – вызывают у всех дух соревнования; В – производят впечатление, что тренерская работа их не интересует.
5. Я рад, что мои друзья: А – помогают другим, если для этого представляется случай; Б – всегда верны и надежны; В – интеллигенты с широкими интересами.
6. Лучшими друзьями считаю тех: А – с которыми хорошо складываются взаимные отношения; Б – которые могут больше, чем я; В – на которых можно надеяться.

7. Я хотел (а) бы быть известным (ой), как тот (та), что: А – добился (ась) жизненного успеха; Б – может сильно любить; В – отличается дружелюбием и доброжелательностью.

8. Если бы я мог (ла) выбирать, я хотел (ла) бы быть: А – научным работником; Б – начальником отдела; В – опытным летчиком.

9. Когда, я был (а) ребенком, я любил (а): А – играть с друзьями (подругами); Б – успехи в делах; В – когда меня хвалили.

10. Больше всего мне не нравится: А – когда я встречаю препятствия при выполнении возложенной на меня задачи; Б – когда в коллективе ухудшаются товарищеские отношения; В – когда меня критикует мой тренер.

11. Основная роль школ должна была бы заключаться в: А – подготовке учеников к работе по специальности; Б – развитию индивидуальных способностей и самостоятельности; В – воспитании в учениках качеств, благодаря которым они могли бы уживаться с людьми.

12. Мне не нравятся коллективы, в которых: А – по любому вопросу свободно высказываются все; Б – человек теряет индивидуальность в общей массе; В – невозможно проявление собственной инициативы.

13. Если бы у меня было больше свободного времени, я бы использовал(а) его: А – для встреч с друзьями; Б – для любимых дел и самообразования; В – для беспечного отдыха.

14. Мне кажется, что я способен(а) на максимальное, когда: А – тренируюсь с симпатичными мне людьми; Б – выполняю задание, которое меня удовлетворяет; В – мои усилия достаточно вознаграждены.

15. Я люблю, когда: А – другие меня ценят; Б – чувствую удовлетворение от выполненной работы; В – приятно провожу время с друзьями.

16. Если бы обо мне писали в газетах, мне хотелось, чтобы: А – отметили результат, который я показал(а); Б – похвалили меня за мое отношение к спорту; В – сообщили о том, что меня выбрали в какой-нибудь руководящий орган.

17. Лучше всего я прогрессирувал (а) бы в спорте, когда тренер: А – имел бы ко мне индивидуальный подход; Б – стимулировал бы меня на более интенсивный труд; В – вызывал бы дискуссию по различным вопросам моей подготовки.

18. Нет ничего хуже, чем: А – оскорбления личного достоинства; Б – неудачное выполнение важной задачи; В – потеря друзей.

19. Больше всего ценю: А – личный успех; Б – совместную тренировку; В – практические результаты.

20. Очень мало школьников: А – действительно радуются выполненному заданию; Б – с удовольствием тренируются в коллективе; В – выполняют задания понастоящему хорошо.
21. Я не переношу: А – ссоры и споры; Б – неприятие всего нового; В – людей, ставящих себя выше других.
22. Я хотел (а) бы: А – чтобы окружающие считали меня своим другом; Б – помогать другим в общем деле; В – вызывать восхищение других.
23. Я люблю педагогов, которые: А – требовательны; Б – пользуются авторитетом; В – доступны.
24. На занятиях я хотел (а) бы: А – чтобы решения принимались коллективно; Б – самостоятельно выполнять поставленную задачу; В – чтобы педагог признал мои достоинства.
25. Я хотел(а) бы прочитать книгу: А – об искусстве хорошо уживаться с людьми; Б – о жизни известного человека; В – типа «Сделай сам».
26. Если бы у меня были музыкальные способности, я хотел(а) бы быть: А – дирижером; Б – солистом; В – композитором.
27. Свободное время с наибольшим удовольствием провожу: А – смотря детективные фильмы; Б – в развлечениях с друзьями; В – занимаясь своим увлечением.
28. При условии, что педагог, я бы с удовольствием: А – выдумывал(а) и предлагал(а) интересные конкурсы и викторины в команде; Б – старался (ась) бы участвовать в них; В – взял (а) бы все руководство по их проведению в свои руки.
29. Для меня важнее всего знать: А – что я хочу сделать; Б – как достичь цели; В – как привлечь других к достижению моей цели.
30. Школьник должен вести себя так, чтобы: А – другие были довольны им; Б – выполнять прежде всего свою задачу; В – его нельзя было укорять за отношение к тому, чем он занимается.

Бланк ответов ориентировочной анкеты

Ф.и.о. _____ Пол _____ Возраст _____

Больше всего	Меньше всего	Больше всего	Меньше всего
1. ()	()	16. ()	()
2. ()	()	17. ()	()
3. ()	()	18. ()	()
4. ()	()	19. ()	()
5. ()	()	20. ()	()
6. ()	()	21. ()	()
7. ()	()	22. ()	()
8. ()	()	23. ()	()
9. ()	()	24. ()	()
10. ()	()	25. ()	()
11. ()	()	26. ()	()
12. ()	()	27. ()	()
13. ()	()	28. ()	()
14. ()	()	29. ()	()
15. ()	()	30. ()	()

 БВ МВ

НС – = + 30

ВД – = + 30

НЗ – = + 30

При обработке материалов обследования пользуются специальным «ключом». Если указанная в «ключе» буква (А, Б или В) занесена испытуемым в столбик «Больше всего», то ему присписывается 2 балла по данному виду направленности. Если же она расположена в столбике «Меньше всего», то ему дается 0 баллов. Затем подсчитывают число двоек и записывают его в бланке для ответов рядом с буквами НС, ВД, или НЗ, в зависимости от того, какой «ключ» использовался. Число двоек пишут под буквами БВ («Больше всего»). Также подсчитываются число нулей, которое записывается под буквами МВ («Меньше всего»). Из числа двоек вычитается число нулей, записывается разность и к ней прибавляется 30. Полученная сумма и характеризует уровень по данному виду направленности.

Таблица 1.5 – Расположение букв в «ключе»

НС		ВД		НЗ	
1 А	16 Б	1В	16В	1Б	16А
2Б	17А	2В	17В	2А	17Б
3А	18А	3В	18В	3Б	18Б
4А	19А	4Б	19Б	4В	19В
5Б	20В	5А	20Б	5В	20А
6В	21В	6А	21А	6Б	21Б
7А	22В	7В	22А	7Б	22Б
8В	23Б	8Б	23В	8А	23А
9В	24В	9А	24А	9Б	24Б

Продолжение Таблицы 1.5

10В	25Б	10Б	25А	10А	25В
11Б	26Б	11В	26А	11А	26В
12Б	27А	12А	27Б	12В	27В
13В	28Б	13А	28В	13Б	28А
14В	29А	14А	29В	14Б	29Б
15А	30В	15В	30А	15Б	30Б

Если число нулей превышает число двоек, то разность между ними вычитается из числа 30. Общая сумма всех баллов по трем видам направленности должна быть равна 90. В противном случае нужно искать ошибку, допущенную при подсчете.

После подсчета баллов и определения направленности выбора каждого данные переносятся в протокол. Индекс А, Б, В выбранного утверждения, больше или меньше всего соответствующего мировоззрению школьника, записывается в протоколе в графу «БВ» или «МВ». Определив по социометрическому тестированию взаимоотношения в группе, можно, анализируя протокол ориентировочной анкеты, определить идентичность суждений и взглядов по различным утверждениям. Сходство взглядов будет свидетельствовать о социальной совместимости.

Методика изучения стратегии и тактики поведения в конфликтной ситуации
(К.Томаса)

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К.Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям К.Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

1. Соперничество (соревнование, конкуренция) как стремление добиться своих интересов в ущерб другому.
2. Приспособление, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого.
3. Компромисс.
4. Избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.
5. Сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Инструкция:

Перед Вами тридцать пар суждений. В каждой паре выберите то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики вашего поведения.

1.А) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

2.Б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

3.А) Я стараюсь найти компромиссное решение.

4.Б) Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.

