



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

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

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психология образования»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

70,78 % авторского текста

Работа рекоменд. к защите
рекомендована/не рекомендована

«20» мая 2025 г.

и.о. зав. кафедрой ТиПП

Батенова Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-099-5-1

Заварухина Татьяна Владимировна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиПП

Капитанец Елена Германовна

Челябинск

2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ У ПОДРОСТКОВ.....	7
1.1 Феномен межличностных отношений в психолого- педагогической литературе	7
1.2 Особенности развития межличностных отношений у подростков.....	15
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков.....	26
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ У ПОДРОСТКОВ.....	35
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	35
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	42
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ У ПОДРОСТКОВ.....	50
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков	50
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	55
3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции межличностных отношений у подростков	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	68
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования межличностных отношений	

у подростков	81
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования межличностных отношений у подростков	92
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков.....	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования межличностных отношений у подростков.....	110

ВВЕДЕНИЕ

В эпоху динамичных социальных изменений, характеризующихся повышенной информатизацией, ускоренными темпами жизни и расширением возможностей для коммуникации, проблема межличностных отношений у подростков приобретает особую актуальность.

Подростковый возраст, являясь критическим этапом в становлении личности, характеризуется интенсивным формированием самосознания, поиском идентичности, стремлением к самостоятельности и установлению значимых связей с окружающими. Именно в этот период закладываются основы для построения здоровых, гармоничных отношений, определяющих успешность социальной адаптации и личностного развития в будущем.

Межличностные отношения представляют собой разнообразную и относительно устойчивую систему избирательных, осознанных и эмоционально переживаемых связей между членами контактной группы, которые определяются в основном общностью деятельности и ценностными ориентациями. Межличностные отношения в подростковом возрасте развиваются под влиянием групповых ценностей, без руководства взрослых.

Умение работать в команде, эффективно общаться, находить общий язык с разными людьми, разрешать конфликты – это те навыки, которые востребованы не только в личной жизни, но и в будущей профессиональной сфере.

А в эпоху социальных сетей и виртуальной реальности, проблема межличностных отношений приобретает новый, более сложный характер. С одной стороны, интернет предоставляет подросткам широкие возможности для общения и поиска единомышленников. С другой стороны, виртуальное общение часто является поверхностным и

неискренним, подменяет собой реальные контакты и приводит к социальной изоляции.

Вышеизложенное определяет актуальность выбранной темы исследования: «Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у подростков».

Проблема межличностных отношений остается актуальной уже на протяжении многих лет. В психологической науке изучением вопроса межличностных отношений занимались такие выдающиеся ученые, как: 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 многие др.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической программы коррекции межличностных отношений у подростков.

Объект исследования: межличностные отношения у подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у подростков.

Гипотеза исследования: формирование эффективных межличностных отношений у подростков возможно при разработке и реализации программы психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков с использованием бесед, игр, упражнений, групповых дискуссий.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть феномен межличностных отношений в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить особенности развития межличностных отношений у подростков.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков.

4. Описать этапы, методы и методики исследования.
5. Дать характеристику выборки и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и апробировать психолого-педагогическую программу коррекции межличностных отношений у подростков.
7. Подвести итоги результатов опытно-экспериментального исследования.
8. Предложить психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции межличностных отношений у подростков.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование, опрос.
3. Психодиагностические: «Социометрия» (Д. Морено), «Методика диагностики межличностных отношений» (Т. Лири), «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса.
4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних, Ленинского района города Челябинска. Количество испытуемых 10 подростков.

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

1.1 Феномен межличностных отношений в психолого-педагогической литературе

Феномен межличностных отношений привлекает особое внимание в психолого-педагогической литературе как ключевой аспект взаимодействия между людьми. Этот феномен отражает сложную сеть эмоциональных, когнитивных и поведенческих элементов, которые взаимодействуют при встрече и общении между индивидами. Межличностные отношения оказывают значительное влияние на развитие личности, формирование самосознания, адаптацию в социуме и создание устойчивых социальных связей.

Интерес к проблеме формирования культуры межличностных отношений объясняется их значимостью в формировании личности, в накоплении опыта отношений с людьми. Человек существо социальное. С самого рождения он попадает в общество людей и постепенно будет связан сотнями нитей с другими людьми. Таким образом, межличностные отношения – это не просто важная часть жизни человека, а сама жизнь.

Анализируя психолого-педагогическую литературу по вопросам межличностных отношений, мы столкнулись с множеством подходов к раскрытию понятия «межличностные отношения». Чаще всего в научных публикациях понятие «межличностные отношения» сравниваются с такими понятиями как «межличностное взаимодействие», «межличностное общение», «взаимоотношение», «взаимодействие» и т.д. [41, с. 24].

Впервые категория «отношения» было выдвинуто А.Ф. Лазурским, в концепции личности которого главным понятием при изучении человека

было «отношение личности к разного рода внешним возбудителям» [42, с. 20].

В отечественной социальной психологии понятие «отношения» трактуется как система взаимосвязей между социальными общностями или индивидами, возникающими в процессе совместной деятельности [52, с. 28].

В.Н. Мясищев рассматривает отношения между людьми как целостную систему индивидуальных избирательных сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности [52, с. 41].

В.Н. Мясищев предложил свою «психологию отношений личности», в которой понятие «отношение» раскрывается как «психологическая связь человека с окружающим его миром вещей и людей». Отношения личности образуют систему, которая включает в себя отношение к предметам и явлениям внешнего мира (субъект-объектные отношения), отношения к другим людям (субъект-субъектные, межличностные отношения) и отношение к себе (самоотношение) [52, с. 48].

А для С.Л. Рубинштейна отношение – это, прежде всего, родовое свойство человека, которое раскрывается через отношение одного человека к другому [64, с. 277].

По мнению Т.А. Репиной, межличностные отношения редуцируются к общению и предметным взаимодействиям, «особенно часто отождествляются понятия отношение и взаимодействие, отношение и любая связь между людьми, общение и совместная деятельность» [Цит. по: 29, с. 36].

Я.Л. Коломинский под межличностными отношениями понимает субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, которые объективно проявляются в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе их совместной деятельности и общения [37, с. 45].

Термин «межличностные» означает не только то, что объектом отношений является другой человек, но и указывает на взаимный характер отношений. Эта особенность нашла отражение в учебнике А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского в следующем определении: межличностные отношения – система установок, ориентаций и ожиданий членов группы, относительно друг друга, обусловленных содержанием, целями, ценностями и организацией совместной деятельности, на которых основывается общение людей. Выступает основой формирования социально-психологического климата в коллективе [Цит. по: 7, с. 319].

В трудах Т.П. Авдуловой межличностные отношения являются уникальной социальной системой, в центре которой находится сам человек со своими потребностями и мотивами, доминирующими индивидуальными особенностями, социальными сторонами [2, с. 52].

Еще одно определение межличностным отношениям дает Е.О.Смирнова. По мнению ученой, межличностные отношения обуславливают статус человека в коллективе, его эмоциональное благополучие или неблагополучие в данной группе [Цит. по: 41, с. 53].

Аникеева Н.П. под межличностными отношениями понимает уникальную социальную систему, центром которой является сам человек, его потребности и мотивы, доминирующие индивидуальные особенности, социальные качества, цели и типичные шаблоны поведения [3, с. 50].

Межличностные отношения возникают в процессе совместной деятельности, и образуются на основе предметно заданных взаимодействий, а со временем приобретают относительно самостоятельный характер (В. Абраменкова). Формируются они на основе эмоций и чувств людей по отношению друг к другу. Обязательно имеют эмоциональную основу. Межличностные отношения, обусловленные содержанием совместной деятельности, так же оказывают воздействие на её процесс и результаты.

Г.М. Андреева утверждает, что природа межличностных отношений может быть правильно понята, если их не ставить в один ряд с общественными отношениями, а видеть в них особый ряд отношений, возникающих внутри каждого вида общественных отношений, не вне их [Цит. по: 46, с. 45].

Вне общения человеческое общество не может существовать. Общение является способом объединения людей, характерным компонентом их личностного развития. Этим и определяется существование общения как реальности межличностных отношений. Общение людей происходит в разнообразных группах. Межличностные отношения определяют положение человека в группе или коллективе. От того, как они складываются, зависит эмоциональное благополучие, удовлетворённость или неудовлетворённость человека пребыванием в данной группе. От этого зависит сплочённость группы, коллектива, способность решать поставленные задачи.

Проблемой межличностных отношений занимается такая наука как социальная психология.

В научно-психологической литературе исследуется не только сущность межличностных отношений, их значимость в жизни человека, но и их виды. Например, в социальной психологии даётся описание таких видов межличностных отношений как деловые и личные [24, с. 16]. Деловые связаны с общей трудовой деятельностью или обучением в школе. Личные отношения бывают – оценочные (восхищение, популярность) и действенные (связанные с взаимодействием). Они характеризуются потребностью в общении и удовлетворением этой потребностью.

Проблема межличностных отношений также рассматривается Н.Н. Обозовым. Определяя межличностные отношения как взаимную готовность партнеров к определенному типу чувств, притязаний, ожиданий и поведения, автор дает их классификацию, основанную на нескольких критериях: глубина отношений; избирательность в выборе

партнера и функции отношений [57, с. 40]. Н.Н. Обозов выделяет следующие виды межличностных отношений: отношения знакомства, приятельские, товарищеские, дружеские, любовные, супружеские, родственные, деструктивные. Главным критерием он выделяет меру и глубину вовлечения личности в отношения [57, с. 42].

Н.В. Жутикова в зависимости от меры личностной значимости контактов и эмоциональных проявлений в них партнеров различает знакомство, приятельство и дружбу. Она выделяет три этапа межличностных отношений членов группы: положительные, отрицательные и неодинаковые (когда один относится к другому положительно, а тот к нему, наоборот, отрицательно) [31, с. 19]. Различные сочетания этих типов отношений формируют разные варианты взаимоотношений в группе.

Первый вариант – это гармонические взаимоотношения. К примеру, между тремя различными парами, на которые разделена группа, формируются либо только положительные, либо только отрицательные взаимоотношения. Идеальный вариант, когда в небольшой группе, состоящей из трех друзей, могут существовать только положительные взаимоотношения. Во всех остальных случаях между двумя парами – положительные или отрицательные взаимоотношения, а между членами третьей пары – противоположные отношения. Второй вариант отношений – это противоречивые отношения. В таких случаях в какой-либо одной паре внутри группы – один из ее членов относится к другому положительно, а тот к нему – отрицательно. В группах могут быть и конфликтные взаимоотношения. Например, в группе нет ни одной пары, внутри которой имелись бы положительные личные взаимоотношения. Поэтому такая группа как социально-психологическая общность людей не может сохраняться и распадается [24, с. 112].

Большинство исследователей сходятся во мнении, что основой межличностных отношений является общение как существенная

общественная потребность человека. Ученые рассматривают общение как общепсихологическую категорию, охватывающую все виды и формы взаимодействия и отношений между людьми.

В своей концепции А.Н. Лутошкин делает акцент на взаимную связь общения и отношений, т.е. неотъемлемой стороной общения и его продуктом выступают взаимоотношения [44, с. 23].

Но существует и противоположное мнение психологов и педагогов о взаимосвязи общения и межличностных отношений. Так, В.Н. Мясищев считает, что «общение и отношения имеют различную природу и могут быть дифференцированы по своим функциональным характеристикам» [52, с. 114].

А.А. Бодалев, например, определяет межличностные отношения как «передачу или обмен идеями, знаниями, информацией и т.д. (будь то речь, письмо или знаки)» [52, с. 33].

А.И. Донцов утверждает, что представление о том, что у людей есть идеи, сформированные в уме, которые затем передаются другим в процессе общения, распространено во всех культурах [Цит. по: 61, с. 225].

Я.Л. Коломинский предложил одно из первых и в некотором роде до сих пор лучшее определение межличностных отношений: «Межличностные отношения имеют место, когда один ум воздействует на свое окружение таким образом, что другой ум попадает под влияние, и в этом другом уме происходит переживание, подобное переживанию в первом уме, и частично вызванное этим переживанием» [38, с. 81].

При изучении структуры межличностных отношений, кроме ценностных ориентаций рассматривается и эмоциональное отношение между членами группы, эмоциональные особенности внутригруппового единства. Сущность эмоциональной близости индивида и группы состоит в особой положительной установке группы к каждому ее члену. Наличие или отсутствие этого психологического феномена может служить существенным диагностическим признаком для дифференциации групп и

коллективов, т.к. для настоящего коллектива характерны отношения сопереживания при успехах и неудачах, эмоциональная теплота и сочувствие, адекватная оценка достижений каждого в разных делах.

Межличностные отношения делятся на следующие виды:

1) официальные (возникающие на должностной основе и регулируемые уставами, постановлениями, приказами, законами) и неофициальные (складываются на базе личных взаимоотношений людей и не ограничиваются никакими официальными рамками) [30, с. 112];

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

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

4) субординационные (отношения руководства и подчинения, т.е. неравноправные отношения, в которых одни люди имеют более высокий статус (должность) и больше прав, чем другие) и паритетные (означают равноправие между людьми, такие люди не подчинены друг другу и выступают как независимые личности) [30, с. 113].

Выделяют несколько типов межличностных отношений: романтические, семейные, дружба, с коллегами, знакомства, наставник-подопечный, онлайн-отношения.

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

В психологии межличностные отношения рассматриваются через различные теоретические подходы, такие как теория взаимодействия, теория привязанности, социально-психологические теории и другие. Одним из ключевых аспектов исследования является понимание роли эмпатии, эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков и уровня самосознания участников в межличностных отношениях.

Немаловажное значение для изучения межличностных отношений в части основания их возникновения – конфликт.

Конфликтность – свойство личности, отражающее то, насколько часто человек вступает в конфликты.

Конфликт – это одна из важных сторон взаимоотношения людей в обществе, возникающая из-за разности ценностей, интересов, мотивов и сопровождающаяся негативными эмоциями по отношению друг к другу. Конфликт может проявляться в различных формах, от скрытого недовольства и пассивной агрессии до открытых столкновений и враждебности. Он может возникать как между отдельными личностями, так и между группами людей, организациями или даже целыми государствами [67, с. 44].

В психологии и педагогике выделяют различные типы и виды конфликтов. Конфликты могут быть внутриличностными (когда человек находится в состоянии внутреннего противоречия), межличностными (возникающие между двумя или более людьми), групповыми (между различными группами) и организационными (в рамках одной организации).

В педагогике межличностные отношения играют важную роль в процессе обучения и воспитания. Качество отношений между учителем и учеником определяет эффективность образовательного процесса, а также влияет на мотивацию, самооценку и успехи учащихся [29, с. 99]. В этом контексте особенно важным является умение учителя создавать

поддерживающую и эмоционально благоприятную обстановку в классе, где каждый ученик чувствует себя уважаемым и понятым.

Таким образом, изучение межличностных отношений в психологии и педагогике придается большое значение. Подтверждением тому являются работы А.В. Петровского, А.П. Усовой, А.А. Бодалева, В.М. Коротова, С.Т. Шацкого, Л.И. Новиковой, Г.М. Андреевой, Я.Л. Коломинского, А.А. Леонтьева и многих др. [Цит. по: 39, с. 76]. Изучив психолого-педагогическую литературу, мы пришли к выводу, что межличностные отношения – это совокупность взаимоотношений между людьми, объективно проявляющаяся в характере и способах взаимных влияний. Межличностные отношения возникают в процессе совместной деятельности, и образуются на основе предметно заданных взаимодействий, после приобретают самостоятельный характер и определяют положение человека в группе или коллективе. От того, как они складываются, зависит эмоциональное благополучие, удовлетворённость или неудовлетворённость человека пребыванием в определённой группе.

1.2 Особенности развития межличностных отношений у подростков

Переходный возраст, именуемый подростковым периодом, представляет собой сложный и многогранный этап в жизни человека, характеризующийся не только физиологическими изменениями, но и значительными трансформациями в сфере межличностных отношений. Формирование идентичности, поиск своего места в обществе, переоценка ценностей и ориентиров – все это накладывает отпечаток на то, как подросток взаимодействует с окружающими, строит отношения с друзьями, семьей и противоположным полом.

Подростковый возраст – остро протекающий период онтогенеза, начало которого является детство, а конец – взрослость.

Среди ученых нет одного единого возрастного ограничения для подросткового возраста, так, например, Д.Б. Эльконин выделял эпоху подросткового возраста (11-17 лет), которую делил на младший подростковый возраст (11-14 лет) и старший подростковый возраст или раннюю юность (15-17 лет) [72, с. 11].