5.А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

6.Б) Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

7.А) Я стараюсь найти компромиссное решение.

8.Б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

9.А) Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

10. А) Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

11. Б) Я стараюсь добиться своего.

12. А) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

13. Б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться своего.

14. А) Обычно я настойчиво пытаюсь добиться своего.

15. Б) Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

16. А) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

17. А) Я твердо стремлюсь достичь своего.

18. Б) Я пытаюсь найти компромиссные решения.

19. А) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

20. Б) Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

21. А) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

22. Б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

23. А) Я предлагаю среднюю позицию.

24. Б) Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

25. А) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

26. Б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

27. А) Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

Б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

28. А) Я стараюсь не задеть чувств другого.

29. Б) Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

30. А) Обычно я настойчиво пытаюсь добиться своего.

31. Б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

32. А) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

33. Б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

34. А) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

35. Б) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

36. А) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

37. Б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

38. А) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

39. А) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

40. Б) Я отстаиваю свои желания.

41. А) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

42. Б) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

43. А) Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь пойти навстречу его желаниям.

44. Б) Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
45. А) Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
46. Б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
47. А) Я предлагаю среднюю позицию.
48. Б) Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
49. А) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
50. Б) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
51. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
52. Б) Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.
53. А) Я предлагаю среднюю позицию.
54. Б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
55. А) Я стараюсь не задеть чувств другого.
56. Б) Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Таблица 1.6 – Ключ к тесту

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А>
17	А			Б	
18			Б		А

19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Обработка

Подсчитайте количество баллов по каждому столбику. Название столбика набравшего наибольшее количество баллов является вашей ведущей стратегией поведения в конфликтной ситуации.

Краткая характеристика типов разрешения конфликта

Человек, использующий стиль конкуренции (соперничества), активен и предпочитает идти к разрешению конфликта собственным путем. Он не заинтересован в сотрудничестве с другими и достигает цели, используя свои волевые качества. Он старается в первую очередь удовлетворить собственные интересы в ущерб интересам других, вынуждая их принимать нужное ему решение проблемы.

Стиль избегания означает, что индивид не отстаивает свои права, ни с кем не сотрудничает для выработки решения или уклоняется от решения конфликта. Для этого используются уход от проблемы (выход из комнаты, смена темы и т.д.), игнорирование ее, перекладывание ответственности за решение на другого, отсрочка решения и т.п.

Приспособление – это действия совместно с другим человеком без попытки отстаивать собственные интересы. В отличие от уклонения, при этом стиле имеет место участие в ситуации и согласие делать то, чего хочет другой. Это стиль уступок, согласия и принесения в жертву собственных интересов.

Тот, кто следует стилю сотрудничества, активно участвует в разрешении конфликта и отстаивает свои интересы, но старается при этом сотрудничать с другим человеком. Этот стиль требует более продолжительных затрат времени, чем другие, так как сначала выдвигаются нужды, заботы и интересы обеих сторон, а затем идет их обсуждение. Это хороший способ удовлетворения интересов обеих сторон, который

требует понимания причин конфликта и совместно поиска новых альтернатив его решения. Среди других стилей сотрудничество – самый трудный, но наиболее эффективный стиль в сложных и важных конфликтных ситуациях.

При использовании стиля компромисса обе стороны немного уступают в своих интересах, чтобы удовлетворить их в остальном, часто главном. Это делается путем торга и обмена, уступок. В отличие от сотрудничества, компромисс достигается на более поверхностном уровне – один уступает в чем-то, другой тоже, в результате появляется возможность прийти к общему решению. При компромиссе отсутствует поиск скрытых интересов, рассматривается только то, что каждый говорит о своих желаниях. При этом причины конфликта не затрагиваются. Идет не поиск их устранения, а нахождение решения, удовлетворяющего сиюминутные интересы обеих сторон.

Оптимальной стратегией в конфликте считается такая, когда применяются все пять тактик поведения, и каждая из них имеет значение в интервале от 5 до 7 баллов. Если Ваш результат отличен от оптимального, то одни тактики выражены слабо – имеют значения ниже 5 баллов, другие – сильно – выше 7 баллов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования межличностных отношений в учебном коллективе подростков на констатирующем этапе эксперимента

Таблица 2.1 – Результаты исследования атмосферы в группе подростков 12-14 лет (n=20) (баллы)

№ п/п	Оцениваемый показатель	Средний балл (n=20)
1	дружелюбие	6,7
2	согласованность	5,5
3	взаимопонимание	6,4
4	сплоченность	5,8
5	слаженность	7,4
6	сотрудничество	4,7
7	взаимоуважение	3,7
8	поддержка	5,6
9	увлеченность	7,7
10	заинтересованность	6,8
11	успешность	5,6
12	стремление к успеху	7,4
13	продуктивность	4,7
14	самоотдача	5,3
15	профессионализм	6,5
16	целеустремленность	5,3
	итого	95,1

Таблица 2.2 – Результаты исследования психологического климата в коллективе подростков по методике А.Н.Лутошкина

Оценивающие климат как благоприятный (кол-во, чел)	Оценивающие климат как неблагоприятный (кол-во, чел)
12	8
%	
60	40

Среднегрупповая оценка психологического климата составила 26,65 баллов

Таблица 2.3 – Результаты исследования отношения подростков к педагогу М±m (баллы) по методике «ТС-1» Ю. Л. Ханина, А.В. Стамбулова

Параметры взаимоотношений	Результаты (баллы)
Гностический	6±0,5
Эмоциональный	4±0,27
Поведенческий	4±0,3
Итоговый балл	14

Таблица 2.4 – Совместимость исследуемых подростков

Юноши направленность	Педагог	Подростки									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
На себя											
В большей степени		+		+		+		+		+	+
В меньшей степени	+		+		+		+		+		
На взаимные действия											
В большей степени	+	+	+	+	+		+		+		
В меньшей степени						+		+		+	+
На решение задач											
В большей степени	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
В меньшей степени										+	
Девушки направленность	Педагог	Подростки									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
На себя											
В большей степени	+	+		+					+		
В меньшей степени			+		+	+	+	+		+	+
На взаимные действия											
В большей степени						+	+	+		+	+
В меньшей степени	+	+	+	+	+				+		
На решение задач											
В большей степени	+	+	+	+	+				+		+
В меньшей степени						+	+	+		+	

Таблица 2.5 – Результаты исследования стратегии и тактики поведения в конфликтной ситуации (%) по методике К.Томаса

Юноши					Девушки				
соперничество	сотрудничество	компромисс	избегание	приспособление	соперничество	сотрудничество	компромисс	избегание	приспособление
количество человек									
1	4	3	1	1	4	1	1	1	3
%									
5	20	15	5	5	20	5	5	5	15

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Психолого-педагогическая программа формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков

Цель программы: формирование позитивных межличностных отношений подростков, профилактика конфликтов в группе, повышение эффективности совместной деятельности.

Задачи программы:

- способствовать снижению уровня конфликтности в группе;
- развивать у участников способность к эмпатии;
- способствовать развитию позитивного настроения на совместную конструктивную деятельность;
- способствовать формированию межличностных отношений в учебном коллективе подростков.

Общая цель тренинга – повышение компетентности в общении – может быть конкретизирована в ряде задач с различной формулировкой, но обязательно связанных с приобретением знаний, формированием умений, навыков, развитием установок, определяющих поведение в общении, перцептивных способностей человека, коррекцией и развитием системы отношений личности, поскольку личностное своеобразие является тем фоном, который окрашивает в разные цвета действия человека, его вербальные и невербальные проявления.

Программа разработана для подростков 12-14 лет, предусматривает 1–2 занятия в неделю, 45-90 минут, в соответствии с общим расписанием занятий. В занятиях принимают участие от 10 до 20 подростков, некоторые занятия проводятся отдельно с мальчиками и девочками.

Форма работы – групповые занятия, тренинг, практические занятия, деловые игры, участие в совместных мероприятиях.

В 70-е гг. в Лейпцигском и Йенском университетах под руководством М. Форверга был разработан метод, названный им социально-психологическим тренингом. Средствами тренинга выступали ролевые игры с элементами драматизации, создававшие условия для формирования эффективных коммуникативных навыков. Практической областью приложения разработанных М. Форвергом методов стала социально-психологическая подготовка руководителей промышленного производства.