Э. Эриксон же выделял отрочество и юность (12-20 лет) [73, с. 47]. В возрастной периодизации по А.Н. Леонтьеву, подростковый возраст приходится на период от 13-14 до 17-18 лет [Цит. по: 53, с. 113].

Советский психолог Б.Г. Ананьев к подростковому возрасту делил возрастную периодизацию по полу, поэтому для мальчиков подростковый возраст начинается в 13, заканчивается в 16, тогда как у девочек он длится с 12 до 15 лет [Цит. по: 32, с. 65].

У подростков в этот период формируются две важные системы взаимоотношения с окружающими: первая – с взрослыми, вторая – со сверстниками. Обе развиваются в период обучения в средних классах школы и равноценны по влиянию на психическое развитие ребенка. В целом они способствуют выполнению единой социализирующей задачи. Однако на практике эти системы взаимоотношений часто начинают противоречить друг другу, как в плане содержания, так и в соответствии регулирующим нормам [Цит. по: 37, с. 109].

Согласно результатам онтогенетического анализа конфликтного поведения человека, для подросткового возраста типично возникновение частых межличностных конфликтов. Их чрезмерность и повышенность во многом заключена в особенностях развития детей и влиянии подросткового возраста на каждую личность.

По мнению Л.С. Выготского, подростковым периодом называется совокупность условий, которые выделяются большой предрасположенностью к воздействию на ребенка разными психотравмирующими факторами. И наиболее сильнодействующими среди них оказывается наличие неправильного, недостойного поведения

родителей, семейные конфликты во взаимоотношениях между собой, присутствие унижительных, по мнению подростка, недостатков в семье [18, с. 56]. Кроме того, негатив проявляется при неуважительном, оскорбительном отношении к ребенку-подростку, при проявлении неуважения и недоверия к нему. Совокупность названных условий в результате крайне усложняет учебную, воспитательную работу с подростками, делая ее порой неосуществимой и невозможной на практике. Все это создает почву для возникновения всевозможных отклонений в подростковом поведении [17, с. 49].

В подростковом возрасте ребенок очень дорожит своими отношениями со сверстниками. Дружба из всех значимых ценностей выходит на первый план и именно через нее подросток учится взаимопомощи, сотрудничеству, взаимовыручке, а также возможному риску, ради другого человека. Одновременно с процессом созревания организма и связанными с ним изменениями в эмоциональной сфере подростка, возрастают его интеллектуальные возможности [11, с. 52].

Появляется склонность к саморефлексии и самовоспитанию. Самовоспитание, предполагая определенный уровень развития личности, ее самосознания, способности к анализу при осознанном сравнении своих поступков с поступками других людей, формирует личность на протяжении всей жизни человека. Подростковый возраст претерпевает изменения в интеллектуальной и эмоциональной сфере личности. Проблемы самосознания и самоопределения в подростковом возрасте возникают из-за ценного психологического приобретения – открытия подростком своего внутреннего мира, его изучения и принятия.

Существует мнение, что самооценка – это довольно позднее образование и начинает свое реальное действие лишь в подростковом возрасте. Исследователи сходятся в описании особенностей самооценки подростков, отмечая ее ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую

устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте [21, с. 215].

Подростковый возраст характеризуется высокой интенсивностью развития самосознания. Как известно, самосознание подростка начинается с того, что он выделяет те или иные качества из отдельных видов деятельности и поступков, обобщает, осмысливает их как особенности своего поведения, а позднее как особенности своей личности.

Центральным в таком возрасте для современного подростка становится стремление, чтобы его признавали взрослым человеком, а не ребенком. Особенно это проявляется в его участвующем отвержении своей принадлежности к окружающим его детям. Однако настоящего ощущения взрослости у подростка еще нет, есть только потребность в том, чтобы таковым его признали взрослые [Цит. по: 29, с. 10].

Полноценному формированию личностной сферы подростка, как уже отмечалось выше, способствует общение, так как именно оно формирует подростковое самосознание. По Л.С. Выготскому, самосознание является своеобразным общественным знанием, перенесенным во внутренний мыслительный план. Ребенок начинает учиться контролировать свое поведение и проектировать его на основе усвоенных моральных норм [18, с. 44].

Подростковый период отличается трудностью и ответственностью. Именно в этот период закладываются основы нравственности и формируются социальные принципы. Подросток начинает задумываться о своем отношении к себе, окружающим людям и обществу в целом [18, с. 50]. Кроме того, в этот период стабилизируются характеристики личности и основные формы взаимодействия с другими людьми. Однако все эти качества развиваются в процессе общения. Именно через общение подросток находит свое место в мире. Часто родители испытывают сложности в поддержании контакта с детьми в этот период и попадают в бесплодные конфликты. Для подростка большую

значимость приобретает групповое общение и взаимодействие с ровесниками и друзьями.

И.Р. Салихова пишет о том, что в подростковом возрасте общение с окружающими является наиболее важной стороной жизни, ее ведущей деятельностью, так как личность и самооценка человека формируются только в том, когда он общается и может проявить себя [Цит. по: 28, с. 351]. Происходит существенное расширение сфер социальной активности, подростки оказываются субъектами многочисленных и разнообразных отношений. Известно, что в этот период происходят следующие значимые для подростков изменения в их жизни:

- в межличностных отношениях происходит переориентация фокуса значимости с родителей и учителей на ровесников;
- наблюдается усиленное усвоение социальных ценностей, формирование жизненных позиций, ценностных ориентаций;
- устанавливаются более тесные межличностные контакты;
- проявляется общность интересов с другими людьми, понимание, доверие, преданность;
- развивается способность адекватного группового взаимодействия [7, с. 18].

Для такого возраста характерно проявление потребности в познании самого себя, начало поиска ответа на вопрос «Кто я?». Подросток формируется как личность путем выработки собственных взглядов и суждений; проявлением интереса к себе, дает самостоятельные оценки тем или иным событиям, фактам; он также оценивает свои возможности и поступки, сравнивая себя со сверстниками и непосредственно с их действиями [24, с. 66].

Американским психологом А. Гезеллом составлена периодизация и классификация подросткового периода с описанием наиболее

характерных, важных особенностей поведения в тот или иной период. Остановимся вкратце на них [19, с. 81].

В возрасте 10 лет, который часто называют «золотым», ребенок проявляет спокойствие, доверие и легко адаптируется к повседневной жизни. Отношения с родителями ровные, а забота о внешности минимальна.

К 11 годам, с началом гормональной перестройки, у подростков возникают первые признаки импульсивности, негативизма и резких перепадов настроения. Возможны конфликты со сверстниками и бунтарское поведение по отношению к родителям.

В 12 лет эмоциональная нестабильность частично уходит, и отношение к окружающему миру становится более позитивным. Усиливается стремление к самостоятельности и возрастает влияние друзей. Разумность, терпимость и чувство юмора становятся важными чертами возраста. Подростки активно проявляют инициативу, заботятся о внешности и проявляют интерес к противоположному полу.

В 13 лет на первый план выходит интроверсия, погружение в свой внутренний мир. Подростки становятся более восприимчивыми к критике, склонны к самоанализу и уходу в себя. Растет интерес к психологии, отношения с родителями становятся более критичными, а дружба – более избирательной [43, с. 89].

К 14 годам интроверсия сменяется экстраверсией. Подросток становится общительным, энергичным и уверенным в себе. Он проявляет интерес к окружающим, обращая внимание на их различия. Экспансивность выражается в склонности к провокационным вопросам, активному общению и анализу реакций других людей. Понятие «личность» становится важным, подростки любят обсуждать психологические вопросы, собственные проблемы и сравнивать себя с другими, активно идентифицируя себя с референтными группами и персонами, в которых видят отражение собственных черт [9, с. 139].

Выразить единой формулой особенность 15-летних подростков невозможно, так как для данного возраста характерно стремительное развитие индивидуальных различий. Общим новообразованием для этого периода можно назвать рост духа независимости, который способствует тому, что его взаимоотношения как в школе, так и в семье делаются крайне напряженными.

Из-за повышенной жажды свободы подростки начинают сочетать в себе повышение самоконтроля и начало осознанного самовоспитания. Последнее становится положительным новообразованием. Вместе с тем, для данного возрастного периода характерно повышение ранимости ребенка и его возросшей восприимчивости к вредному влиянию. Всему причиной служит возрастание потребности в определении групповой принадлежности, групповой идентификации.

16-летний возраст возвращает в жизнь подростка равновесие, он вновь становится жизнерадостным, внутренне самостоятельным, эмоционально уравновешенным, общительным, устремленным в светлое будущее. Даже в целом для данного возраста характерен жизненный оптимизм [27, с. 322].

Структура личности подростка по Л.С. Выготскому показывает, что не бывает ничего устойчивого и окончательного. Но благодаря интенсивному интеллектуальному развитию в них рождается склонность к самоанализу; открывается доступ к самовоспитанию. Поэтому к началу юношеского возраста ребенок уже имеет стабильное представление о самом себе с формированием целостной системы «Я – концепции» [17, с. 55].

Подрастающему человеку приходится, как отмечалось выше, пройти несколько стадий возрастного развития. И для каждой из них характерны значимые изменения в психологическом и физическом состоянии, а также смена его эмоционального и коммуникативного восприятия. Однако далеко не всем подросткам при этом удастся достаточно хорошо

справиться со своими бурлящими чувствами, мыслями и поступками. В таких случаях подросток не успевает адаптироваться и полностью осознать происходящие изменения, и обретает неуверенность в себе, начинает меньше доверять окружающим людям, и превращается в более конфликтного или склонного к депрессивному состоянию человека. С подобными кризисными ситуациями подростки за период школьного образования сталкиваются несколько раз [24, с. 89].

Подростковый возраст сопровождается резким возрастанием чувствительности детей к различным психотравмам, конфликтам, утратам, неприятностям. При этом особенно значимым являются две группы факторов с хроническими последствиями, к которым относятся неправильное воспитание в семье и конфликтные ситуации [12, с. 46].

Вторая группа подразумевает наличие следующих моментов:

- эмансипационного конфликта, в том числе «отравления свободой»;
- конфликта, основанного на реакции группирования со сверстниками, насильственном лишении, прерывании общения со сверстниками, отражении, неумении вступать в контакты, повышенном нереализуемом притязании на лидерство;
- конфликта, основой которому стал комплекс собственной неполноценности (действительной или воображаемой);
- конфликта на почве краха завышенных притязаний;
- конфликта на основе невозможности удовлетворить высокие требования к самому себе [24, с. 144].

Приведенный список показывает, что подростки вступают в психологический конфликт не только с самим собой, но со многими окружающими их людьми.

Для этого периода типично резкое возрастание у подростков недовольства своим телом, проявление раздражительности, вызванных гормональными перестройками, глубокое изменение отношения к миру,

возникновение потребности в усилении независимости, а также проявление грубости, цинизма, нонконформизма.

Большую часть конфликтов среди подростков рождает претензия на лидерство в определенной микрогруппе. В частности, возникает конфликт между действующим и возможным лидером, который только начал набирать авторитет среди товарищей [20, с. 122].

Подобные конфликты возникают также при взаимодействии лидеров из разных микрогрупп, когда каждому лидеру хочется быть признанным авторитетом. При этом они способны притянуть к нему своих сторонников, трансформируя межличностный конфликт в более масштабное противостояние. Однако ученические конфликты возможно ликвидировать обычному классному руководителю с привлечением родителей. Совместно они могут грамотно направить дело в мирное русло, подобрав подросткам-лидерам подходящую сферу, в которой они полноценно реализуют свои личностные амбиции.

Наряду с отрицательными моментами в межличностных конфликтах очевидным признается положительная роль, которую они играют в полноценном развитии личности подростка. Она заключается в том, что преодолении конфликтных ситуаций, решение внутренних, внешних противоречий, а также в целом самого противостояния, заставляет подростка перейти на новую для себя ступень развития [56, с. 42].

Критерии, определяющие социометрический статус старшеклассника в его классном коллективе, сложны и многообразны.

Социальный статус, занимаемый подростком в группе сверстников, оказывает колоссальное влияние на его самооценку, эмоциональное благополучие и дальнейшее развитие.

На социальный статус подростка влияет множество факторов, как внутренних, так и внешних. К внутренним факторам относятся личностные качества, такие как экстраверсия, уверенность в себе, интеллект, чувство юмора, а также физическая привлекательность, межличностные

отношения. Внешние факторы включают в себя семейный статус, материальное положение, успеваемость в школе и принадлежность к определенной субкультуре.

Важно отметить, что социальный статус не является чем-то статичным и неизменным. Он может меняться со временем в зависимости от обстоятельств, новых знакомств и личностного роста.

Социальный статус оказывает глубокое и многостороннее влияние на личностное развитие подростка. Высокий статус, как правило, ассоциируется с уверенностью в себе, позитивной самооценкой и ощущением собственной значимости. Лидеры и популярные подростки имеют больше возможностей для самореализации, развития коммуникативных навыков и формирования лидерских качеств [6, с. 168].

Однако, и у высокого статуса есть свои подводные камни. Подросток, находящийся на вершине социальной иерархии, может стать жертвой зависти и недоброжелательства, испытывать давление со стороны сверстников, стремиться соответствовать ожиданиям группы и потерять свою индивидуальность.

Низкий социальный статус, напротив, может привести к социальной изоляции, заниженной самооценке, депрессии и повышенной тревожности. Отвергнутые подростки часто испытывают чувство одиночества и ненужности, становятся жертвами буллинга и травли.

Е.Б. Гумель исследовала взаимосвязь между умственным развитием младших подростков и их социометрическим статусом. Выяснила, что подростки со статусами «звёзд» и «предпочитаемых» обладают высоким уровнем интеллектуального развития, а для подростков с низким социометрическим статусом («отвергаемых») характерен низкий уровень интеллектуального развития [Цит. по: 55, с. 109].

В исследованиях Я.Л. Колومинского, на первом месте стоит влияние на сверстников (значение этого качества с возрастом неуклонно увеличивается) и, как у младших подростков, физическая сила; на втором

месте – нравственные качества, которые непосредственно проявляются в общении, и общественная работа; дальше идут интеллектуальные качества и хорошая учеба, трудолюбие и навыки труда, внешняя привлекательность; на последнем месте стоит стремление командовать [37, с. 24]. Также Я. Л. Коломинский доказал, что уровень развития группы влияет на структуру межличностных отношений. По его мнению, социометрический статус подростка зависит от личностных характеристик и социокультурного уровня коллектива [38, с. 60].

По данным Б.Н. Волкова, подростки выше всего ценят качества личности, проявляющиеся в общении, взаимодействии с товарищами (честность, готовность помочь в трудные минуты жизни), на втором месте стоят волевые качества личности, на третьем – интеллектуальные достоинства [16, с. 25].

В исследовании А.Н. Лутошкина дается иная последовательность предпочтений интеллектуальные качества, отношение к людям (доброта, отзывчивость), моральные качества, волевые качества, деловые качества, внешние данные (внешняя привлекательность, умение следить за собой и т.д.) [44, с. 87]. Противоречивость этих данных может объясняться различием, как в методах исследования, так и в составе испытуемых, в условиях эксперимента.

Из всего вышесказанного вытекает вывод, что подростковый период важен и актуален для каждого подростка. Потому что он, в первую очередь, развивает крайне необходимые навыки межличностного взаимодействия. Для подростков этот период характеризуется повышенной конфликтностью, хотя индивидуально каждая личность развивается специфично. Подростки в межличностном общении ценят отзывчивость, открытость, умение хранить тайны. В этот период социальная группа сверстников приобретает особое значение, становясь своеобразной лабораторией, где подросток экспериментирует с ролями, учится строить отношения и обретает чувство принадлежности. Социальный статус в этой

группе, определяющий положение индивида в иерархии, оказывает колоссальное влияние на его самооценку, поведение и общее благополучие.

1.3 Модель психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у 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 коррекции межличностных отношений у 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. Построение дерева целей происходит по методу «от общего к частному» и имеет определенный алгоритм:

1. Формулировка общей – генеральной цели.
2. Выделение из генеральной цели подцелей первого уровня.
3. Разделение подцелей первого уровня на подцели второго уровня.
4. Выделение из подцелей второго уровня подцели третьего уровня.

На рисунке 1 нами представлено «дерево целей» коррекции межличностных отношений у подростков.



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

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической программы коррекции межличностных отношений у подростков.

1. Теоретически изучить аспекты исследования психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков.

1.1. Рассмотреть феномен межличностных отношений в психолого-педагогической литературе.

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

1.2. Определить особенности развития межличностных отношений у подростков.

1.2.1. Обозначить возрастные границы подросткового возраста.

1.2.2. Выделить особенности межличностных отношений среди подростков.

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

1.3.1. Разработать «дерево целей» психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков.

1.3.2. Проанализировать систему построения психолого-

педагогической коррекции.

1.3.3. Вычленить основные принципы построения психолого-педагогической программы коррекции.

2. Организовать исследования психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков.

2.1. Описать этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборки и анализ результатов констатирующего исследования межличностных отношений у подростков.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов диагностического исследования.

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

3.1. Разработать и апробировать психолого-педагогическую программу коррекции межличностных отношений у подростков.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы формирующей работы.

3.1.2. Составить психолого-педагогическую программу коррекции межличностных отношений у подростков.

3.1.3. Реализовать психолого-педагогическую программу коррекции межличностных отношений у подростков.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

3.2.1. Провести диагностическое исследование развития межличностных отношений у подростков.

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

3.2.3. Проанализировать эффективность психолого-педагогической

программы коррекции межличностных отношений у подростков.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции межличностных отношений у подростков.

3.3.1. Разработать рекомендации родителям.

3.3.2. Составить рекомендации педагогам.

По результатам анализа теоретического исследования мы создали модель психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков.

Психологическая коррекция по мнению А.А. Осиповой – это система мероприятий, основной фокус которой состоит в исправлении негативных паттернов в поведении человека, при помощи специальных средств психологического воздействия [58, с. 46]. Существует огромное количество методов психологической коррекции, поэтому, при выборе необходимого и правильного метода, психолог опирается на такие факторы как: возраст, пол, индивидуальные психо-физиологические особенности, характеристика межличностных отношений в коллективе, результаты проведенных диагностик и многое другое.

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.

Педагогическое моделирование определяет перспективность создания того или иного педагогического средства, обеспечивающего решение одной или нескольких задач современной педагогической практики.

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.

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 у подростков включает в себя четыре блока: теоретический блок, диагностический блок, коррекционный блок, аналитический блок.

Модель психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков представлена на рисунке 2.

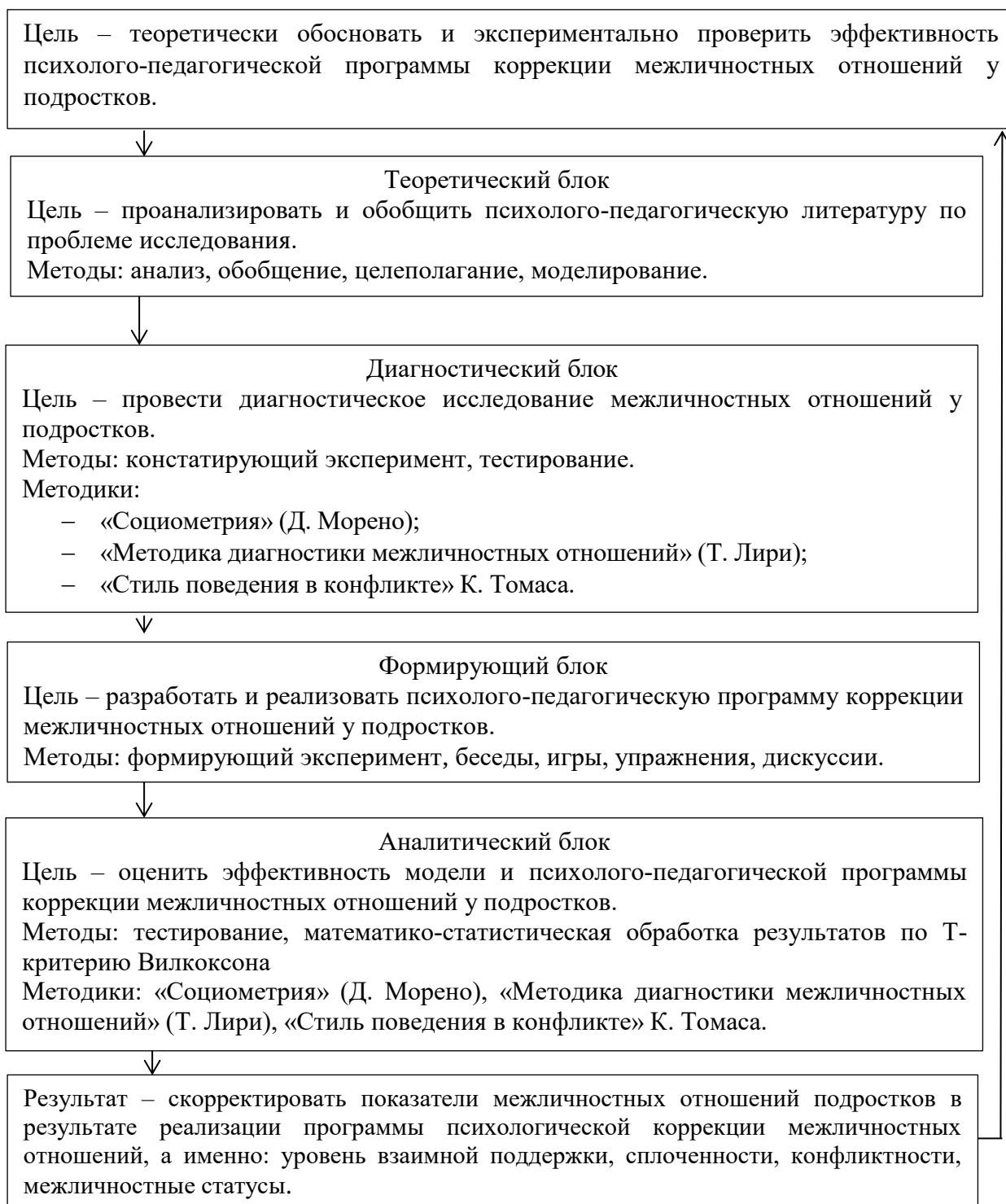


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков

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,

выявлением оптимального количества этапов, определение методов и методик необходимых для решения задач исследования, а также составление «Дерево целей» и модель исследования коррекции межличностных отношений у подростков.

2. Диагностический блок подразумевает исследование межличностных отношений. Для этого мы использовали следующие методики: «Социометрия» (Д. Морено), «Методика диагностики межличностных отношений» (Т. Лири), «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса.

3. Формирующий блок включает в себя разработку и реализацию психолого-педагогической программы коррекции межличностных отношений у подростков. В программе представлены беседы, игры, упражнения, дискуссии, которые преследуют главной целью коррекцию межличностных отношений у подростков.

4. Аналитический блок – проведение повторной диагностики межличностных отношений у подростков, оценка эффективности психолого-педагогической программы коррекции межличностных отношений у 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 формирования, состоящую из теоретического, диагностического, формирующего и аналитического блока;

- разработать и провести психолого-педагогическую программу коррекции межличностных отношений у подростков, включающую беседы, игры, упражнения, групповые дискуссии.

Таким образом, подробный анализ психолого-педагогической литературы позволил составить «Дерево целей» для того, чтобы понять

способ достижения основной генеральной цели через формирования более доступных и понятных целей и модель психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков. Сама модель состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блок.

Выводы по первой главе

Изучив психолого-педагогическую литературу, мы пришли к выводу, что межличностные отношения – это совокупность взаимоотношений между людьми, объективно проявляющаяся в характере и способах взаимных влияний. Межличностные отношения возникают в процессе совместной деятельности, и образуются на основе предметно заданных взаимодействий, после приобретают самостоятельный характер и определяют положение человека в группе или коллективе.

Межличностные отношения подростков во многом основаны на их чрезмерно изменчивом настроении. В этом возрасте особую роль играет общение со сверстниками, приобретает важность принадлежности к группе. В этот период особенно необходимо учитывать типы взаимодействия родителей с подростком в семье. Это очень важно помочь преодолеть психологические барьеры ребенку и установить нормальные отношения, научить его доверять окружающим и себе.

Теоретически обоснована и разработана модель психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков. Подробный анализ психолого-педагогической литературы позволил составить «дерево целей» процесса психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков, а на основании него была разработана модель психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков. Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической

программы коррекции межличностных отношений у подростков. Модель психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков включают в себя четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

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

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Наше исследование проводилось в три этапа.

Первый этап – поисково-подготовительный. На этом этапе был проведен теоретический анализ научной литературы по проблеме психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков, обоснована актуальность, сформулирована цель и гипотеза, определены объект и предмет исследования, выбраны и согласованы методы и методики исследования. Теоретически обоснована и разработана модель психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков. Модель психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков включает в себя четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

Второй этап – опытно-экспериментальный. Этап включал проведение констатирующего и формирующего экспериментов. Была определена база исследования, подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования. Проведена психодиагностика по методикам: «Социометрия» (Д. Морено), «Методика диагностики межличностных отношений» (Т. Лири), «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса. Затем была разработана и реализована психолого-педагогическая программа коррекции межличностных отношений у подростков.

Третий этап – контрольно-обобщающий. На данном этапе была проведена повторная диагностика, их обработка и обобщение полученных результатов исследования, проверка гипотезы, формулирование выводов и составление психолого-педагогических рекомендаций для родителей и педагогов по коррекции межличностных отношений у подростков.

На первом этапе исследования были использованы два организационных метода: анализ и обобщение.

В исследовании для проверки гипотезы были использованы следующие методы:

1. Теоретические: анализ, обобщение, целеполагание, моделирование.

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

3. Психодиагностические: «Социометрия» (Д. Морено), «Методика диагностики межличностных отношений» (Т. Лири), «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса.

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем использованные методы и методики исследования.

Анализ – метод исследования, который включает в себя изучение предмета путем мысленного или практического разделения его на составные элементы (части объекта, его признаки, свойства, отношения и характеристики) [34, с. 27].

Обобщение – метод, состоящий в выделении и фиксации относительно устойчивых, инвариантных свойств предметов и их отношений. Обобщение представляет собой переход на более высокую ступень абстракции путем выявления общих признаков (свойств, отношений, тенденций развития и т.п.) предметов рассматриваемой области, влечет за собой появление новых научных понятий, законов, теорий [56, с. 36].

Целеполагание – это осознанный процесс определения своих потребностей и мотивов, то есть постановка личных или рабочих целей. В первую очередь следует помнить о том, что цель и план – это две разные вещи.

Моделирование – это процесс представления объекта исследования адекватной (подобной) ему моделью и проведения экспериментов с моделью для получения информации об объекте исследования.

Эксперимент – это метод изучения конкретного явления в контролируемых условиях. Отличается от наблюдения активным взаимодействием с изучаемым объектом. Эксперимент обычно проводится в рамках научного исследования и используется для проверки гипотезы, установления причинно-следственных связей между явлениями. Основное достоинство психологического эксперимента состоит в том, что он дает возможность целенаправленно вызывать те или иные психические процессы и явления, воздействовать на их свойства, устанавливать зависимость психических явлений от изменения внешних условий [56, с. 34].

Констатирующий эксперимент – вид психолого-педагогического эксперимента, при котором исследователь устанавливает только состояние изучаемой педагогической системы, констатирует факты наличия причинно-следственных связей, зависимости между явлениями [56, с. 72].

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.

Тестирование – это исследовательский метод, выявляющий уровень знаний, умений, навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определённым возрастным нормам путём анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий [34, с. 347].

Метод математической статистики – это метод расчета, с помощью которых производится анализ данных. Простыми словами, такие методы с помощью определенных расчетов, дают возможность понять, есть ли связь между исследуемыми явлениями и существуют ли различия между двумя

группами. 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].

Тестирование и опрос проводился посредством подобранных методик: «Социометрия» (Д. Морено), «Методика диагностики межличностных отношений» (Т. Лири), «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса.

Рассмотрим подробно каждую методику.

1. Название психодиагностической методики: «Социометрия».

2. Автор психодиагностической методики: Дж. Морено.

3. Назначение психодиагностической методики: изучение межличностных отношений в классе, а также положения (статуса) каждого члена группы в системе этих отношений.

4. Структура психодиагностической методики: в зависимости от задач, которые призвано решить исследование, и от особенностей (возрастных и профессиональных) изучаемых групп формируются критерии социометрического выбора.

Стимульный материал психодиагностической методики: бланк социометрического опроса, список членов группы, социоматрица, ручка.

5. Процедура обследования: методика проводится групповым методом, ее проведение не требует больших временных затрат – 15 минут. Возрастные критерии: группа лиц любого возраста, начиная от дошкольного, имеющая некоторый опыт взаимодействия и общения.

6. Способ обработки результатов психодиагностической методики: анализ полученных в ходе обработки данных с использованием социоматрицы, социограммы, социометрических индексов.

7. Регистрируемые показатели: социально-психологические отношения в группе, статус людей в группе, психологическая совместимость и сплочённость в группе.

Существуют различные классификации групповой структуры, построенной на основе социометрического исследования. Так, Дж. Морено выделяет следующие группы:

- 1) «звезды», пользующиеся наибольшей популярностью в группе;
- 2) «отверженные», получившие больше отрицательных выборов, чем положительных;
- 3) «изолированные», не замечаемые другими членами группы ни с положительной, ни с отрицательной стороны;
- 4) «социальный пролетариат», подавляющее большинство членов, пользующихся достаточно положительным отношением группы.

На основе социометрического исследования мы выделяем семь категорий:

- 1) «звезды»,
- 2) «предпочитаемые»,
- 3) «терпимые»,
- 4) «неоднозначные»,
- 5) «незаметные»,
- 6) «нелюбимые»,
- 7) «изолированные».

Следующая методика, которая была использована – «Методика диагностики межличностных отношений» Т. Лири.

1. Название психодиагностической методики: «Методика диагностики межличностных отношений».

2. Автор психодиагностической методики: Т. Лири.

3. Назначение психодиагностической методики: исследование межличностных отношений и свойства личности, влияющие на взаимодействие с другими людьми: авторитарность, эгоистичность,

агрессивность, подозрительность, подчиняемость, зависимость, дружелюбие, альтруистичность.

4. Структура психодиагностической методики: опросник содержит 128 оценочных суждений, из которых в каждом из 8 типов отношений образуются 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Методика построена так, что суждения, направленные на выяснение какого-либо типа отношений, расположены не подряд, а особым образом: они группируются по 4 и повторяются через равное количество определений.

Стимульный материал психодиагностической методики: инструкция, лист опросника, регистрационный бланк.

5. Процедура обследования: методика допускает индивидуальное и групповое применение. Возрастные критерии: дети подросткового возраста от 14 лет и старше.

6. Способ обработки результатов психодиагностической методики: производится подсчет баллов по каждой октанте с помощью ключа к опроснику. За каждый ответ «Да» прибавляется 1 балл. Для представления основных социальных ориентаций Т. Лири разработал схему в виде круга, разделенного на секторы. В этом круге по горизонтальной и вертикальной осям обозначены четыре ориентации: доминирование-подчинение, дружелюбие-враждебность. В свою очередь, эти секторы разделены на восемь – соответственно более частным отношениям. Для еще более тонкого описания круг делят на 16 секторов, но чаще используются октанты, определенным образом ориентированные относительно двух главных осей.

Сумма баллов каждой ориентации переводится в индекс, где доминируют вертикальная (доминирование-подчинение) и горизонтальная (дружелюбие-враждебность) оси. Расстояние полученных показателей от центра окружности указывает на адаптивность или экстремальность интерперсонального поведения [11, с. 43].

7. Регистрируемые показатели: такие типы отношения к окружающим:

- авторитарный (властный-лидирующий);
- эгоистичный (независимый-доминирующий);
- агрессивный (прямолинейный-агрессивный);
- подозрительный (недоверчивый-скептический);
- подчиняемый (покорно-застенчивый);
- зависимый (зависимый-послушный);
- дружелюбный (сотрудничающий-конвенциальный);
- альтруистический (ответственно-великодушный).

И третья применяемая методика – «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса.

1. Название психодиагностической методики: «Стиль поведения в конфликте.

2. Автор психодиагностической методики: К. Томас.

3. Назначение психодиагностической методики: для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению и выявления определённых стилей разрешения конфликтной ситуации.

4. Структура психодиагностической методики: 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:

- соперничество (соревнование, конкуренция) как стремление добиться своих интересов в ущерб другому;

- приспособление, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;
- компромисс;
- избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;
- сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Перед испытуемыми тридцать пар суждений. В каждой паре нужно выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики вашего поведения.

Таким образом, наше исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный; опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Были выбраны методы и методики диагностики. В этом параграфе мы раскрыли этапы, методы и методики, которые были, использовали в нашем исследовании.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Базой исследования является Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних, Ленинского района города Челябинска. Количество испытуемых 10 подростков.

В Учреждение принимаются несовершеннолетние в возрасте от 3 до 18 лет, находящиеся в трудной жизненной ситуации, обратившиеся за помощью самостоятельно, по инициативе родителей (законных представителей), направленные (поступившие) по другим основаниям в соответствии с законодательством Российской Федерации.