Социально-психологический тренинг получил широкое распространение и в отечественной практике. Первая в стране монография, посвященная теоретическим и методологическим аспектам социально-психологического тренинга, была опубликована Л. А. Петровской в 1982 [32].

Этот метод активно применяется в работе с детьми, родителями, педагогами. Опыт его использования отражен в трудах Ю. Н. Емельянова, В. П. Захарова, Г. А. Ковалева, Х. Миккина, Л. А. Петровской, Т. С. Яценко и др.

Одним из условий успешной работы тренинговой группы является рефлексия ведущим той задачи, которая решается в ходе занятий. Воздействие может осуществляться на уровне либо установок, либо умений и навыков, либо перцептивных способностей и т.д. Смешивать разные задачи в ходе работы одной тренинговой группы нецелесообразно, так как это может, с одной стороны, снизить эффективность воздействия, а с другой стороны, вызвать появление этической проблемы, поскольку изменять задачу в процессе тренинга можно только с согласия группы.

Работа тренинговой группы отличается рядом специфических принципов:

1. Принцип активности.

Активность участников тренинговой группы носит особый характер, отличный от активности человека, слушающего лекцию или читающего книгу. В тренинге люди вовлекаются в специально разработанные действия. Это может быть проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других по специальной схеме. Активность возрастает в том случае, если мы даем участникам установку на готовность включиться в совершаемые действия в любой момент.

Особенно эффективными в достижении целей тренинга через осознание, апробирование и тренировку приемов, способов поведения, идей, предложенных тренером, являются те ситуации и упражнения, которые позволяют активно участвовать в них всем членам группы одновременно.

2. Принцип творческой позиции.

Суть этого принципа заключается в том, что в ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, уже известные в психологии, а также, что особенно важно, свои личные ресурсы, возможности, особенности.

Тренер придумывает, конструирует и организывает такие ситуации, которые давали бы возможность членам группы осознать, апробировать и тренировать новые способы поведения, экспериментировать с ними. В тренинговой группе создается креативная среда, основными характеристиками которой являются проблемность, неопределенность, принятие, безопасность.

3. Принцип осознания поведения. В процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на объективированный уровень, позволяющий производить изменения в тренинге. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь. Создание условий для эффективной обратной связи в группе – важная задача тренерской работы

4. Принцип партнерского общения. Партнерским общением является такое, при котором учитываются интересы других участников взаимодействия, а также их чувства, эмоции, переживания, признается ценность личности другого человека.

Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок. Этот принцип тесно связан с принципом творческой, исследовательской позиции участников группы.

Руководитель (ведущий) тренинга руководствуется тремя основными вопросами: какой цели я хочу достичь? Почему? Какими средствами я собираюсь ее достичь?

Эффективность тренинга во многом зависит от адекватности диагностики, целеполагания и средств достижения.

Основные методические приемы: групповые дискуссии, ролевые игры, психодрама и ее модификации, психогимнастика.

Выбор того или иного методического приема, а также конкретного средства в рамках этого приема определяется следующими факторами: содержанием тренинга; особенностями группы; особенностями ситуации; возможностями тренера.

В реализации программы использованы психогимнастические упражнения, игры, теоретические занятия.

Теоретические занятия предполагают следующую тематику:

6. Что такое личность, ценность личности, целевые ориентиры (1 ч.)
7. Дружба, любовь, симпатия (1 ч.)
8. Что такое конфликт и как его преодолеть (1 ч.)
9. Эмпатия – сила или слабость (1 ч.)
10. Группа и личность (1 ч.)

Теоретические занятия проводятся в форме проблемной дискуссии.

Подготовительная часть включает теоретический обзор ведущего, объяснение понятий, историю развития понятия, основные методологические элементы.

Основная часть строится по форме проблемной дискуссии с разбором ситуации, иногда из фильма или мультфильма. Ребята пытаются выделить проблему, найти ее причину и предложить решение.

Заключительная часть включает как самостоятельную работу подростков (создание или описание проблемной ситуации по теме занятия), решение проблемы.

В процессе занятий используются видеопросмотры, а также подросткам предлагается смоделировать ситуацию и снять по ней короткий видеоролик.

Упражнения программы формирования межличностных отношений приведены в Приложении 3. Данными упражнениями начинаются и заканчиваются занятия. Они способствуют сплочению группы, формированию межличностных контактов, разрядке обстановки.

Отдельно проводятся тренинги с использованием упражнений из психогимнастики и упражнений на групповое сплочение.

С подростками группы проводится также индивидуальная психо-коррекционная беседа в соответствии с результатами проведенного исследования. Основная цель беседы – повысить точность восприятия ролевых взаимоотношений в группе. Исходя из теоретических положений, справедливо предположить, что адекватная оценка ролевых позиций каждого порождает совместные взаимные ожидания, а значит, снижает вероятность возникновения проблем межличностного общения. С другой стороны, повышение адекватности ролевой самооценки дает возможность более точно согласовывать свое поведение с ожиданиями других членов группы.

Мы выделяем также обязательное проведение тренингов на формирование командной сплоченности. Основной формой тренинга может выступать педагогическая ролевая игра. Необходимо стремиться выработать и развить в участниках определенные эмоциональные и межличностные умения: оценки отношений в группе, осуществление выбора, на основе этой оценки, стратегий поведения, отработка стратегий поведения, по реализации каждой из этих стратегий, эффективная коммуникация.

В ходе занятий прорабатываются следующие основные аспекты развития межличностных отношений: развитие доверия к членам группы; осознание различных видов мотивов межличностных отношений; развитие представлений о ценности другого человека и себя самого; усвоение способов разрешений собственных проблем.

Занятие 1

Цель: изучить основные понятия «личность», «ценности личности», «цели общения», подготовиться к началу тренинга, изучить правила.

1. Обсуждение и ознакомление с правилами занятий.

2. Игра – «Цвет эмоций».

Выбирается водящий. По сигналу он закрывает глаза, а остальные участники задумывают между собой какой-нибудь цвет, для начала лучше один из основных: красный, зеленый, синий, желтый. Когда водящий откроет глаза, все участники своим поведением и эмоциональным состоянием пытаются изобразить этот цвет, не называя его. Водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то остается тот же самый.

3. Теоретическое занятие в форме лекции.

Обсуждение темы, высказывание мнений, дискуссия

4. Упражнение на групповую сплоченность.

Участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга. «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сестры», – и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге».

Когда упражнение завершено, тренер может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «Как ваше настроение сейчас?».

Как правило, упражнение проходит весело. Оно позволяет снизить напряженность, поднимает настроение, активизирует внимание и мышление.

Занятие 2

Цель: развитие эмпатии, группового единства

1. Вступление ведущего.

2. Игра «Что в нем нового».

Инструкция: Внимательно посмотрите друг на друга. Постарайтесь увидеть каждого, обратив внимание на то, как выглядит сегодня этот человек, в каком он состоянии, как он себя проявляет. Для этого у нас будет 3 минуты. Затем трехминутная пауза. А сейчас вы будете бросать мяч друг другу, сообщая при этом человеку, которому адресован мяч, что нового по сравнению со вчерашним днем вы в нем увидели. Будьте внимательны и старайтесь никого не пропустить.

2. Упражнение.

Участники группы становятся в одну шеренгу, повернувшись лицом в одну сторону. «Я буду считать и на каждый счет вы должны прыгнуть, повернувшись при этом на 90 градусов. Выполнять задание будем молча, не переговариваясь друг с другом. Задача – всем повернуться лицом в одну сторону и постараться сделать это как можно быстрее». Тренер прекращает счет, когда все участники группы будут стоять лицом в одну сторону.

Упражнение сплачивает группу, повышает настроение, снижает напряженность, скованность. Кроме того, оно дает каждому опыт участия в совместной деятельности, в ходе которой члены группы должны «договориться», прийти к общему решению. Вопросы «Что помогало группе справиться с поставленной задачей?», «Что помешало выполнить задачу быстрее?» («Что могло бы помочь выполнить задачу быстрее?») и т.п. – дают возможность выявить моменты в поведении, имеющие значение в ситуации, когда группа вырабатывает совместное решение, должна о чем-то договориться и т.д. Обычно при этом выявляется необходимость ориентироваться друг на друга, согласовывать свои действия с действиями других, вникать в логику, позицию других; обнаруживается, что не стоит оказывать давления в ситуациях, которые предполагают сотрудничество как наиболее эффективный способ поведения.

Занятие 3

Цель: изучить понятие «личность», взаимодействие, отношения

1. Теоретическое вступление на тему : Что такое личность, ценность личности, целевые ориентиры (1 ч.).

2. Упражнение «Три степени доверия».

Группа делится на две равные части. Одна половина участников становится в круг, закрывает глаза и берет друг друга за руки. Участники из второй подгруппы располагаются у них за спинами. Первая степень доверия: те, кто находятся внутри, падают наружу. Те, кто снаружи, удерживают их на каком-то расстоянии. Вторая степень доверия: то же самое, но не держась за руки.

Третья степень доверия: люди во внутреннем круге с закрытыми глазами поворачиваются на 180 градусов и падают лицом наружу. При каждой пробе люди в наружном круге меняются местами.

3. Тренинг.

Все участники садятся по кругу.

«Нам предстоит совместно решить одну задачу: как можно быстрее всем одновременно, не договариваясь и не произнося ни слова, выбросить одинаковое количество пальцев на обеих руках. Решать эту задачу мы будем следующим образом:

я буду считать – раз, два, три – и на счет три все одновременно выбрасывают пальцы. Какое-то время, достаточное для того, чтобы понять, справились ли мы с задачей, не опускаем руки. Если задача не решена, мы делаем очередную попытку. Понятно? Давайте начнем».

Упражнение может проходить по-разному. Иногда группе требуется до тридцати повторений, прежде чем задача будет решена, иногда достаточно четырех-пяти. В любом случае упражнение дает богатый материал для обсуждения, который может использоваться в ходе тренинга, а также в различных социально-психологических практикумах.

Занятие 4

Цель : формирование эмпатии, групповых взаимоотношений, групповой сплоченности

1. «Ответы за другого».

Участники берут большой лист бумаги и разделяют его вертикальными линиями на три части. В верхней части среднего столбца нужно написать свое игровое имя. Над левым столбцом – написать имя человека, сидящего слева, но через одного человека. Над правым столбцом – имя человека, сидящего справа, также через одного.

Инструкция: Итак, сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дают ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы отвечаете за себя. Отвечайте кратко и определенно.

Возможный перечень вопросов:

Ваш любимый цвет.

Ваше любимое мужское имя.

Ваше любимое женское имя.

С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, рыбок или кого-то другого ?

Ваше любимое времяпрепровождение.

Фильмы какого жанра вы предпочитаете ?

Музыкальные предпочтения.

2. Тренинг.

Все участники садятся по кругу,

«Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше).

Например, если я говорю «четыре», то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу «спасибо». Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга».

Тренер несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5-7, в середине – 1-2. В ходе выполнения упражнения тренер блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

3. Обсуждение результатов

При обсуждении тренер может задать группе несколько вопросов: «Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?», «На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать?», «Какая у вас была тактика?», «Как можно было организовать нашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?»

Обсуждение позволяет участникам группы осознать, что для выполнения общей задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состоянии других людей, согласовывать свои действия с действиями других. В ходе более детализированного обсуждения можно говорить о проявлении инициативы и проблемы принятия на себя ответственности за то, что происходит в группе.

Занятие 5

Цель: раскрыть понятия «дружба», «любовь», «симпатия» в контексте взаимоотношений с одноклассниками

1. Теоретическое вступление на тему: Дружба, любовь, симпатия (1 ч.).

2. Просмотр фильма о дружбе, обсуждение.

3. Упражнение «Любое число».

Ведущий называет по имени любого из игроков. Тот мгновенно должен назвать какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников в группе. Ведущий командует «три – четыре». Одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть. Ведущий прекращает игру после двух-трех удачных попыток.

4. Игра.

Участники становятся в круг «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три».

После того как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Тренер тоже принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать: « Эта задача решаемая, распутаться можно всегда». Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).

2. Участники группы образуют два или больше независимых круга.

3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Время, затрачиваемое группами на выполнение этого упражнения, может быть очень разным: в опыте нашей работы оно варьировалось от 3-5 минут до 1 часа. Одна группа отказалась от продолжения поисков решения.

Когда задача выполнена, можно обратиться к группе с вопросами: «Что нам помогало справиться с поставленной задачей?» или «Что можно было бы делать иначе для того, чтобы быстрее справиться с поставленной задачей?» (последний вариант является более предпочтительной, с нашей точки зрения, модификацией вопроса «Что нам помешало быстрее справиться с поставленной задачей?»). В ходе обсуждения участники группы обычно приходят к мнению, что успешно решать такую задачу в ходе совместной деятельности помогает доброжелательное, бережное отношение друг к другу, забота о том, чтобы каждый чувствовал себя комфортно, постоянная ориентация в ситуации, учет мнения каждого, появление оригинальных идей и т.д. Этот материал может быть полезен в содержательном плане, в то же время упражнение сплачивает группу. Однако в силу того, что оно предполагает тесный физический контакт, использовать его надо с большой осторожностью. Если тренер предполагает, что у кого-то из участников в результате проведения упражнения возрастет напряженность, следует воздержаться от его проведения.

Занятие 6

Цель: формирование группового взаимодействия, сотрудничества

1. Игра «Встреча взглядами».

Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача – встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

2. Тренинг.

Все участники садятся в круг. «Сейчас у каждого из вас будет 1,5 минуты для того, чтобы обратиться к группе. Цель обращения: помочь каждому отвлечься от проблем, не относящихся к нашей работе, сосредоточиться на ситуации „здесь и теперь“, полностью включиться в работу».

После того как все участники выполняют это задание, тренер обращается к группе с вопросом: «Чье обращение подействовало на вас наиболее сильно, помогло включиться в ситуацию „здесь и теперь“, отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе?»

Обсуждение прозвучавших обращений выявляет те моменты, которые позволяют наиболее эффективно выполнить это задание. Наилучшего результата достигают те участники, которые во время обращения смотрят в глаза тем, к кому они обращаются, фразы произносят четко, ясно, понятно, ориентируются на интересы слушателей, говорят о том, что созвучно их переживаниям, проявляют подлинную

заинтересованность, искренность, открытость, гибкость, не оказывают давления, не навязывают свою точку зрения и т.д.

Таким образом, это упражнение позволяет получить полезный в содержательном плане материал, в то же время решая задачу включения каждого участника в ситуацию групповой работы.

Занятие 7

Цель: раскрыть понятие «конфликт», сформировать умения преодоления конфликта в группе, групповая сплоченность.

1. Теоретическое вступление на тему: «Что такое конфликт и как его преодолеть» (1 ч.).

2. Игра «Спутанные цепочки».

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается только изменение положения кистей, чтобы не происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

3. Тренинг.

Упражнение выполняется в парах. Тренер предлагает каждому выбрать себе в пару того члена группы, которого он знает меньше всех остальных (наименее знакомого члена группы). «Данное упражнение включает несколько заданий. Каждое задание рассчитано на определенное время. Я буду говорить, что надо делать, буду следить за временем и сообщать вам, когда оно закончится.

Задание 1. В течение четырех минут молча смотрим друг на друга.

Задание 2. Каждому из вас дается 4 минуты, в течение которых вы должны рассказать своему собеседнику, кого вы видите перед собой. Рассказ надо начинать словами: «Я вижу перед собой...» и дальше говорить только о внешнем облике, не включая в рассказ оценочных понятий, а также слов, которые содержат информацию о личностных особенностях человека, например: добрые глаза, умный взгляд и т.п. Сначала один говорит 4 минуты, другой слушает, потом наоборот. Я скажу вам, когда нужно будет поменяться ролями.