В центре реабилитации подростки проводят от трех до шести месяцев, проживая в комнатах по трое или четверо. Их дни заполнены структурированными занятиями, индивидуальными консультациями и

групповыми терапиями, направленными на восстановление как физического, так и психического здоровья. Подростки изучают методы борьбы с зависимостью, учатся справляться с негативными эмоциями и развивают навыки здорового общения.

Основными направлениями деятельности центра являются: осуществление приема несовершеннолетних и проведение диагностирования с целью дальнейшей разработки индивидуальных и групповых программ социальной реабилитации, осуществление контроля за их реализации, обеспечение защиты и законных интересов несовершеннолетних.

Со слов психолога центра, отношения между подростками достаточно ровные, но дисциплина в группе не отличается постоянством. Не всегда могут договориться между собой, часто оскорбляют и провоцируют друг друга на скандал.

При осуществлении социальной реабилитации несовершеннолетних предусматривается:

- поэтапное выполнение индивидуальных и групповых программ социальной реабилитации несовершеннолетних, обеспечивающее восстановление утраченных контактов с семьей и внутри семьи;

- оздоровление системы межличностных отношений несовершеннолетних восстановление их социального статуса в коллективе сверстников по месту учебы, работы, снятие психотравмирующих ситуаций среди их ближайшего окружения;

- содействие несовершеннолетним в профессиональной ориентации и получению специальности, образования;

- включение несовершеннолетних в разнообразные виды трудовой деятельности, организованной в центре и за его пределами, с учетом их возрастных и физиологических особенностей.

В ходе диагностического исследования с учащимися нами были проведены методики, в результате которых мы определили уровень формирования межличностных отношений и самооценки у подростков.

Проведя диагностику по методике Дж. Морено «Социометрия», были получены результаты, которые представлены на рисунке 3, ПРИЛОЖЕНИЕ 2, и в таблице 2.1.

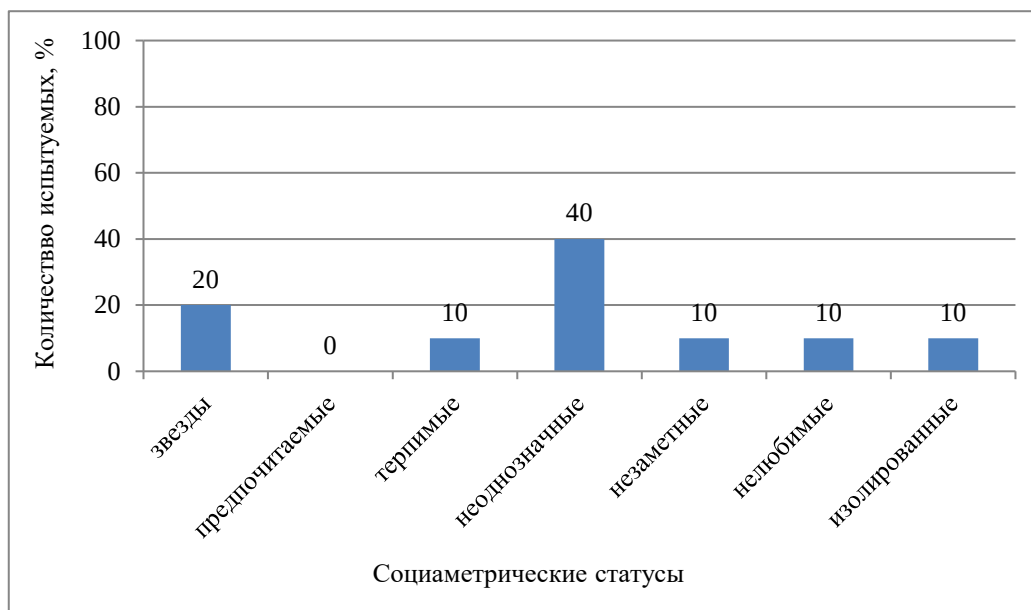


Рисунок 3 – Результаты диагностики межличностных отношений подростков по методике «Социометрия» Дж. Морено

Социометрическое исследование показало, что в данном классе «звезд» – 20 % (2 человек). Эти ученики являются лидерами в группе, эмоционально привлекательны, пользуются популярностью, уважением у своих сверстников. Они дружелюбны, общительны, и социально активны.

Статус «неоднозначные» почти у половины группы – 40 % (4 человека). Подростки, чье поведение, реакции и эмоциональные проявления вызывают разные, порой противоречивые оценки и интерпретации у окружающих. Эти дети могут проявляться как чрезмерно активными и экспрессивными, так и сдержанными и интровертированными в различных ситуациях. Однако их поведение часто не поддаётся однозначной классификации или объяснению с помощью традиционных моделей и теорий развития.

А в статусах «терпимые», «нелюбимые» «незаметные», «изолированные», были выявлены по 10 % (1 человек), а по категории «предпочитаемые» подростков не выявлено.

Таким образом, можем сделать вывод о том, что в группе из 10 человек можно выделить два четко выраженных лидера, которые являются очень активными и общительными. Статус изолированного получила ученица, предпочитающая работать в одиночку и избегать контактов с одноклассниками. Она довольно скованна и малообщительна, о чем свидетельствует низкое количество выборов.

На первый взгляд можно говорить о благоприятном климате в классе, так как не наблюдается яркого негатива. Нет травли друг друга подростками. Но при более тщательном изучении мы увидели, что не все так благополучно, как хотелось бы. Во взаимоотношениях подростков наблюдается равнодушие, игнорирование некоторых детей

Далее с учащимися было проведено исследование по методике «Диагностики межличностных отношений» Т. Лири. Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 4, ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.2.

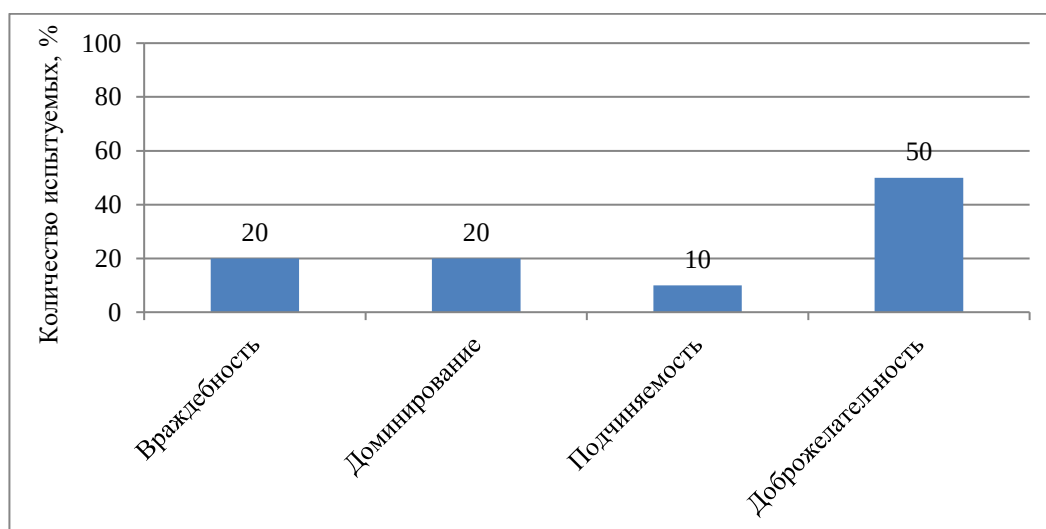


Рисунок 4 – Результаты диагностики межличностных отношений подростков по «Методике диагностики межличностных отношений» Т. Лири

Анализ данных показал, что в группе преобладают доброжелательные взаимоотношения между подростками:

- 50 % (5 человек) показали оптимистическое настроение, дружелюбие, доброжелательное отношение к членам коллектива и стремление помогать и доверять, эти дети способны уважать личность другого человека;

- 20 % (2 человека) показали негативное отношение и проявление враждебности по отношению к коллективу;

- 20 % подростков из группы (2 человека) показали ориентацию на доминирование над другими членами коллектива;

- оставшийся 10 % (1 человек), показал стремление к подчиненности. Это ребенок, который предпочитает не высказывать свое мнение, всегда соглашается с лидерами класса, подчиняются их требованиям, поддающийся чужому влиянию подросток.

Таким образом, по заявленным методикам нам удалось установить, что у большинства подростков преобладает доброжелательное отношение друг к другу. Однако исследование показало, что в группе есть подростки, настроенные довольно враждебно. Следовательно, на основании вышеперечисленного, можем сделать вывод, что на межличностные отношения в коллективе подростков особое влияние оказывают особенности межличностного взаимодействия.

Результаты исследования способов регулирования конфликтов по методике – «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса представлены на рисунке 5, ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблице 2.3.

По результатам исследования по методике «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса, мы можем заключить следующие результаты: 10 % (1 человек) выбирает способ решения конфликтных ситуаций – компромисс, 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.

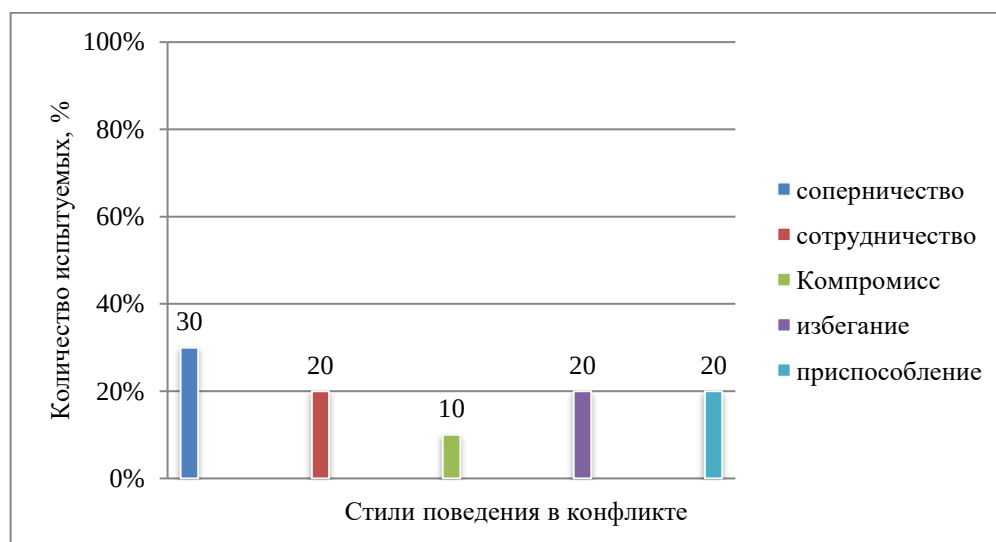


Рисунок 5 – Результаты исследования способов регулирования конфликтов по методике «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса

По 20 % (2 человека) подростка выбрали такие в категориях, как: избегание, соперничество и приспособление, как способ регулирования конфликтов, 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. И соперничество используют 30 % (3 человека) испытуемых, такие подростки активно защищают собственные позиции и игнорируют интересы других. Это проявляется в эмоциональности, импульсивности и агрессивности в общении.

На основе проведенного анализа с применением трех различных методик, было обнаружено присутствие в подростковой среде трудностей в межличностных отношениях. Принимая во внимание результаты

исследований, мы определяем ключевую причину – недостаток взаимопонимания, чрезмерные требования и ожидания, слабая сплоченность коллектива, а также неспособность находить компромиссные решения в конфликтных ситуациях. В связи с этим, представляется целесообразным разработать и реализовать психолого-педагогическую программу психолого-педагогической коррекции, направленную на улучшение межличностных отношений у данной категории подростков.

Выводы по второй главе

Наше исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный; опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Были отобраны методы и методики диагностики. Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе Социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних, Ленинского района города Челябинска. Количество испытуемых 10 подростков. В ходе исследования с подростками было проведено тестирование, опрос по трем методикам: «Социометрия» (Д. Морено), «Методика диагностики межличностных отношений» (Т. Лири), «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса.

По результатам исследования межличностных отношений по методике Дж. Морено «Социометрия», показатели получились следующие: «звезд» – 20 % (2 человека), статус «неоднозначные» почти у половины группы – 40 % (4 человека), а в каждом статусе «терпимые», «нелюбимые» «незаметные», «изолированные», были выявлены по 10% (1 человек), а по категории «предпочитаемые» подростков не выявлено.

По результатам исследования межличностных отношений по методике «Диагностики межличностных отношений» Т. Лири, результаты следующие: 50 % (5 человек) показали оптимистическое настроение, дружелюбие, доброжелательное отношение к членам коллектива и

стремление помогать и доверять, эти дети способны уважать личность другого человека; 20 % (2 человека) показали негативное отношение и проявление враждебности по отношению к коллективу; 20 % подростков из группы (2 человека) показали ориентацию на доминирование над другими членами коллектива; оставшийся 1 человек, что составил 10 %, показал стремление к подчиненности.

По результатам исследования по методике «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса, мы можем заключить следующие результаты: 1 (10%) подростков выбирают способ решения конфликтных ситуаций – компромисс. По 20 % (2 человека) выбрали такие в категориях, как: избегание, соперничество и сотрудничество, как способ регулирования конфликтов. И соперничество используют 30 % (3 человека) испытуемых.

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

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

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков

В повседневной жизни, взаимодействуя с окружающими, люди постоянно участвуют в построении межличностных отношениях. В подростковый период эти связи приобретают особую значимость, оказывая определяющее влияние на процессы формирования личности, ее становление и прогресс. В связи с этим, своевременная коррекция межличностных отношений подростков и содействие сплоченности коллектива становится крайне важной задачей. С этой целью нами была создана психолого-педагогическая программа, направленная на коррекцию межличностных отношений среди подростков.

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

Для достижения цели нами были выделены ряд задач, которые были сформулированы на основе модели психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков.

Задачи программы:

1. Улучшить динамику отношений среди подростков.
2. Развитие групповой сплочённости в коллективе подростков.
3. Способствовать снижению уровня конфликтности в группе.

В данной программе мы ориентировались на такие принципы как:

1. Принцип единства коррекции и диагностики, который реализуется в этапности коррекционной работы, а именно, проведением диагностик по результатам которых строится программа коррекции желаемых признаков.

2. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач, направленный на всесторонние аспекты личности испытуемых, чтобы не ограничиваться только актуальными проблемами, а принимать во [Цит. по: 43, с. 103].

3. Принцип приоритетности коррекции каузального (причинного) типа, направленный на устранение и уменьшение воздействия причин, которые лежат в основе исследуемых трудностей в межличностных отношениях.

4. Деятельностный принцип коррекции помогает в определении тактики проведения коррекционной.

5. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей. Данный принцип позволяет подобрать наиболее подходящие методы и методики для достижения положительного результата.

6. Принцип комплексности методов психологического воздействия подразумевает важность использования всего многообразия методов и техник в практической психологии [Цит. по: 43, с. 104].

7. Принцип активного привлечения ближайшего окружения для участия в коррекционной программе показывает, что эффективность программы состоит не только в коррекции показателей у ее участников, но и в информировании родителей, педагогов и друзей.

8. Принцип опоры на разные уровни организации психических процессов состоит в использовании методов, активизирующих не только интеллектуальное, но и перцептивное развитие.

9. Принцип возрастания сложности, то есть, уровень сложности программы должен быть доступен для всех ее участников, но каждое задание должно проходить этап от простого к сложному, что позволяет поддерживать постоянный [Цит. по: 43, с. 105].

10. Принцип учета объема и степени разнообразия материала, а также, учет его эмоциональной сложности вытекает из предыдущего

принципа. Все игры, занятия, упражнения, лекции должны создавать позитивный и благоприятный фон.

Программа рассчитана на возраст 14-16 лет, количество участников, которые принимали участие в программе – 10, состоит из 10 занятий по 1 академическому часу.

Содержание программы:

Нами были использованы такие методы коррекционной работы как:

1. Беседа – метод коррекционной работы, направленный на улучшение уровня коммуникативных навыков у участников коррекционной программы [Цит. по: 43, с. 24].

2. Ролевые игры – помогают в самовыражении участников с помощью отыгрывания действий или отношений героев (выдуманных или реальных) в определенных ситуациях, которые так же могут быть как выдуманными, так и реальными. Также, метод ролевых игр является диагностическим и помогает понять, какую позицию в коллективе занимает подросток, к чему стремиться и в чем нуждается [Цит. по: 43, с. 26].

3. Метод групповых дискуссий – позволяет совместно обсудить спорный вопрос, тем самым, повышая уровень сплоченности и улучшая навык коммуникаций в коллективе.

4. Упражнение это как метод коррекционной работы, особый вид деятельности, направленный на устранение или смягчение недостатков развития. Оно предполагает целенаправленное и систематическое выполнение определенных действий, призванных активизировать и улучшить те функции, которые отстают в своем развитии. Упражнения могут быть направлены на развитие самых разных сфер: моторики, речи, познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, социальных навыков. Цель психологических упражнений – развитие, закрепление нужных навыков.