Задание 3. Каждому из вас дается 5 минут для того, чтобы рассказать своему собеседнику, каким он (ваш собеседник) был, с вашей точки зрения, когда ему было 5

лет. При этом можно говорить не только о внешнем облике, но и об особенностях поведения, характера».

После того как первая пятиминутка завершится, тренер предлагает тому участнику, который слушал рассказ о себе, в течение 1 минуты сказать рассказчику, что в его рассказе было наиболее точным и что в его жизни было совсем не так.

Далее 5 минут для рассказа дается другому участнику пары, а слушатель в конце рассказа получает 1 минуту для обратной связи.

Задание 4. «Каждому из вас дается 5 минут для того, чтобы рассказать своему партнеру, какой он, с вашей точки зрения, человек. Вы можете говорить обо всем, что соответствует ответу на вопрос: „Какой человек мой собеседник?“ »

После выполнения всех четырех заданий участники садятся в круг, и каждому дается 1 минута, в течение которой надо представить своего партнера группе как человека, с которым всем вместе предстоит провести 5 дней.

4. Обсуждение.

Данное упражнение дает самые разные возможности для его обсуждения. Нужно задать вопросы: «Что вы чувствовали, когда слушали рассказ о себе?», «Выполнение какого из четырех заданий у вас вызвало наибольшие трудности? », «Какие впечатления возникли у вас в ходе выполнения упражнения? » и т.д.

В результате проведения этого упражнения улучшается групповая атмосфера, существенно сокращается дистанция между участниками группы.

В то же время рефлексия опыта, приобретенного в процессе выполнения заданий, позволяет обсудить: значение контакта глаз в ходе общения; трудности, которые испытывают участники, когда они должны описывать другого человека, не давая оценок и не характеризуя его личностные особенности; стремление перенести свой опыт на другого человека, приписать ему то, что свойственно прежде всего нам самим.

Занятие 8

Цель: изучить понятие «эмпатия», «сочувствие», «сопереживание»

1. Теоретическое вступление на тему : «Эмпатия – сила или слабость» (1 ч.).

2. Игра «Посылка».

Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников «отправляет посылку», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и должен вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (разное количество или виды движений).

3. Тренинг.

Участники садятся по кругу.

«Пусть каждый из вас подумает над тем, какое качество он больше всего ценит в людях. После того как вы сделаете свой выбор, придумайте (или вспомните) короткий рассказ, историю, притчу, которые несли бы информацию о выбранном вами качестве. Услышав ваш рассказ (историю, притчу), остальные участники группы должны понять, о каком качестве идет речь».

4. Обсуждение.

После первого, а также каждого из последующих рассказов тренер обращается к группе с вопросом: «Как вам кажется, о каком качестве шла речь?» (или: «Как вам кажется, о каком качестве нам хотел сообщить Андрей?»). После того как участники группы выскажут свои предложения, тренер обращается к самому рассказчику и просит его сказать, какое качество выбрал он.

Упражнение позволяет участникам лучше узнать друг друга, оно побуждает членов группы к проявлению творческой активности, развивает воображение. Кроме того, оно побуждает вникать в смысл того, что рассказывает один из них, а эта задача соответствует содержательным целям многих тренинговых программ.

Занятие 9

Цель : формирование группового взаимодействия, сплочения группы

1. Игра «Печатная машинка».

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

2. Тренинг.

Участники группы стоят в шеренге, повернувшись лицом в одну сторону (при численности группы 14-16 человек можно выполнять упражнение в двух шеренгах, создав соревновательную ситуацию). Тренер встает около одного из концов шеренги.

«Все задания мы будем выполнять молча. Надо стремиться выполнить каждое задание как можно быстрее и в тоже время как можно точнее. Задание первое: надо расположиться в шеренге так, чтобы здесь, около меня стоял самый высокий из нас, а на противоположном конце шеренги – тот, у кого самый небольшой среди нас рост. Начали».

После того как группа выполнила задание, тренер проходит вдоль шеренги и проверяет точность его выполнения. Если задание выполняется в двух группах, можно предложить им взаимно проверить точность выполнения задания.

«Задание второе: около меня должен стоять человек с самыми темными волосами, на противоположном конце шеренги – с самыми светлыми волосами».

В практике нашей работы, кроме названных двух, мы использовали следующие задания:

в начале шеренги должен стоять человек с самыми темными глазами. В конце – с самыми светлыми;

начало шеренги – это 1 января, конец – 31-е декабря. Надо расположиться по датам (без учета года) рождения.

3. Обсуждение.

Эффекты данного упражнения разнообразны. Улучшается настроение, возрастает непринужденность поведения членов группы, сокращается дистанция в общении. Кроме того, последнее задание дает возможность обсудить то, как удается достигать понимания в общении, что адекватно содержанию тренинга партнерского общения и тренинга деловых переговоров.

Занятие 10

Цель: подведение итогов работы группы, формирование понятия «личность», «группа»

1. Теоретическое вступление на тему: «Группа и личность» (1 ч.).

2. Игра.

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч.

«Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу. Ни кто из нас не знает, что я (или – у меня)..." Будем внимательны и сделаем это так, чтобы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас мяч может побывать много раз».

В результате проведения этого упражнения улучшается групповая атмосфера, участники чувствуют себя более непринужденно, сокращается дистанция в общении. Многие участники группы раскрываются с неожиданной стороны: о ком-то мы узнаем, что этот человек рисует, поет, играет на инструментах и т.д.

В. Упражнения на создание работоспособности в начале дня.

В начале дня целесообразно проводить такие психогимнастические упражнения, которые позволяют участникам отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе, полностью переключиться на ситуацию «здесь и теперь», обратить внимание друг на друга, почувствовать группу, поздороваться. В результате проведения этих упражнений выравнивается эмоциональное состояние участников, создается благоприятная для работы атмосфера.

3.Тренинг.

Участники сидят по кругу.

«Начнем сегодняшний день так: встанем (тренер встает, побуждая к тому же всех участники ков группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не строи но, если с кем-то вы поздороваетесь два рази Главное – никого не пропустить».

После того как все поздоровались и снова встали в круг, тренер говорит: «Внимательно посмотрит! друг на друга. Со всеми ли вы поздоровались?»

Если обнаружится, что кто-то кого-то пропустил, то надо предложить им поздороваться. Затем все садятся в круг, и тренер задает группе один из вопросов: «Как настроение?», «Как вы себя чувствуете?», «Можем ли мы приступить к работе?».

4. Игра «Прорвись в круг».

Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий по итогам прошедших занятий определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя менее всего включенным в группу, и предлагает ему первым начать упражнение, то есть прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может проделать каждый участник.

5. Подведение итогов, обсуждение.

Программа состоит из 10 занятий, проведенных в течение двух месяцев. Занятия направлены на формирование межличностных отношений подростков. Программа поможет подросткам лучше узнать себя, осознать переживания и страхи внутри, а также будет развивать умения преодолевать конфликты.

Упражнения для подготовки и реализации программы формирования межличностных отношений подростков

УПРАЖНЕНИЕ 1

Участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга. «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сестры», – и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге».

Когда упражнение завершено, тренер может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «Как ваше настроение сейчас?».

Как правило, упражнение проходит весело. Оно позволяет снизить напряженность, поднимает настроение, активизирует внимание и мышление.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Участники группы становятся в одну шеренгу, повернувшись лицом в одну сторону. «Я буду считать и на каждый счет вы должны прыгнуть, повернувшись при этом на 90 градусов. Выполнять задание будем молча, не переговариваясь друг с другом. Задача – всем повернуться лицом в одну сторону и постараться сделать это как можно быстрее». Тренер прекращает счет, когда все участники группы будут стоять лицом в одну сторону.

Упражнение сплачивает группу, повышает настроение, снижает напряженность, скованность. Кроме того, оно дает каждому опыт участия в совместной деятельности, в ходе которой члены группы должны «договориться», прийти к общему решению. Вопросы «Что помогало группе справиться с поставленной задачей?», «Что помешало выполнить задачу быстрее?» («Что могло бы помочь выполнить задачу быстрее?») и т.п. – дают возможность выявить моменты в поведении, имеющие значение в ситуации, когда группа вырабатывает совместное решение, должна о чем-то договориться и т.д. Обычно при этом выявляется необходимость ориентироваться друг на друга, согласовывать свои действия с действиями других, вникать в логику, позицию других; обнаруживается, что не стоит оказывать давления в ситуациях, которые предполагают сотрудничество как наиболее эффективный способ поведения.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

Все участники садятся по кругу.

«Нам предстоит совместно решить одну задачу: как можно быстрее всем одновременно, не договариваясь и не произнося ни слова, выбросить одинаковое

количество пальцев на обеих руках. Решать эту задачу мы будем следующим образом: я буду считать – раз, два, три – и на счет три все одновременно выбрасывают пальцы. Какое-то время, достаточное для того, чтобы понять, справились ли мы с задачей, не опускаем руки. Если задача не решена, мы делаем очередную попытку. Понятно? Давайте начнем».

Упражнение может проходить по-разному. Иногда группе требуется до тридцати повторений, прежде чем задача будет решена, иногда достаточно четырех-пяти. В любом случае упражнение дает богатый материал для обсуждения, который может использоваться в ходе тренинга, а также в различных социально-психологических практикумах.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

Все участники садятся по кругу,

«Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю «четыре», то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу «спасибо». Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга».

Тренер несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5-7, в середине – 1-2. В ходе выполнения упражнения тренер блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

При обсуждении тренер может задать группе несколько вопросов: «Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?», «На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать?», «Какая у вас была тактика?», «Как можно было организовать нашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?»

Обсуждение позволяет участникам группы осознать, что для выполнения общей задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состоянии других людей, согласовывать свои действия с действиями других. В ходе более детализированного обсуждения можно говорить о проявлении инициативы и проблемы принятия на себя ответственности за то, что происходит в группе.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

Участники становятся в круг «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого их

нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три».

После того как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Тренер тоже принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать: « Эта задача решаемая, распутаться можно всегда». Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).

2. Участники группы образуют два или больше независимых круга.

3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Время, затрачиваемое группами на выполнение этого упражнения, может быть очень разным:

в опыте нашей работы оно варьировалось от 3-5 минут до 1 часа. Одна группа отказалась от продолжения поисков решения.

Когда задача выполнена, можно обратиться к группе с вопросами: «Что нам помогало справиться с поставленной задачей?» или «Что можно было бы делать иначе для того, чтобы быстрее справиться с поставленной задачей?» (последний вариант является более предпочтительной, с нашей точки зрения, модификацией вопроса «Что нам помешало быстрее справиться с поставленной задачей?»). В ходе обсуждения участники группы обычно приходят к мнению, что успешно решать такую задачу в ходе совместной деятельности помогает доброжелательное, бережное отношение друг к другу, забота о том, чтобы каждый чувствовал себя комфортно, постоянная ориентация в ситуации, учет мнения каждого, появление оригинальных идей и т.д. Этот материал может быть полезен в содержательном плане, в то же время упражнение сплачивает группу. Однако в силу того, что оно предполагает тесный физический контакт, использовать его надо с большой осторожностью. Если тренер предполагает, что у кого-то из участников в результате проведения упражнения возрастет напряженность, следует воздержаться от его проведения.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

Все участники садятся в круг. «Сейчас у каждого из вас будет 1,5 минуты для того, чтобы обратиться к группе. Цель обращения: помочь каждому отвлечься от проблем, не относящихся к нашей работе, сосредоточиться на ситуации „здесь и теперь“, полностью включиться в работу».

После того как все участники выполняют это задание, тренер обращается к группе с вопросом: «Чье обращение подействовало на вас наиболее сильно, помогло включиться в ситуацию „здесь и теперь“, отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе?»

Обсуждение прозвучавших обращений выявляет те моменты, которые позволяют наиболее эффективно выполнить это задание. Наилучшего результата достигают те участники, которые во время обращения смотрят в глаза тем, к кому они обращаются, фразы произносят четко, ясно, понятно, ориентируются на интересы слушателей, говорят о том, что созвучно их переживаниям, проявляют подлинную заинтересованность, искренность, открытость, гибкость, не оказывают давления, не навязывают свою точку зрения и т.д.

Таким образом, это упражнение позволяет получить полезный в содержательном плане материал, в то же время решая задачу включения каждого участника в ситуацию групповой работы.

УПРАЖНЕНИЕ 7

Упражнение выполняется в парах. Тренер предлагает каждому выбрать себе в пару того члена группы, которого он знает меньше всех остальных (наименее знакомого члена группы). «Данное упражнение включает несколько заданий. Каждое задание рассчитано на определенное время. Я буду говорить, что надо делать, буду следить за временем и сообщать вам, когда оно закончится.

Задание 1. В течение четырех минут молча смотрим друг на друга.

Задание 2. Каждому из вас дается 4 минуты, в течение которых вы должны рассказать своему собеседнику, кого вы видите перед собой. Рассказ надо начинать словами: «Я вижу перед собой...» и дальше говорить только о внешнем облике, не включая в рассказ оценочных понятий, а также слов, которые содержат информацию о личностных особенностях человека, например: добрые глаза, умный взгляд и т.п. Сначала один говорит 4 минуты, другой слушает, потом наоборот. Я скажу вам, когда нужно будет поменяться ролями.

Задание 3. Каждому из вас дается 5 минут для того, чтобы рассказать своему собеседнику, каким он (ваш собеседник) был, с вашей точки зрения, когда ему было 5

лет. При этом можно говорить не только о внешнем облике, но и об особенностях поведения, характера».

После того как первая пятиминутка завершится, тренер предлагает тому участнику, который слушал рассказ о себе, в течение 1 минуты сказать рассказчику, что в его рассказе было наиболее точным и что в его жизни было совсем не так.

Далее 5 минут для рассказа дается другому участнику пары, а слушатель в конце рассказа получает 1 минуту для обратной связи.

Задание 4. «Каждому из вас дается 5 минут для того, чтобы рассказать своему партнеру, какой он, с вашей точки зрения, человек. Вы можете говорить обо всем, что соответствует ответу на вопрос: „Какой человек мой собеседник?“ »

После выполнения всех четырех заданий участники садятся в круг, и каждому дается 1 минута, в течение которой надо представить своего партнера группе как человека, с которым всем вместе предстоит провести 5 дней.

Данное упражнение дает самые разные возможности для его обсуждения. Нужно задать вопросы: «Что вы чувствовали, когда слушали рассказ о себе?», «Выполнение какого из четырех заданий у вас вызвало наибольшие трудности? », «Какие впечатления возникли у вас в ходе выполнения упражнения? » и т.д.

В результате проведения этого упражнения улучшается групповая атмосфера, существенно сокращается дистанция между участниками группы. В то же время рефлексия опыта, приобретенного в процессе выполнения заданий, позволяет обсудить:

- 1) значение контакта глаз в ходе общения;
- 2) трудности, которые испытывают участники, когда они должны описывать другого человека, не давая оценок и не характеризуя его личностные особенности;
- 3) стремление перенести свой опыт на другого человека, приписать ему то, что свойственно прежде всего нам самим и т.д.

УПРАЖНЕНИЕ 8.

Участники садятся по кругу.

«Пусть каждый из вас подумает над тем, какое качество он больше всего ценит в людях. После того как вы сделаете свой выбор, придумайте (или вспомните) короткий рассказ, историю, притчу, которые несли бы информацию о выбранном вами качестве. Услышав ваш рассказ (историю, притчу), остальные участники группы должны понять, о каком качестве идет речь».

После первого, а также каждого из последующих рассказов тренер обращается к группе с вопросом: «Как вам кажется, о каком качестве шла речь?» (или: «Как вам кажется, о каком качестве нам хотел сообщить Андрей?»). После того как участники

группы выскажут свои предложения, тренер обращается к самому рассказчику и просит его сказать, какое качество выбрал он.

Упражнение позволяет участникам лучше узнать друг друга, оно побуждает членов группы к проявлению творческой активности, развивает воображение. Кроме того, оно побуждает вникать в смысл того, что рассказывает один из них, а эта задача соответствует содержательным целям многих тренинговых программ.