5. Рефлексия – процесс, направленный на анализ своих чувств, эмоций, состояния, поведения и полученных знаний [Цит. по: 43, с. 35].

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

Полное содержание программы коррекции межличностных отношений у подростков представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Рассмотрим краткий обзор занятий программы.

Занятие 1 «Давайте познакомимся»

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

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

Занятие 2 «Узнаем друг друга поближе»

Цель: Создание благоприятного климата в коллективе подростков.

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

Занятие 3 Беседа «Конфликт и коллектив»

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

1. Изучение видов конфликта.

2. Знакомство с конструктивными способами разрешения конфликтных ситуаций.

Занятие 4 «Слушаю и слышу».

Цель: сформировать навыки внимательно слушать собеседника и понимать смысл текста собеседника.

Упражнения: «Ассоциации с встречами», Психогимнастика «Рекламный ролик», «Необитаемый остров», «Выслушай и повтори».

Занятие 5 «Поиграем в конфликт»

Цель: Практически применить знания о конфликтах.

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

Занятие 6 «Я доверяю».

Цель: Помогать формированию чувства доверия.

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

Занятие 7 «Я и коммуникации».

Цель: Совершенствовать коммуникативные навыки в группе.

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

Занятие 8 «Мы едины».

Цель: Повысить уровень сплочения в коллективе.

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

Занятие 9 «Как я общаюсь».

Цель: Закрепить активный стиль общения Задачи:

1. Акцентирование качеств для эффективного межличностного общения.

2. Избавление от барьеров в общении.

Закрепление положительной атмосферы в коллективе. Упражнения: «Рисунок с поводком», «Круг и крест», «Рефлексия».

Занятие 10. Закрепляющее.

Цель: Подведение итогов всех занятий, снятие эмоционального напряжения, сплочение коллектива.

Упражнения: «Я реальный; идеальный; глазами других», коллаж «Дружба».

Таким образом, программа состоит из десяти занятий. Занятия направлены на коррекцию межличностных отношений подростков. Благодаря данной программе, каждый сможет раскрыться перед другими с новой стороны, узнать друг о друге новую информацию, сплотить ребят, научиться находить конструктивные решения в конфликтной ситуации.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После проведения программы формирования межличностных отношений в коллективе подростков в Социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних, Ленинского района города Челябинска была проведена повторная диагностика, используя ранее применяемые методики. Повторная диагностика по методике «Социометрия» (Д. Морено). Результаты исследования до и после формирующего эксперимента по данной методике представлены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.1.

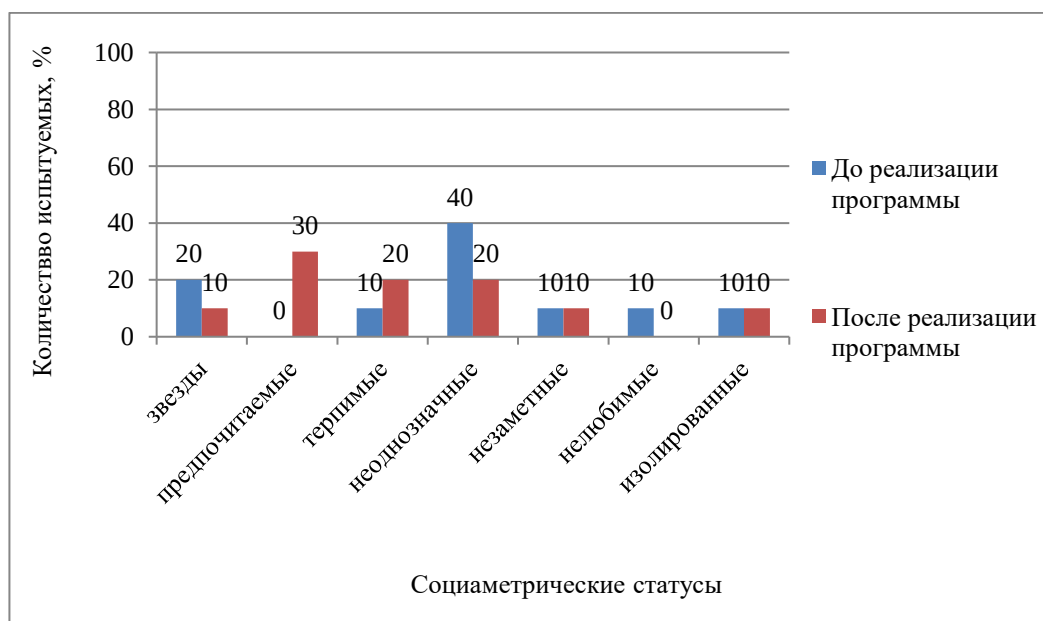


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня межличностных отношений у подростков по методике «Социометрия» Дж. Морено до и после реализации программы

Анализируя полученные результаты после эксперимента и сравнивая их с данными, полученными до эксперимента, нами отмечено:

– по критерию «Звезды» было выявлено, что имеют 10 % (1 человек), что на 10 % (1 человек) меньше, чем до реализации программы»

– количество подростков в статусе «предпочитаемые» имеют 30 % (3 человека), статус «терпимые» выявлен у 20 % (2 человека), что выше, чем до внедрения программы;

– подростков, имеющих статус «неоднозначные», после реализации программы стало меньше и ровно такому результату, как 20 % (2 человека). А в статусе «нелюбимые», подростков после внедрения программы выявлено не было;

– подростков по статусам «незаметные» 10 % (1 человек) и «изолированные» 10 % (1 человек), результаты остались прежние.

Так согласно результатам диагностики «Социометрия» Дж. Морено, стоит отметить, что подростки стали более сплоченными и стали проявлять интерес друг к другу. Категория подростков «предпочитаемые» выявлено большинство. Это свидетельствует о благоприятной атмосфере в коллективе и позитивных межличностных отношениях. Увеличение числа «предпочитаемых» говорит о том, что большее количество ребят чувствуют себя принятыми и ценными в группе, что, несомненно, положительно сказывается на их самооценке и эмоциональном благополучии.

Вторая повторная методика – «Методика диагностики межличностных отношений» (Т. Лири). Результаты исследования представлены на рисунке 7, в ПРИЛОЖЕНИИ 4, и в таблице 4.2.

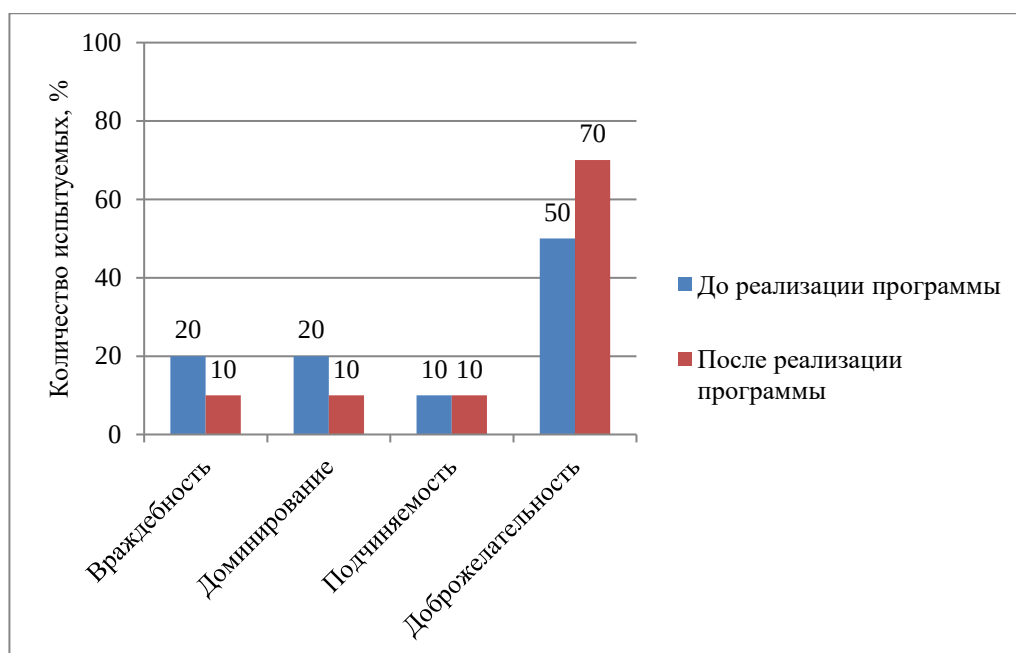


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня межличностных отношений у подростков по «Методике диагностики межличностных отношений» Т. Лири до и после реализации программы

По результатам повторного исследования по методике «Методике диагностики межличностных отношений» Т. Лири были изменены уровни межличностных отношений подростков:

- по критерию «подчиняемость» результат остался прежний – 10 % (1 человек);
- по критериям «враждебность» и «доминирование» число подростков сократилось до 10 % (1 человек). Это свидетельствует об уменьшении конфликтности, агрессивности и стремления к единоличному лидерству в группе сверстников;
- количество подростков по критерию «доброжелательность» увеличилось до 70 % (7 человек). Это говорит о том, что подростки стали более склонны к проявлению симпатии, сочувствия и готовности оказать поддержку своим товарищам. Возможно, причина кроется в формировании более тесных и доверительных отношений внутри группы, основанных на взаимном уважении и принятии.

Для выполнения математико-статистической обработки результатов эффективности программы психолого-педагогической коррекции

межличностных отношений у подростков по методике «Методике диагностики межличностных отношений» Т. Лири по критерию «доброжелательность» будем использовать Т–критерий Вилкоксона, так как с помощью него можно оценить достоверности сдвига в значениях исследуемого признака.

Гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону увеличения уровня доброжелательности в отношениях испытуемых не превышает интенсивность сдвигов в сторону уменьшения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону увеличения доброжелательности в отношениях испытуемых превышает интенсивность сдвигов в сторону уменьшения.

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

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для $n=10$:

$T_{кр} = 5$ ($p \leq 0.01$)

$T_{кр} = 10$ ($p \leq 0.05$)

Отразим зону значимости на рисунке 8.



Рисунок 8 – Ось значимости

Итак, исходя из рисунка выше, мы видим, что эмпирическое значение критерия $T_{эмп} = 6$, тем самым, мы принимаем альтернативную гипотезу H_1 и подтверждаем гипотезу о том, что интенсивность сдвигов в сторону увеличения доброжелательности в отношениях испытуемых превышает интенсивность сдвигов в сторону уменьшения.

И, третья повторная методика – «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса. Результаты исследования по данной методике определены на рисунке 9, в ПРИЛОЖЕНИИ 4, и в таблице 4.3.

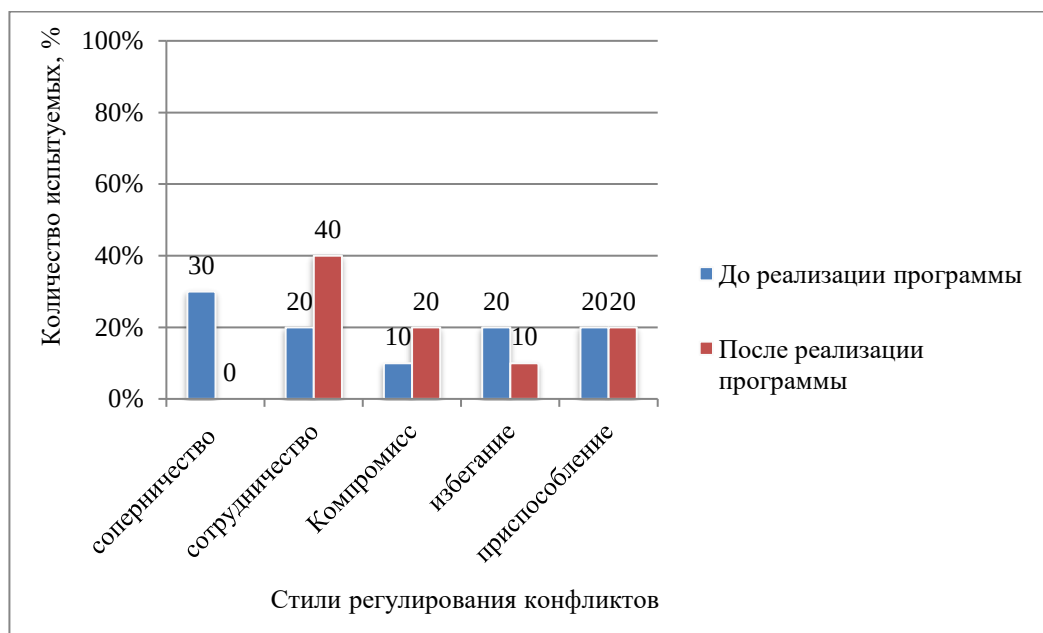


Рисунок 9 – Результаты исследования способов регулирования конфликтов у подростков по методике «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса до и после реализации программы

По результатам повторного исследования по методике «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса были определены следующие результаты:

В стиле регулирования конфликтов «соперничество», подростки выявлены не были.

Сотрудничество, как способ решения конфликтов, стал использовать подростками чаще всего, он выявлен у 40 % (4 человек).

Такой стиль регулирования конфликтов, как «компромисс», вырос после реализации программы на 10 % (1 человека).

Способ «избегание» был выявлен у 10 % (1 человек), что ниже на 10 % (1 человек), чем до реализации программы.

И по последнему стилю решения конфликтов «приспособление», показатели остались прежние 20 % (2 человека).

Стоит отметить, что в данной выборке респондентов преобладает такой стиль поведения в конфликте, как «Сотрудничество». Это свидетельствует о том, что подростки в большей степени стремятся к сотрудничеству, прислушиваются к мнению товарищей, заинтересованы в том, чтобы как можно больше удовлетворить интересы и желание каждого в коллективе. Так же они проявляют активность в поисках решения, удовлетворяющего абсолютно всех участников взаимодействия.

Таким образом, уровень межличностных отношений, стиль поведения в конфликте, уровень доброжелательности изменился, после прохождения программы. Следовательно, мы можем сделать вывод, что программа психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков, эффективна и гипотеза доказана.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции межличностных отношений у подростков

Опираясь на полученные в ходе теоретического и эмпирического исследования данные, нами были составлены рекомендации для родителей и педагогов по коррекции межличностных отношений у подростков.

Подростковый возраст – важный период в развитии личности ребенка, в котором принятие в коллективе сверстников играет главную роль. Социальная ситуация развития меняется, подросток начинает по-другому относиться к себе и своему окружению, меняются интересы, ценности и образ жизни, что нередко может стать причиной конфликтов с родителями.

Родители оказывают огромное влияние на формирование межличностных отношений у подростков. Важно, чтобы родители создавали в семье атмосферу любви, уважения и поддержки, где подросток чувствует себя в безопасности и может открыто выражать свои чувства и мысли.

Родители, при общении с подростками следовать следующим принципам:

1. 1. Установить взаимопонимание с ребенком. Для этого родители должны проявлять инициативу в общении с подростком, открыто говорить с ним о своей жизни, интересоваться его делами, узнавать о его друзьях и учителях. Подросток должен чувствовать, что его любят, и всегда может обратиться к родителям за советом и поддержкой без страха быть отвергнутым. Воспитательный процесс должен основываться на сотрудничестве, терпении и заинтересованном участии, а не на конфронтации и противопоставлении сил и позиций.

2. Избегать категоричности и грубости в отношениях с подростками. Родители не должны разрывать отношения подростков, так как они только учатся общаться друг с другом и могут не задумываться о возможных негативных последствиях. Родители могут приглашать друзей своих детей к себе, знакомиться с ними, чтобы получить более объективное представление о тех, с кем общается их ребенок.

3. Проявлять взаимное уважение. Взрослые должны выказывать доверие к подростку, проявлять уверенность в нем и уважение к его личности.

4. Важно установить определенные правила, ограничения, требования и запреты в жизни подростка, но их количество должно быть разумным и сбалансированным. Слишком много ограничений может вызвать у подростка ощущение, что ему ничего нельзя, что может привести к бунту. Правила должны быть умеренными, чтобы подросток мог понять, что допустимо, а что недопустимо. Важно помнить, что избегание конфликтов с детьми и стремление быть их друзьями может привести к ситуации без контроля, что может вызвать нарушения поведения и затруднения в адаптации в обществе.

5. Показывать своим примером, как правильно устанавливать контакты с окружающими. Родительский пример является образцом, на

который ориентируется ребенок и на основе которого формирует свои отношения с другими людьми. Дети всегда ориентированы на своих родителей и постоянно находятся в общении с ними. Поэтому они усваивают образ действий взрослых, их манеры, привычки, а также внутренние качества, образ мыслей, и отношение к своим обязанностям.