УПРАЖНЕНИЕ 9.

Участники группы стоят в шеренге, повернувшись лицом в одну сторону (при численности группы 14-16 человек можно выполнять упражнение в двух шеренгах, создав соревновательную ситуацию). Тренер встает около одного из концов шеренги.

«Все задания мы будем выполнять молча. Надо стремиться выполнить каждое задание как можно быстрее и в тоже время как можно точнее. Задание первое: надо расположиться в шеренге так, чтобы здесь, около меня стоял самый высокий из нас, а на противоположном конце шеренги – тот, у кого самый небольшой среди нас рост. Начали».

После того как группа выполнила задание, тренер проходит вдоль шеренги и проверяет точность его выполнения. Если задание выполняется в двух группах, можно предложить им взаимно проверить точность выполнения задания.

«Задание второе: около меня должен стоять человек с самыми темными волосами, на противоположном конце шеренги – с самыми светлыми волосами».

В практике нашей работы, кроме названных двух, мы использовали следующие задания:

в начале шеренги должен стоять человек с самыми темными глазами. В конце – с самыми светлыми;

начало шеренги – это 1 января, конец – 31-е декабря. Надо расположиться по датам (без учета года) рождения.

Эффекты данного упражнения разнообразны. Улучшается настроение, возрастает непринужденность поведения членов группы, сокращается дистанция в общении. Кроме того, последнее задание дает возможность обсудить то, как удается достигать понимания в общении, что адекватно содержанию тренинга партнерского общения и тренинга деловых переговоров.

УПРАЖНЕНИЕ 10.

Это упражнение особенно подходит для проведения на первом этапе работы группы (этап со здания работоспособности) в группе знакомых между собой людей.

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч.

«Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу. Ни кто из нас не знает, что я (или – у меня)..." Будем внимательны и сделаем это так, чтобы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас мяч может побывать много раз».

В результате проведения этого упражнения улучшается групповая атмосфера, участники чувствуют себя более непринужденно, сокращается дистанция в общении. Многие участники группы раскрываются с неожиданной стороны: о ком-то мы узнаем, что этот человек рисует, поет, играет на инструментах и т.д.

В. Упражнения на создание работоспособности в начале дня.

В начале дня целесообразно проводить такие психогимнастические упражнения, которые позволяют участникам отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе, полностью переключиться на ситуацию «здесь и теперь», обратить внимание друг на друга, почувствовать группу, поздороваться. В результате проведения этих упражнений выравнивается эмоциональное состояние участников, создается благоприятная для работы атмосфера.

УПРАЖНЕНИЕ 11.

Участники сидят по кругу.

«Начнем сегодняшний день так: встанем (тренер встает, побуждая к тому же всех участников ков группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не строи но, если с кем-то вы поздороваетесь два раза Главное – никого не пропустить».

После того как все поздоровались и снова встали в круг, тренер говорит: «Внимательно посмотрит! друг на друга. Со всеми ли вы поздоровались?»

Если обнаружится, что кто-то кого-то пропустил, то надо предложить им поздороваться. Затем все садятся в круг, и тренер задает группе один из вопросов: «Как настроение?», «Как вы себя чувствуете?», «Можем ли мы приступить к работе?».

УПРАЖНЕНИЕ 12.

Участники группы образуют полукруг.

«Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».

После завершения упражнения можно обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?», «Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?» Второй вопрос позволяет получить и обсудить информацию, которая может

оказаться полезной в содержательном плане, в частности при работе над проблемой установления контакта.

УПРАЖНЕНИЕ 13.

Участники становятся в круг.

«Сегодняшний день мы начнем с того, что поздороваемся друг с другом и сделаем это так: будем подходить друг к другу и здороваться. При этом каждый из партнеров использует свой способ приветствия, который должен быть невербальным. Со следующим партнером надо поздороваться тем способом, который использовал, здороваясь с вами, ваш предыдущий партнер. Если в какой-либо из пар „встретятся" два одинаковых приветствия то следующих своих партнеров эти два человека должны приветствовать новым способом ».

Характер вопросов и возможные результаты этого упражнения аналогичны содержанию обсуждения и эффектам упражнения 9.

УПРАЖНЕНИЕ 14.

Все участники садятся в круг. «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

При обсуждении выполнения упражнения можно пойти либо коротким путем, задав вопрос: «Как вы себя чувствуете?», либо более длинным, поставив вопрос: «Расскажите, что вы чувствовали, когда высказывали пожелание кому-то из нас и какие у вас были чувства, состояния, когда к вам обращались с пожеланиями на день?».

Если во время выполнения упражнения тренер замечает, что многие участники группы испытывают трудности, то после завершения упражнения можно спросить группу именно о них. Вопрос может звучать так: «Какие у вас были трудности в ходе выполнения задания?». Такого рода вопрос выполняет двойную функцию: с одной стороны отвечая на него, человек получает возможность отреагировать негативные эмоции, снять напряжение, возникшее в ходе упражнения, с другой стороны, ответы на этот вопрос позволяют осознать свой опыт и расширить его за счет мнений других участников. Осознание своего опыта в данном случае – это осознание тех барьеров, которые мешают людям быть более открытыми, искренними, лучше понимать и чувствовать других людей, их истинные потребности.

МОДИФИКАЦИЯ 1.

Участники садятся в круг: у тренера в руках мяч.

«Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому хотите пожелать, и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех и постараемся никого не пропустить».

МОДИФИКАЦИЯ 2.

Участники садятся в круг. Видеоаппаратура подготовлена к съемке.

«Начнем нашу работу с того, что каждый по очереди выскажет пожелание группе на сегодняшний день».

Все пожелания записываются на видеопленку. Затем участникам предлагается сесть так, чтобы им было удобно смотреть видеозапись. Просмотр видеозаписи создает сильный позитивный эмоциональный фон в группе. Это связано со взаимной индукцией позитивных впечатлений от пожеланий, которые при просмотре воспринимаются особенно остро (каждый ждет своего появления на экране и затем сравнивает себя с остальными).

УПРАЖНЕНИЕ 15.

Участники группы садятся в круг.

«Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и так далее до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас».

Упражнение позволяет участникам обратить внимание друг на друга, что создает чувство группы, объединяет ее для дальнейшей работы.

МОДИФИКАЦИЯ 1.

Участники садятся по кругу

«Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть вслух имя того, кому бросаем. Тот, кто получает мяч, принимает такую позу, которая отражает его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя позу, стараются почувствовать, понять состояние этого человека».

В случае использования данной модификации после завершения упражнения можно задать вопрос группе: «Как вам кажется, какое состояние у каждого из нас?». После того как относительно каждого высказывается несколько гипотез, следует обратиться к самому человеку с тем, чтобы он сам сказал, какое у него состояние.

Этот вариант упражнения хорошо использовать, если далее предполагается работа, связанная с пониманием состояния собеседника или своего состояния в общении, с вербализацией этого состояния.

МОДИФИКАЦИЯ 2.

Участники стоят по кругу.

«Пусть каждый из нас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, и все мы будем повторять движение каждого 3-4 раза, стараясь при этом вчувствоваться в состояние другого человека».

ИГРЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ СПЛОЧЕНИЯ

Цель – объединение участников группы для совместного решения поставленных задач, развитие умения выражать симпатию и уважение друг к другу.

На развитие сплоченности в группе воздействуют несколько факторов. Первый из них – тип выполняемого задания. Чем выше уровень взаимодействия, требуемый заданием, тем выше потенциальная сплоченность группы. Вторым фактором – групповая история успеха при выполнении прошлых заданий. Чем больше было таких успехов, тем выше сплоченность.

1) «Прорвись в круг»

Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий по итогам прошедших занятий определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя менее всего включенным в группу, и предлагает ему первым начать упражнение, то есть прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может проделать каждый участник.

2) «Печатная машинка»

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

3) «Посылка»

Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников «отправляет посылку», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и должен вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (разное количество или виды движений).

4) «Спутанные цепочки»

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

5) «Встреча взглядами»

Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача – встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

6) «Восковая палочка»

Один участник выходит в центр круга и падает назад с закрытыми глазами. Другой (другие) ловят его в самую последнюю минуту.