Чтобы помочь своему ребенку, родители должны построить позитивные отношения со сверстниками, родители должны выстраивать конструктивное общение со своим ребенком на основе уважения, взаимопонимания, поддержки и принятия ребенка таким, какой он есть.

Прежде всего, родители могут проявлять интерес к жизни своего подростка, слушать его, задавать вопросы и проявлять поддержку в его интересах и достижениях. Важно также уважать личное пространство и мнения подростка, давать ему возможность самостоятельно высказывать свои мысли и чувства.

Кроме того, родители могут поощрять своего ребенка к участию в социальных активностях, таких как клубы, команды, общественные организации, что поможет развить навыки социального взаимодействия и укрепить межличностные отношения.

Родители также могут моделировать правильное поведение в межличностных отношениях, проявлять уважение к другим людям, быть терпимыми к различиям, учить своего ребенка решать конфликты мирным путем и строить здоровые отношения на основе взаимного уважения.

Очень важно также поддерживать своего ребенка в трудностях, которые могут возникнуть в межличностных отношениях, быть доступными для общения и помощи, не осуждать, а поддерживать и помогать разрешать конфликты.

Педагоги играют важную роль в формировании межличностных отношений у подростков. Они имеют возможность наблюдать за поведением подростков в различных ситуациях, оказывать им поддержку и помощь в решении проблем.

При общении с подростками, педагог должен придерживаться следующих принципов:

1. Умение выслушивать подростка - важно быть внимательным и открытым к выражению мнения подростка, проявлять интерес и уважение к его точке зрения.

2. Знание состояния здоровья ребенка и замечание признаков утомляемости – педагог должен быть внимательным к физическому и эмоциональному состоянию подростка, учитывать его возможные потребности и предлагать поддержку, если это необходимо.

3. Общение с подростком должно быть успокаивающим – педагог должен создавать доверительную и спокойную атмосферу, где подросток чувствует себя комфортно и может открыто выразить свои мысли и чувства.

4. Анализ поведения подростков не должен носить оценочного характера – важно находить положительные и отрицательные моменты в поведении подростка, предлагать альтернативные способы поведения, не осуждая или критикуя его.

5. Избегание чрезмерного физического и психологического давления на подростков – педагог должен уважать личное пространство и границы подростка, не настаивать на неприемлемых действиях или требованиях, и не использовать физическую или психологическую силу.

6. Способствование пониманию и принятию подростками физических изменений - педагог должен помогать подросткам разбираться в физиологических и эмоциональных изменениях, связанных с их возрастом, и способствовать положительному отношению к своему телу и самооценке.

Рекомендации педагогу по работе с подростков для формирования позитивных межличностных отношений.

Важно, как можно чаще расширять знания об особенностях межличностных отношений в подростковом возрасте и вообще в сфере

своей компетенции. Мир меняется, меняются и люди, появляются новые веяния, события, за которыми нужно успевать следить. Поэтому пополнять багаж знаний необходимо.

Важно создавать и поддерживать состояние сотрудничества и взаимопомощи внутри коллектива, оптимизировать психологическую атмосферу.

Предупреждение проблем в межличностных отношениях является более эффективным, чем их коррекция. Важно создавать благоприятные условия для развития личности подростка, формировать у него навыки общения и помогать ему адаптироваться в обществе.

Развитие эмоционального интеллекта: Эмоциональный интеллект включает в себя умение понимать свои и чужие эмоции, управлять ими и использовать их для достижения целей. Развитие эмоционального интеллекта помогает подросткам строить более гармоничные отношения с окружающими.

Формирование навыков саморегуляции: Навыки саморегуляции включают в себя умение контролировать свои эмоции и поведение, справляться со стрессом и адаптироваться к изменяющимся условиям. Формирование навыков саморегуляции помогает подросткам избегать конфликтов и строить более конструктивные отношения с окружающими.

Повышение самооценки: Самооценка – это оценка человеком собственных качеств и способностей. Повышение самооценки помогает подросткам чувствовать себя увереннее в себе и строить более гармоничные отношения с окружающими.

Профилактика буллинга: Буллинг – это агрессивное поведение, направленное на одного человека или группу людей. Профилактика буллинга помогает создавать в школе и других учреждениях атмосферу безопасности и уважения.

Пропаганда здорового образа жизни: Здоровый образ жизни включает в себя правильное питание, физическую активность, отказ от

вредных привычек и здоровый сон. Пропаганда здорового образа жизни помогает подросткам быть более здоровыми и энергичными, что положительно влияет на их межличностные отношения.

Таким образом, формирование позитивных межличностных отношений у подростков требует совместных усилий родителей, педагогов и самого подростка. Создание поддерживающей среды, развитие социальных навыков и взаимодействие на основе уважения и взаимопонимания способствует формированию здоровых и позитивных межличностных отношений, что важно для социального и эмоционального развития подростка.

Выводы по третьей главе

В третьей главе мы разработали и апробировали программу психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков. Мы сформулировали цель, задачи, принципы программы. Цель программы: психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у подростков. Программа рассчитана на возраст 14-16 лет, состоит из 10 занятий по 1 академическому часу.

После реализации программы с целью проверки эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков и подтверждения гипотезы была проведена повторная диагностика уровня межличностных отношений, конфликтности подростков по тем же самым методикам.

По методике «Социометрия» Дж. Морено, мы видим следующие результаты.

По критерию «Звезды» было выявлено, что имеют 10 % (1 человек), что на 10 % (1 человек) меньше, чем до реализации программы.

Количество подростков в статусе «предпочитаемые» имеют 30 % (3 человека), статус «терпимые» выявлен у 20 % (2 человека), что выше, чем до внедрения программы.

Подростков, имеющих статус «неоднозначные», после реализации программы стало меньше и ровно такому результату, как 20 % (2 человека). А в статусе «нелюбимые», подростков после внедрения программы выявлено не было.

А подростков по статусам «незаметные» 10 % (1 человек) и «изолированные» 10 % (1 человек), результаты остались прежние.

По результатам повторного исследования по методике «Методике диагностики межличностных отношений» Т. Лири были изменены уровни межличностных отношений подростков:

По критерию «подчиняемость» результат остался прежний – 10 % (1 человек).

По критериям «враждебность» и «доминирование» число подростков сократилось до 10 % (1 человек). Это свидетельствует об уменьшении конфликтности, агрессивности и стремления к единоличному лидерству в группе сверстников.

Количество подростков по критерию «доброжелательность» увеличилось до 70 % (7 человек). Это говорит о том, что подростки стали более склонны к проявлению симпатии, сочувствия и готовности оказать поддержку своим товарищам. Возможно, причина кроется в формировании более тесных и доверительных отношений внутри группы, основанных на взаимном уважении и принятии.

По результатам повторного исследования по методике «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса были определены следующие результаты:

В стиле регулирования конфликтов «соперничество», подростки выявлены не были.

Сотрудничество, как способ решения конфликтов, стал использовать подростками чаще всего, он выявлен у 40 % (4 человек).

Такой стиль регулирования конфликтов, как «компромисс», вырос после реализации программы на 10 % (1 человека).

Способ «избегание» был выявлен у 10 % (1 человек), что ниже на 10 % (1 человека), чем до реализации программы.

И по последнему стилю решения конфликтов «приспособление», показатели остались прежние 20 % (2 человека).

Составленные рисунки и графики позволили выделить позитивную динамику и достаточно достоверные положительные результаты, что доказано методом математической статистики Т-критерия Вилкоксона. Также стоит отметить, что уровень межличностных отношений, стиль поведения в конфликте, уровень доброжелательности изменился, после прохождения программы. Следовательно, мы можем сделать вывод, что программа психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков, эффективна и гипотеза верна, и доказана.

Нами были предложены психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции межличностных отношений у подростков. Нарушения в сфере межличностного взаимодействия могут приводить к социальной изоляции, депрессии, тревожности и другим негативным последствиям. Поэтому своевременная и эффективная коррекция межличностных отношений у подростков является важной задачей для педагогов и родителей.

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 эффективность психолого-педагогической программы коррекции межличностных отношений у подростков.

Межличностные отношения – это совокупность взаимоотношений между людьми, объективно проявляющаяся в характере и способах взаимных влияний. Межличностные отношения возникают в процессе совместной деятельности, и образуются на основе предметно заданных взаимодействий, после приобретают самостоятельный характер и определяют положение человека в группе или коллективе.

Межличностные отношения подростков во многом основаны на их чрезмерно изменчивом настроении. В этом возрасте особую роль играет общение со сверстниками, приобретает важность принадлежности к группе. В этот период особенно необходимо учитывать типы взаимодействия родителей с подростком в семье. Это очень важно помочь преодолеть психологические барьеры ребенку и установить нормальные отношения, научить его доверять окружающим и себе.

Теоретически обоснована и разработана модель психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков. Подробный анализ психолого-педагогической литературы позволил составить «дерево целей» процесса психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков, а на основании него была разработана модель психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков. Модель психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков включают в себя четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

Наше исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный; опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Были отобраны методы и методики диагностики.

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе Социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних, Ленинского района города Челябинска. Количество испытуемых 10 подростков. В ходе исследования с подростками было проведено тестирование, опрос по трем методикам: «Социометрия» (Д. Морено), «Методика диагностики межличностных отношений» (Т. Лири), «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса.

По результатам исследования межличностных отношений по методике Дж. Морено «Социометрия», показатели получились следующие: «звезд» – 20 % (2 человека), статус «неоднозначные» почти у половины группы – 40 % (4 человека), а в каждом статусе «терпимые», «нелюбимые» «незаметные», «изолированные», были выявлены по 10 % (1 человек), а по категории «предпочитаемые» подростков не выявлено.

По результатам исследования межличностных отношений по методике «Диагностики межличностных отношений» Т. Лири, результаты следующие: 50 % (5 человек) показали оптимистическое настроение, дружелюбие, доброжелательное отношение к членам коллектива и стремление помогать и доверять, эти дети способны уважать личность другого человека; 20 % (2 человека) показали негативное отношение и проявление враждебности по отношению к коллективу; 20 % подростков из группы (2 человека) показали ориентацию на доминирование над другими членами коллектива; оставшийся 1 человек, что составил 10 %, показал стремление к подчиненности.

По результатам исследования по методике «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса, мы можем заключить следующие результаты: 10 % (1 человек) выбирает способ решения конфликтных ситуаций – компромисс. По 20 % (2 человека) подростка выбрали такие в категориях,

как: избегание, соперничество и сотрудничество, как способ регулирования конфликтов. И соперничество используют 3 (30%) испытуемых.

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

Для того чтобы осуществить коррекцию межличностных отношений среди подростков нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков. Цель программы: психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у подростков. Программа рассчитана на возраст 14-16 лет, состоит из 10 занятий по 1 академическому часу.

После реализации программы с целью проверки эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков и подтверждения гипотезы была проведена повторная диагностика уровня межличностных отношений, конфликтности подростков по тем же самым методикам.

По методике «Социометрия» Дж. Морено, мы видим следующие результаты.

По критерию «Звезды» было выявлено, что имеют 10 % (1 человек), что на 10 % (1 человек) меньше, чем до реализации программы.

Количество подростков в статусе «предпочитаемые» имеют 30 % (3 человека), статус «терпимые» выявлен у 20 % (2 человека), что выше, чем до внедрения программы.

Подростков, имеющих статус «неоднозначные», после реализации программы стало меньше и равно такому результату, как 20% (2 человека). А в статусе «нелюбимые», подростков после внедрения программы выявлено не было.

А подростков по статусам «незаметные» 10 % (1 человек) и «изолированные» 10 % (1 человек), результаты остались прежние.

По результатам повторного исследования по методике «Методике диагностики межличностных отношений» Т. Лири были изменены уровни межличностных отношений подростков:

По критерию «подчиняемость» результат остался прежний – 10 % (1 человек).

По критериям «враждебность» и «доминирование» число подростков сократилось до 10 % (1 человек). Это свидетельствует об уменьшении конфликтности, агрессивности и стремления к единоличному лидерству в группе сверстников.

Количество подростков по критерию «доброжелательность» увеличилось до 70 % (7 человек). Это говорит о том, что подростки стали более склонны к проявлению симпатии, сочувствия и готовности оказать поддержку своим товарищам. Возможно, причина кроется в формировании более тесных и доверительных отношений внутри группы, основанных на взаимном уважении и принятии.

По результатам повторного исследования по методике «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса были определены следующие результаты:

В стиле регулирования конфликтов «соперничество», подростки выявлены не были.

Сотрудничество, как способ решения конфликтов, стал использовать подростками чаще всего, он выявлен у 40 % (4 человек).

Такой стиль регулирования конфликтов, как «компромисс», вырос после реализации программы на 10 % (1 человек).

Способ «избегание» был выявлен у 10 % (1 человек), что ниже на 10 % (1 человек), чем до реализации программы.

И по последнему стилю решения конфликтов «приспособление», показатели остались прежние.

Итак, составленные рисунки и графики позволили выделить позитивную динамику и достаточно достоверные положительные

результаты, что доказано методами математической статистики Т-критерия Вилкоксона. Также стоит отметить, что уровень межличностных отношений, стиль поведения в конфликте, уровень доброжелательности подростков имел положительную тенденцию в изменениях, после прохождения программы. Следовательно, мы можем сделать вывод, что программа психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков, эффективна и гипотеза верна, и доказана.

Нами были предложены психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции межличностных отношений у подростков. Нарушения в сфере межличностного взаимодействия могут приводить к социальной изоляции, депрессии, тревожности и другим негативным последствиям. Поэтому своевременная и эффективная коррекция межличностных отношений у подростков является важной задачей для педагогов и родителей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аблямитова А. И. Особенности межличностного общения подростков / А. И. Аблямитова // Энигма. – 2020. – № 22. – С. 204–209.
2. Авдулова Т. П. Возрастные кризисные явления в формировании идентичности подростков / Т. П. Авдулова. – Москва : Изд-во Юрайт, 2022. – 395 с. – ISBN 978-5-9916-9438-4.
3. Аникеева Н. П. Психологический климат в коллективе / Н. П. Аникеев. – Москва : Просвещение, 1989. – 223 с. – ISBN 5-09-001063-3.
4. Антилогова Л. Н. Характер межличностных отношений и уровень конфликтности девиантных подростков / Л. Н. Антилогова // Вестник Омского университета. – Сер. : Психология. – 2023. – № 4. – С. 39–48.
5. Анфалова М. А. исследование конструктивных стратегий межличностных отношений подростков / М. А. Анфалова // Актуальные научные исследования : от теории к практике. – Москва, 2024. – С. 31–33.
6. Арзикулов А. Ш. Социальная адаптированность подростков в зависимости от пола и места проживания / А. Ш. Арзикулов, А. Г. Арзибеков, К. М. Юсупов // Re-health journal. – 2021. – № 2 (10). – С. 187–190.
7. Балакирева Н. А. Психолого-педагогическая профилактика деструктивных конфликтов в межличностных отношениях подростков / Н. А. Балакирева, И. А. Ахметшина, А. А. Лосева // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 74. – С. 319–323.
8. Белякова Е. А. Содержание и психологическая коррекция деструктивных межличностных отношений подростков / Е. А. Белякова // Психологические особенности личности и деятельности обучающихся. – Москва, 2024. – С. 27–33.

9. Бодалев А. А. Личность и общение / А. А. Бодалев. – Москва : Педагогика, 2013. – 272 с. – ISBN 5-87977-027-3.
10. Бодалев А. А. Психология общения / А. А. Бодалев. – Москва : НПО «МОДЭК», 2002. – 256 с. – ISBN 5-89502-324-X.
11. Вакаева Т. А. Гендерные особенности межличностных отношений современных подростков / Т. А. Вакаева // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2022. – № 1. – С.159–166.
12. Вассерман Л. И. Родители глазами подростка / Л. И. Вассерман, И. А. Горьковая, Е. Е. Ромицына. – Санкт-Петербург : Речь, 2011. – 242 с. – ISBN 5-9268-0283-0.
13. Волков Б. С. Возрастная педагогика : учеб. пособие / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. – Москва : ВЛАДОС, 2010. – 366 с. – ISBN 978-5-691-01437-6.
14. Волков Б. С. Методология и методы психологического исследования / Б. С. Волков, Н. В. Волкова, А. В. Губанов. – Москва : Академический проект, 2020. – 382 с. – ISBN 978-5-8291-2577-6.
15. Волков Б. С. Психология общения в детском возрасте / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 272 с. – ISBN 978-5-388-00233-4.
16. Волкова А. М. Межличностное общение подростков / А. М. Волкова // Студенческий научный форум. – 2020. – № 6. – С. 25–29.
17. Выготский Л. С. Педология подростка / Л. С. Выготский. – Москва : Педагогика, 2010. – 432 с. – ISBN 978-5-4461-1469-6.
18. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Смысл : Эксмо, 2016. – 136 с. – ISBN 5-699-02553-7.
19. Гезелл А. Педология раннего возраста / А. Гезелл, А. Д. Островский, В. Г. Штефко. – Москва ; Ленинград : Гос. учеб.-пед. изд-во, 2012. – 248 с.