7) «Любое число»

Ведущий называет по имени любого из игроков. Тот мгновенно должен назвать какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников в группе. Ведущий командует «три – четыре». Одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть. Ведущий прекращает игру после двух-трех удачных попыток.

8) «Ответы за другого»

Участники берут большой лист бумаги и разделяют его вертикальными линиями на три части. В верхней части среднего столбца нужно написать свое игровое имя. Над левым столбцом – написать имя человека, сидящего слева, но через одного человека. Над правым столбцом – имя человека, сидящего справа, также через одного.

Инструкция: Итак, сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дают ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы отвечаете за себя. Отвечайте кратко и определенно.

Возможный перечень вопросов:

Ваш любимый цвет.

Ваше любимое мужское имя.

Ваше любимое женское имя.

С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, рыбок или кого-то другого ?

Ваше любимое времяпрепровождение.

Фильмы какого жанра вы предпочитаете ?

Музыкальные предпочтения.

9) «Три степени доверия»

Группа делится на две равные части. Одна половина участников становится в круг, закрывает глаза и берет друг друга за руки. Участники из второй подгруппы располагаются у них за спинами. Первая степень доверия: те, кто находятся внутри, падают наружу. Те, кто снаружи, удерживают их на каком-то расстоянии. Вторая степень доверия: то же самое, но не держась за руки.

Третья степень доверия: люди во внутреннем круге с закрытыми глазами поворачиваются на 180 градусов и падают лицом наружу. При каждой пробе люди в наружном круге меняются местами.

10) «Что в нем нового»

Инструкция: Внимательно посмотрите друг на друга. Постарайтесь увидеть каждого, обратив внимание на то, как выглядит сегодня этот человек, в каком он состоянии, как он себя проявляет. Для этого у нас будет 3 минуты. Затем трехминутная пауза. А сейчас вы будете бросать мяч друг другу, сообщая при этом человеку, которому адресован мяч, что нового по сравнению со вчерашним днем вы в нем увидели. Будьте внимательны и старайтесь никого не пропустить.

11) «Без маски»

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я...»

«Верю, что я...»

«Мне бывает стыдно, когда...»

«Особенно меня раздражает, что я...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...» и т.п.

12) «Цвет эмоций»

Выбирается водящий. По сигналу он закрывает глаза, а остальные участники задумывают между собой какой-нибудь цвет, для начала лучше один из основных: красный, зеленый, синий, желтый. Когда водящий откроет глаза, все участники своим поведением и эмоциональным состоянием пытаются изобразить этот цвет, не называя его. Водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то остается тот же самый.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты реализации программы по формированию межличностных отношений в учебном коллективе подростков

Таблица 4.1 – Результаты исследования атмосферы в группе подростков 12-14 лет по методике Ю.Л. Ханина до и после реализации эксперимента (n=20) (баллы)

№ п/п	Оцениваемый показатель	Средний балл (n=20) после эксперимента	Средний балл (n=20) до эксперимента
1	дружелюбие	6,7	6,7
2	согласованность	7,7	5,5
3	взаимопонимание	6,9	6,4
4	сплоченность	7,7	5,8
5	слаженность	6,7	7,4
6	сотрудничество	6,6	4,7
7	взаимоуважение	5,8	3,7
8	поддержка	7,3	5,6
9	увлеченность	9	7,7
10	заинтересованность	7,4	6,8
11	успешность	6,8	5,6
12	стремление к успеху	8,2	7,4
13	продуктивность	6,3	4,7
14	самоотдача	7,3	5,3
15	профессионализм	7,2	6,5
16	целеустремленность	6,9	5,3
	итого	115,1	95,1

Таблица 4.2 – Результаты исследования психологического климата в коллективе подростков по методике А.Н.Лутошкина до и после реализации эксперимента (n=20)

Оценка	До эксперимента		После эксперимента	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
Благоприятный климат	12	60	16	80
Неблагоприятный климат	8	40	4	20

Таблица 4.3 – Результаты исследования отношения подростков к педагогу по методике «ТС-1» Ю.Л. Ханина и А. В. Стамбулова $M \pm m$ (баллы) после реализации программы

Параметры взаимоотношений	Результаты (баллы)
Гностический	$6 \pm 0,18$
Эмоциональный	$6 \pm 0,5$
Поведенческий	$5 \pm 0,16$
Итоговый балл	16

Таблица 4.4 – Совместимость исследуемых подростков по социометрической методике В. С. Смейкла и М.Кучера после реализации программы

Юноши направленность	Педагог	Подростки									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
На себя											
В большей степени								+		+	+
В меньшей степени	+	+	+	+	+	+	+		+		
На взаимные действия											
В большей степени	+	+	+	+	+		+		+		
В меньшей степени						+		+		+	+
На решение задач											
В большей степени	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
В меньшей степени										+	
Девушки направленность	Педагог	Подростки									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
На себя											
В большей степени	+	+		+					+		
В меньшей степени			+		+	+	+	+		+	+
На взаимные действия											
В большей степени				+	+	+	+	+		+	+
В меньшей степени	+	+	+						+		
На решение задач											
В большей степени	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
В меньшей степени										+	

Таблица 4.5 – Результаты исследования стратегии и тактики поведения в конфликтной ситуации по методике К.Томаса до и после реализации программы (%)

Подростки (n=20), %				
соперничество	сотрудничество	компромисс	избегание	приспособление
до реализации программы				
35	25	20	10	10
после реализации программы				
10	75	5	0	10

Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона.

Для оценки достоверности изменений значения признака, измеренного в двух разных условиях, мы взяли значения (баллы) каждого испытуемого методики «Изучение атмосферы в группе», значения до применения формирующей программы и после. Сформируем гипотезы

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону увеличения уровня атмосферы и межличностных отношений испытуемых не превышает интенсивность сдвигов в сторону уменьшения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону увеличения атмосферы в группе и межличностных отношений испытуемых превышает интенсивность сдвигов в сторону уменьшения.

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака. Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения «до реализации программы» из значения «после реализации программы». Исключим нулевые сдвиги. Имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер), произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения.

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Исследование атмосферы в группе»

До реализации программы	После реализации программы	Разность	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
6,7	6,7	0	0	
5,5	7,7	-2,2	2	1
6,4	6,9	-0,5	1	12
5,8	7,7	-1,9	2	10
7,4	6,7	0,7	1	11
4,7	6,6	-1,9	2	13
3,7	5,8	-2,1	2	2
5,6	7,3	-1,7	2	3
7,7	9	-1,3	1	6
6,8	7,4	-0,6	1	9
5,6	6,8	-1,2	1	14
7,4	8,2	-0,8	1	7
4,7	6,3	-1,6	1	4
5,3	7,3	-2	2	15
6,5	7,2	-0,7	1	8
5,3	6,9	-1,6	2	5
сумма				49

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=49$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы. Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. $T=\Sigma R=0$

По таблице приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=18$:

$$T_{кр}=11 (p\leq 0.01)$$

$$T_{кр}=23 (p\leq 0.05)$$

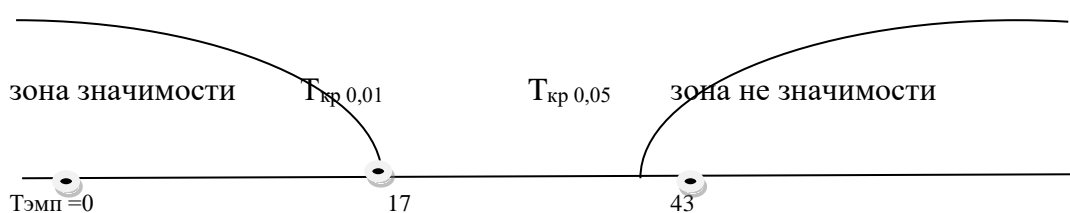


Рисунок 1 – Ось значимости

В нашем случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. Гипотеза H_1 принимается. Интенсивность сдвигов в сторону увеличения уровня межличностных отношений подростков превышает интенсивность сдвигов в сторону уменьшения.