20. Гильяшева И. Н. Детская проективная методика в исследовании межличностных отношений ребенка / И. Н. Гильяшева, Н. Д. Игнатьева. – Ленинград : Изд-во «Фолиум», 1994. – 64 с. – ISBN 5-900536-13-0.

21. Данилова М. В. Аспекты формирования межличностных отношений подростков посредством психологического консультирования / М. В. Данилова, Д. С. Матигина // Современный ученый. – 2020. – № 3. – С. 130–136.

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

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

24. Доронина А. В. Особенности межличностных отношений подростка / А. В. Доронина // Символ науки : международный научный журнал. – 2021. – № 7. – С. 96–97.

25. Дробыш А. С. Психологические особенности межличностных отношений со сверстниками в подростковом возрасте / А. С. Дробыш, В. С. Ершова, А. В. Маннер // Вопросы педагогики. – 2022. – № 1. – С. 74–78.

26. Дробышева К. А. Роль взаимодействия подростка с родителями в становлении стиля межличностных отношений / К. А. Дробышева // Воспитание в современных условиях. – Пенза, 2024. – С. 68–73.

27. Дубровина И. В. Возрастная и педагогическая психология / И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. С. Зацепин. – Москва : Академия, 2014. – 368 с. – ISBN 978-5-7695-5397-4.

28. Жулина Г. Н. Особенности межличностных отношений воспитанников социально-реабилитационного центра со сверстниками /

Г. Н. Жулина, М. А. Перевозникова // Гуманитарные науки. – 2021. – № 4(56). – С. 134–144.

29. Жулина Г. Н. Особенности межличностных отношений подростков с проблемным использованием коммуникационных сервисов / Г. Н. Жулина, А. Р. Петросян. – Ростов-на-Дону : Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2024. – С. 36–42.

30. Жулина Г. Н. Особенности межличностных отношений подростков со сверстниками / Г. Н. Жулина, М. А. Нижельская // Личность в культуре и образовании : психологическое сопровождение, развитие, социализация : мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. – 2019. – № 7. – С. 151–155.

31. Жулина Г. Н. Особенности межличностных отношений воспитанников социально-реабилитационного центра со сверстниками / Г. Н. Жулина, М. А. Перевозникова // Гуманитарные науки. – 2021. – № 4(56). – С. 134–144.

32. Зелова М. А. Особенности формирования самооценки подростков и ее взаимосвязь с межличностными отношениями / М. А. Зелова // Вестник Московского информационно-технологического ун-та. – 2018. – № 3. – С. 65–67.

33. Золотовицкий Р. А. Социометрия Я. Л. Морено : мера общения / Р. А. Золотовицкий // Социологические исследования. – 2012. – № 4. – С. 203–205.

34. Зубова Л. В. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие / Л. В. Зубова, Е. В. Назаренко. – Оренбург : Оренбургский государственный ун-т, ЭБС АСВ, 2016. – 190 с. – ISBN 978-5-7410-1574-2.

35. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Паритет, 2009. – 576 с. – ISBN 978-5-388-00425-3.

36. Капитанец Е. Г. Исследование конструктивных стратегий межличностных отношений старших подростков / Е. А. Захарова,

Е. Г. Капитанец // Актуальные проблемы интеграции науки и образования в регионе. – 2020. – № 10. – С. 160–163.

37. Коломинский Я. Л. Основы психологии / Я. Л. Коломинский. – Москва : АСТ ; Владимир : ВКТ, 2010. – 351 с. – ISBN 978-5-17-065820-6.

38. Коломинский Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности) : учеб. пособие / Я. Л. Коломинский. – Минск : Тетра Системс, 2012. – 432 с. – ISBN 985-6317-82-7.

39. Кон И. С. Психология старшеклассника / И. С. Кон. – Москва : Просвещение, 2015. – 192 с. – ISBN 5-7805-0294-3.

40. Кон И. С. Психология юношеского возраста : учеб. пособие / И. С. Кон. – Москва : Просвещение, 2009. – 175 с.

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

42. Лазурский А. Ф. Избранные труды по общей психологии / А. Ф. Лазурский. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2011. – 192 с. – ISBN 5-89329-347-9.

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

44. Лутошкин А. Н. Как вести за собой / А. Н. Лутошкин, Б. З. Вульфова. – Москва : Просвещение, 2015. – 208 с. – ISBN 978-5-4461-1469-6.

45. Максимова С. Н. Гендерные особенности взаимосвязи самооценки и межличностных отношений подростков / С. Н. Максимова // Развитие личности в образовательном пространстве. – Бийск, 2022. – С. 351–354.

46. Малетина Н. А. Особенности развития межличностных отношений подростков / Н. А. Малетина, Л. А. Беянина // Стратегии и

тренды развития науки в современных условиях. – 2016. – № 1(2). – С. 45–47.

47. Манчеев Р. П. Взаимосвязь между агрессией и самооценкой межличностных отношений у подростков / Р. П. Манчеев // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2018. – № 4. – С. 22–28.

48. Матафонова Т. Н. Межличностные отношения подростков / Т. Н. Матафонова, Е. В. Комарова // Современная психология и педагогика : проблемы и решения. – 2018. – №11. – С. 29–33.

49. Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко // Прайм-Еврознак. – 2010. – 672 с. – ISBN 5-93878-086-1.

50. Молчанов С. В. Психология подросткового и юношеского возраста : учеб. для вузов / С. В. Молчанов. – Москва : Изд-во Юрайт, 2023. – 351 с. – ISBN 978-5-534-16443-5.

51. Морено Я. Л. Социометрия. Экспериментальный метод и наука об обществе / Я. Л. Морено, А. Боковикова. – Москва : Акад. Проект, 2010. – 384 с. – ISBN 5-8291-0110-6.

52. Мясищев В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев. – Воронеж : МОДЭК, 2013. – 324 с. – ISBN 978-5-89502-790-5.

53. Неговора М. В. Особенности межличностных отношений подростков / М. В. Неговора // Международный научный студенческий журнал. – 2020. – № 11. – С. 113–116.

54. Никишина, Л. А. Изучение социального интеллекта подростков / Л. А. Никишина // Социально-психологические вызовы современного общества. – Брянск, 2021. – С. 145–148.

55. Новикова И. В. Взаимосвязь у подростков уровня развития самооценки и компетентности в межличностных отношениях / И. В. Новикова, Е. П. Пчелкина // Психологическое благополучие современного человека. – Екатеринбург, 2019. – С. 113–116.

56. Носс И. Н. Экспериментальная психология : учеб. и практикум для академ. бакалавриата / И. Н. Носс. – Москва : Изд-во Юрайт, 2019. – 321 с. – ISBN 978-5-534-02679-5.
57. Обозов Н. Н. Межличностные отношения / Н. Н. Обозов. – Ленинград : Изд-во ЛГУ, 2012. – 172 с. – ISBN 978-5-7695-5397-4.
58. Осипова А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А. А. Осипова. – Ростов на-Дону : Феникс, 2016. – 315 с. – ISBN 5-222-06422-0.
59. Пашарина Е. С. Формирование психологического климата в старшем подростковом возрасте / Е. С. Пашарина, И. И. Альбошкина // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма. – Волгоград, 2021. – С. 63–66.
60. Петровский А. В. Возрастная и педагогическая психология : учеб. пособие для пед. ун-тов / А. В. Петровский. – Москва : Просвещение, 2017. – 447 с. – ISBN 978-5-4461-1469-6.
61. Пирушкина Ю. А. Социально-педагогическая коррекция межличностных отношений подростков / Ю. А. Пирушкина, О. П. Подосинникова // Основные вопросы педагогики, психологии, лингвистики и методики преподавания в образовательных учреждениях. – Астрахань, 2021. – С. 224–228.
62. Попова С. В. Особенности межличностных отношений у подростков / С. В. Попова, Ф. Б. Балкизова // Фундаментальные и прикладные исследования : проблемы и результаты. – 2015. – № 19. – С. 302–304.
63. Раттер М. Помощь трудным детям / М. Раттер, В. Баженова, Г. Г. Гаузе, А. Я. Варга. – Москва : Ин-т общегуманитарных исследований, 2018. – 432 с. – ISBN 978-5-441-1469-6.

64. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 720 с. – ISBN 5-314-00016-4
65. Собчик Л. Н. Методы психологической диагностики : диагностика межличностных отношений / Л. Н. Собчик. – Москва : Пэронс, 1990. – 46 с.
66. Терминологический словарь-справочник по психолого-педагогическим дисциплинам : словарь-справочник / Т. М. Баринова, И. О. Гарипова, В. В. Каранова [и др.]. – Магадан : Изд-во «Охотник», 2011. – 112 с. – ISBN 978-5-4461-1469-6.
67. Тилипалова В. А. Конфликтное поведение в межличностных отношениях «подросток – семья» / В. А. Тилипалова // Воспитание и обучение : теория, методика и практика. – Чебоксары, 2020. – С. 43–46.
68. Тлеугабилова Б. С. Исследование взаимосвязи самооценки и межличностных отношений старших подростков / Б. С. Тлеугабилова // Актуальные вопросы современной науки. – Самара, 2021. – С. 253–256.
69. Чобанова Д. Р. Взаимосвязь межличностных отношений подростков с развитием самооценки / Д. Р. Чобанова // Психология и педагогика в Крыму. – 2023. – № 3. – С. 142–152.
70. Шалагинова К. С. Особенности межличностных конфликтов в системе отношений подростков / К. С. Шалагинова, Д. М. Диденко // Психологически безопасная образовательная среда. – Чебоксары, 2024. – С. 126–128.
71. Шмелев А. Г. Основы психодиагностики. Учебное пособие для студентов педвузов / А. Г. Шмелев. – Москва : Ростов-на-Дону : Изд-во «Феникс», 2016. – 544 с. – ISBN 5-85880-214-1.
72. Эльконин Д. Б. Детская психология / Д. Б. Эльконин. – Москва : Академия, 2008. – 383 с. – ISBN 978-5-7695-5051-5.
73. Эриксон Э. Восемь стадий человеческой жизни / Э. Эриксон. – Москва : Когито-центр, 1996. – 16 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования межличностных отношений у подростков

Методика «Социометрия» (Д. Морено)

Цель методики – диагностика межличностных и межгрупповых отношений для дальнейшего их улучшения и совершенствования.

Социометрия дает возможность получить информацию:

- социально-психологических отношениях в группе;
- о статусе личности в группе;
- о психологической совместимости и сплоченности в группе.

Стимульный материал методики «Социометрия» Дж. Морено включает в себя: бланк социометрического опроса, список членов группы, социоматрицу.

Для опроса подросткам было предложено выбрать 4 человека, которые больше всего нравятся и 4 человека, наименее симпатизирующих им.

Для помощи в выборе в опроснике заданы вопросы:

- С кем бы ты отправился в туристический поход на несколько дней?
- Если бы у тебя было два апельсина, с кем бы ты поделился вторым?
- Если бы класс разделили на 2, с кем бы ты хотел продолжить совместное обучение дальше?

Методика «Методика диагностики межличностных отношений» (Т. Лири)

Стимульный материал методики Т. Лири «Методика диагностики межличностных отношений» включает в себя: инструкцию, лист опросника, регистрационный бланк.

Методика представлена респонденту списком.

Инструкция:

Вам предлагается список характеристик. Следует внимательно прочесть каждую и решить, соответствует ли она вашему представлению о себе. Если соответствует, то пометьте ее знаком «плюс» или напишите напротив нее «да». Если не соответствует – ничего не пишите. Одновременно или последовательно можно оценить предложенные характеристики с точки зрения «Я – в идеале» (каким хотите быть), а также того, как подходят эти характеристики какому-либо интересующему вас человеку – «мой партнер». Старайтесь быть искренним. Если нет полной уверенности, знак «+» не ставьте.

Опросник:

Другие думают о нем благосклонно.

1. Производит впечатление на окружающих.
2. Умеет распоряжаться, приказывать.
3. Умеет настоять на своем.

Обладает чувством достоинства.

4. Независимый.
5. Способен сам позаботиться о себе.
6. Может проявлять безразличие.

Способен быть суровым.

7. Строгий, но справедливый.
8. Может быть искренним.
9. Критичен к другим.

Любит поплакаться.

10. Часто печален.
11. Способен проявлять недоверие.
12. Часто разочаровывается.

Способен быть критичным к себе.

13. Способен признать свою неправоту.
14. Охотно подчиняется.
15. Уступчивый.

Благодарный.

16. Восхищающийся, склонный к подражанию.
17. Уважительный.
18. Ищущий одобрения.

Способен к сотрудничеству.

19. Стремится ужиться с другими.
20. Дружелюбный, доброжелательный.
21. Внимательный, ласковый.

Деликатный.

22. Одобряющий.
23. Отзывчивый на призывы о помощи.
24. Бескорыстный.

Способен вызвать восхищение.

25. Пользуется у других уважением.
26. Обладает талантом руководителя.

27. Любит ответственность.
Уверен в себе.
28. Самоуверен, напорист.
29. Деловитый, практичный.
30. Любит соревноваться.
Строгий и крутой, где надо.
31. Неумолимый, но беспристрастный.
32. Раздражительный.
33. Открытый, прямолинейный.
Не терпит, чтобы им командовали.
34. Скептичен.
35. На него трудно произвести впечатление.
36. Обидчивый, щепетильный.
Легко смущается.
37. Не уверенный в себе.
38. Уступчивый.
39. Скромный.
Часто прибегает к помощи других.
40. Очень почитает авторитеты.
41. Охотно принимает советы.
42. Доверчив и стремится радовать других.
Всегда любезен в общении.
43. Дорожит мнением окружающих.
44. Общительный, уживчивый.
45. Добросердечный.
Добрый, вселяющий уверенность.
46. Нежный, мягкосердечный.
47. Любит заботиться о других.
48. Бескорыстный, щедрый.
Любит давать советы.
49. Производит впечатление значимости.
50. Начальственно-повелительный.
51. Властный.
Хвастливый.
52. Надменный и самодовольный.

53. Думает только о себе.
54. Хитрый, расчетливый.
Нетерпим к ошибкам других.
55. Своекорыстный.
56. Откровенный.
57. Часто недружелюбен.
Озлобленный.
58. Жалобщик.
59. Ревнивый.
60. Долго помнит свои обиды.
Склонный к самобичеванию.
61. Застенчивый.
62. Безынициативный.
63. Кроткий.
Зависимый, несамостоятельный.
64. Любит подчиняться.
65. Предоставляет другим принимать решения.
66. Легко попадает впросак.
Легко поддается влиянию друзей.
67. Готов довериться любому.
68. Благорасположен ко всем без разбору.
69. Всем симпатизирует.
70. Прощает все.
71. Переполнен чрезмерным сочувствием.
72. Великодушен, терпим к недостаткам.
73. Стремится покровительствовать.
74. Стремится к успеху.
75. Ожидает восхищения от каждого.
76. Распоряжается другими.
77. Деспотичный.
78. Сноб (судит о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам).
79. Тщеславный.
80. Эгоистичный.
81. Холодный, черствый.
82. Язвительный, насмешливый.

83. Злой, жестокий.
84. Часто гневлив.
85. Бесчувственный, равнодушный.
86. Злопамятный.
87. Проникнут духом противоречия.
88. Упрямый.
89. Недоверчивый, подозрительный.
90. Робкий.
91. Стыдливый.
92. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться.
93. Мягкотелый.
94. Почти никогда и никому не возражает.
95. Навязчивый.
96. Любит, чтобы его опекали.
97. Чрезмерно доверчив.
98. Стремится сыскать расположение каждого.
99. Со всеми соглашается.
100. Всегда дружелюбен.
101. Любит всех.
102. Слишком снисходителен к окружающим.
103. Старается утешить каждого.
104. Заботится о других в ущерб себе.
105. Портит людей чрезмерной добротой.

Результаты:

1. Авторитарный

13-16 – диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.

9-12 – доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения.

0-8 – уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.

2. Эгоистический.

13-16 – стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый.

0-12 – эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

3. Агрессивный

13-16 – жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.

9-12 – требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

0-8 – упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

4. Подозрительный.

13-16 – отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно на всех жалуется, всем недоволен (шизоидный тип характера).

9-12 – критичный, необщительный, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за неуверенности в себе, подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептический, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

0-8 – критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

5. Подчиняемый.

13-16 – покорный, склонный к самоунижению, слабовольный, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя,

приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

9-12 – застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

0-8 – скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

6. Зависимый.

13-16 – резко неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения.

9-12 – послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

0-8 – конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.

7. Дружелюбный.

9-16 – дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, "быть хорошим" для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогрупп имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

0-8 – склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам "хорошего тона" в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

7. Альтруистический.

9-16 – гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя "маска", скрывающая личность противоположного типа).

0-8 – ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

Методика «Стиль поведения в конфликте» 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. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

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

3. Я стараюсь найти компромиссное решение.

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

5. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

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

7. Я стараюсь найти компромиссное решение.

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

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

10. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

11. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

12. Я стараюсь добиться своего.

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

14. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться своего.

15. Обычно я настойчиво пытаюсь добиться своего.

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

17. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

18. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

19. Я твердо стремлюсь достичь своего.

20. Я пытаюсь найти компромиссные решения.
21. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
22. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
23. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
24. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
25. Я предлагаю среднюю позицию.
26. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
27. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
28. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
29. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
30. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
31. Я стараюсь не задеть чувств другого.
32. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
33. Обычно я настойчиво пытаюсь добиться своего.
34. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
35. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
36. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
37. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
38. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
39. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
40. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
41. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
42. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
43. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
44. Я отстаиваю свои желания.
45. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из

нас.

46. Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь пойти навстречу его желаниям.

47. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

48. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

49. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

50. Я предлагаю среднюю позицию.

51. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.

52. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

53. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

54. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

55. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

56. Я предлагаю среднюю позицию.

57. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

58. Я стараюсь не задеть чувств другого.

59. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Таблица 1.1 – 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>

Продолжение таблицы 1.1

17	А			Б	
18			Б		А

Обработка:

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

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 у подростков

Таблица 2.1 – Результаты диагностики межличностных отношений у подростков по методике «Социометрия» Дж. Морено

	Женя С.	Никита Р.	Серёжа К.	Вика К.	Настя С.	Олег К.	Вова З.	Кристина П.	Катя У.	Миша К.
Женя С.	0	+	-	+		-		+		-
Никита Р.	-	0	+	-		-	+			+
Серёжа К.	+		0	-	+		-	-	+	
Вика К.		+	-	0	+			+	-	-
Настя С.	+	-	+		0	+			+	-
Олег К.	+	+		-		0	+	-		
Вова З.	+	-		-	+	-	0		+	
Кристина П.		+	-		-		+	0	-	+
Катя У.	+	-	+	-		-			0	
Миша К.			+	-		+			+	0
+	5	4	4	2	3	2	3	2	4	2
-	1	3	3	6	1	4	1	2	2	3
Статус	4	4	4	2	4	6	1	4	4	6
	Итого: «звезды» – 20 % (2 человека); «предпочитаемые» – 0 % (0 человек); «терпимые» – 10 % (1 человек); «неоднозначные» – 40 % (4 человека); «незаметные» – 10 % (1 человек); «нелюбимые» – 10 % (1 человек); «изолированные» – 10 % (1 человек).									

Таблица 2.2 – Результаты диагностики межличностных отношений подростков по методике «Диагностика межличностных отношений» Т. Лири

	Женя С.	Никита Р.	Серёжа К.	Вика К.	Настя С.	Олег К.	Вова З.	Кристина П.	Катя У.	Миша К.
Властный (I)	2	3	8	5	4	2	5	4	4	8
Независимый (II)	1	2	7	2	6	3	5	2	4	3
Агрессивный (III)	2	4	8	4	2	10	8	3	2	9
Недоверчивый (IV)	2	3	4	10	3	12	10	4	3	7
Покорный (V)	4	6	4	5	4	3	10	1	12	5
Зависимый (VI)	2	1	2	9	6	4	12	5	10	9
Сотрудничающий (VII)	8	8	5	12	10	16	12	13	8	1
Великодушный (VIII)	5	5	5	8	7	9	12	7	5	1
Враждебность (III и IV)	4	7	16	14	5	10	12	7	5	16
Доминирование (I и II)	4	5	17	7	10	5	12	6	8	13
Подчиняемость (V и VI)	6	8	6	14	10	14	18	6	12	14
Доброжелательность (VII и VIII)	8	10	7	7	13	6	11	15	8	11

Продолжение таблицы 2.2

Всего	46	58	110	108	80	114	150	64	86	90
	Итого: Высокий уровень доброжелательности – 50 % (5 человек); Высокий уровень враждебности – 20 % (2 человека); Высокий уровень доминирования – 20 % (2 человека); Высокий уровень подчиняемости – 10 % (1 человек).									

Таблица 2.3 – Результаты исследования по методике «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса

Код испытуемого	Стили поведения					Общий итог
	Сопер-во	Сотруд-во	Компромисс	Избег-е	Приспособ-е	
1			1		1	2
2		1				1
3	1					1
4	1					1
5				1		1
6						1
7				1		2
8					1	1
9		1				1
10	1					1
Стиль поведения			%		Количество человек	
Приспособление			20 %		2	
Сотрудничество			20 %		2	
Компромисс			10 %		1	
Соперничество			30 %		3	
Избегание			20 %		2	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции межличностных отношений у подростков

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

Задачи программы:

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

Программа рассчитана на возраст 14-16 лет, количество участников, которые принимали участие в программе – 10, состоит из 10 занятий по 1 академическому часу.

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

Занятие №1 «Давайте познакомимся» Правила групповой работы. Время: 5 мин.

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

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

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

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

5. Каждый участник говорит за себя, от своего имени. Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: «все так думают»,

6. «большинство так считают». Попробуйте строить свои рассуждения примерно так: «я думаю...», «я чувствую...», «мне кажется...».

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

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

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

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

Ритуал приветствия, упражнение №1 «Позитивное представление»

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

Время: 10 мин.

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

Упражнение №2 «Комплименты». Время: 10 мин.

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

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

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

Если угадал, то ему приплюсовывается балл за проницательность. Игра проводится как конкурс на самого проницательного. В конце происходит обсуждение, было ли сложно, какие эмоции испытывали, когда вам зачитывали комплименты.

Упражнение №3 «Рисунок как мое настроение» Цель: научиться передавать свои эмоции.

Время: 15 мин.

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

Упражнение №4 «Рефлексия»

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

Время: 5 минут

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

Общая продолжительность занятия - 45 минут.

Занятие №2 «Узнаем друг друга поближе»

Цель: создание благоприятного климата в коллективе подростков.

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

Входная рефлексия, упражнение №1 «Я сегодня»

Цель: настроиться на работу, поделиться эмоциями. Время: 5 мин.

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

Упражнение №2 «Интервью»

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

Время: 15 минут

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое

представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

Упражнение №3 «Коллективный рисунок»

Цель: общая деятельность. Выявление лидеров в группе. Время: 10 мин.

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

Упражнение №4 «Необычное прощание»

Цель: Помогать сплочению коллектива.

Время: 5 минут

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

Упражнение №5 «Рефлексия»

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

Время: 5 минут

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

Общая продолжительность занятия - 45 минут.

Занятие №3-4 «Конфликт и коллектив»

Время: 45 минут

Метод: беседа с элементами тренинга

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

Ход занятия:

1. Беседа с элементами тренинга.

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

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

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

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

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

Существуют разные виды конфликтов:

Межличностный конфликт. Дети приводят примеры межличностных конфликтов.

Конфликт между личностью и группой. Межгрупповой конфликт

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Правила поведения в конфликтной ситуации:

1. Если возник спор, обсуждайте только его предмет, не переходя на личности.
2. У каждого человека может быть свое личное мнение. Уважайте мнение партнера.

3. Улыбка и доброжелательность — лучшие помощники в решении спорных вопросов.

4. Сохраняйте лицо. Гнев, злоба и крик его испортят.

5. Проявляйте чувство юмора — хорошая и уместная шутка может разрядить обстановку и помочь в решении даже самых напряженных вопросов.

Позитивные последствия конфликта.

1. Проблема решена так, что это устраивает все стороны.

2. Совместно принятое решение быстрее и лучше претворяется в жизнь.

3. Приобретается опыт сотрудничества, который может использоваться в будущем.

4. Отношения между людьми улучшаются.

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

Негативные последствия конфликта.

1. Обостряются конкурентные отношения между людьми.

2. Отсутствует стремление к добрым отношениям.

3. Представление о противоположной стороне как о враге.

4. Убеждение, что проблема важнее, чем её решение.

5. Чувство обиды, плохое настроение.

Рефлексия:

- Что нового узнали? Что понравилось? Чему научились?

Общее время занятия: 45 минут.

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

Упражнение – тренинг «Как я разрешаю свои конфликты».

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

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

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

1. Друг (подруга), который (ая) учится на класс ниже, чем ты, позвонил(а) по телефону и попросил(а) помочь ему(ей) сделать математику к завтрашнему дню. Ты очень занят(а) в этот вечер, потому что готовишься к завтрашней контрольной по физике. (Компромисс: ты помогаешь сделать только половину, и предлагаешь другу (подруге) сделать остальную часть домашнего задания самостоятельно, сотрудничество: ты просишь кого-нибудь из твоих знакомых помочь ему (ей) и готовишься к контрольной по физике.)

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

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

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

5. Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку, и она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки. (Компромисс: ты включаешь громкость только наполовину; сотрудничество: ты берешь плеер и слушаешь музыку в наушниках.)

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

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

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

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

Общее время занятия: 45 минут.

Занятие №5 «Поиграем в конфликт»

Цель: Практически применить знание о конфликтах Ритуал приветствия:

Время: 5 минут.

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

Упражнение №1 «Его сильная сторона»

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

Время: 5 минут

- Начнем сегодняшний день с игры. Бросая по очереди друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого".

Упражнение 2 «Дискуссионная игра – бункер»

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

Время: 30 минут

Задачей игрока является убеждение остальных, что именно его персонаж должен занять одно из доступных мест в защищённом бункере. Каждый раунд путём голосования один из игроков будет исключён, поэтому постарайтесь привести весомые аргументы в свою пользу. У каждого игрока две цели. Личная – попасть в бункер, чтобы возродить планету. Командная — проследить, чтобы в бункер попали только здоровые и пригодные к выживанию люди. Участникам дается инструкция: «На Земле разразилась ядерная война. Однако вам повезло, и в момент бомбардировки вы оказались в специальном бомбоубежище – герметичном бункере. Взрыв произошел

совсем недалеко от вас, сверху все разрушено, в живых там никого не осталось, и уровень радиации таков, что человек гибнет в течение нескольких минут. Однако ваш бункер уцелел, и в нем есть запасы воздуха, пищи, воды и топлива, достаточные для того, чтобы прожить целый год. Есть надежда, что за это время уровень радиации на поверхности уменьшится настолько, что можно будет покинуть бункер и начать жить, как и раньше. Однако, что происходит в других частях Земли, вы не знаете. Вполне возможно, что погибло все человечество, а значит, именно вам, выйдя через год из бункера, предстоит основать новую цивилизацию».

Упражнение №3 «Снимаем эмоциональное напряжение» Время: 10 мин.

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

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

Упражнение №4 «Рефлексия»

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

Общее время занятия: 45 минут.

Занятие №6 «Я доверяю»

Цель: Пospособствовать формированию чувства доверия и сплоченности в коллективе

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

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

Упражнение №1 «Путаница»

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

Время: 10 мин Ход упражнения:

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

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

Упражнение №2 «Фигурные построения»

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

Время: 15 минут Описание упражнения:

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

Обсуждение:

Насколько успешным участники считают построение разных фигур? Что требуется от участников, чтобы справиться с таким заданием?

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

Упражнение №3 «Переворот»

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

Время: 10 минут

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

Упражнение №4 «Рефлексия»

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

Общее время занятия: 45 минут.

Занятие №7 «Я и коммуникации»

Цель: Совершенствовать коммуникативные навыки в группе Входная рефлексия: Время: 5 мин. - с каким настроением вы сегодня

пришли на занятие?

Упражнение №1 «Молекулы»

Цель упражнения: раскрепощение участников тренинга, двигательная разрядка.

Время: 5 минут.

Ведущий говорит:

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

В конце проводится обсуждение:

— Как вы себя чувствуете?

— Все ли соединились с теми, с кем хотели? Упражнение №2 «Рисование спиной к спине»

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

Время: 15 минут.

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

Обратная связь:

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

Упражнение №3 «Пустой стул» Время: 10 минут

Цель: тренировка навыков невербальной коммуникации, сплочение.

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

Упражнение №4 «Рассмеши партнера»

Цель: развитие коммуникативной компетенции, актерских способностей.

Время: 10 минут

Выберем первую пару игроков. Один из выбранных игроков должен во что бы то ни стало, любыми средствами рассмешить своего партнера. Если ему удастся это сделать, то его коллега становится в свою очередь смешающим и выбирает себе нового партнера из остальных игроков. Если рассмешить не удастся никакими силами, то приходится выбирать нового партнера. Итак, по хлопку один игрок пытается рассмешить другого. Остальные участники переживают происходящее, глядя со стороны. Если замысел удался, то смешавший удаляется, а тот, кого рассмешили, выбирает себе нового партнера для того, чтобы его рассмешить. Если рассмешить не удалось, то на место игрока, которого не удалось рассмешить, выбирают нового игрока и т.д. Внимание! Начали! ...

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

Упражнение №5 «Рефлексия» Время: 5 минут

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

Ритуал прощания: участникам предлагается при помощи фразы:

«Спасибо тебе за то, что...» обратится к участнику сидящему, слева от него. Тот - следующему и так по часовой стрелке до завершения круга. Затем все хором – «До свидания!».

Общая продолжительность занятия – 45 мин.

Занятие №8 «Мы едины»

Цель: Повысить уровень сплочения в коллективе

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

Упражнение №1 «Мои общие черты с соседом»

Цель: развитие умения находить положительные качества в других людях.

Время: 10 минут

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

Упражнение №2 «Интуиция»

Цель: развитие умения прислушиваться к группе. Время: 15 мин.

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

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

Упражнение №3 «Крокодил»

Цель: сплочение, командная работа. Время: 15 минут.

Участники разбиваются на две команды. Каждая команда придумывает несколько слов и записывает их на отдельных листочках бумаги. Из чужой команды выбирают участника, которому дают прочитать слово. Участник должен жестами объяснить своей команде загаданное слово. Затем выбирается из чужой команды, который показывает новое слово.

Обратная связь: какая команда быстрее угадывала слова? Что помогало и что мешало правильно угадывать?

Какие эмоции вы испытывали, выполняя это упражнение?

Упражнение №4 «Рефлексия»

Время: 5 минут

- с каким настроением уходите с тренингового занятия? - с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии? Ритуал прощания: Участники встают в

круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, похлопывая двумя руками по плечам говорят – «До свидания!».

Общая продолжительность занятия – 45 мин.

Занятие №9 «Как я общаюсь»

Цель: Закрепить активный стиль общения

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

Упражнение №1 «Рисунок с поводырем»

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

Время: 15 минут

Группа разбивается на пары, одному из пары завязывают глаза,

«Поводырь» подводит партнера к рисунку на стене и, используя только вербальные инструкции, помогает ему дорисовать недостающие элементы рисунка. Во время игры обращать внимание на то, что происходит со «слепыми».

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

Упражнение №2 «Круг и крест»

Цель: подкрепление положительных эмоций. Время: 15 минут

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

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

Упражнение №3 «Рефлексия»

Время: 5 минут

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

Общая продолжительность занятия – 45 минут.

Занятие №10 Закрепляющее.

Цель: Подведение итогов всех занятий, снятие эмоционального напряжения, сплочение коллектива.

Упражнение «Я реальный; идеальный; глазами других».

Попросите участников поделиться своими реальными, идеальными и тем, как они себя видят глазами других. Это может помочь участникам осознать различия между тем, как они себя воспринимают и как их воспринимают другие люди, и способствовать обсуждению и взаимопониманию в группе.

Упражнение коллаж "Дружба".

Предложите участникам создать коллаж на тему "Дружба". Дайте им возможность выбрать изображения, которые символизируют для них дружбу, и создать коллаж из этих изображений. Затем попросите участников поделиться своими коллажами и рассказать о том, что они выбрали и почему это важно для них. Это может помочь создать атмосферу сотрудничества и доверия в группе.

Подведение итогов и ритуал прощания: Проведите обсуждение, подведите итоги всех занятий, спросите у участников о их впечатлениях, эмоциях и достижениях. Завершите занятие с ритуалом прощания, который может быть разнообразным в зависимости от предпочтений группы. Например, это может быть пожатие рук, метание мячика, поклон и т.д.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования межличностных отношений у подростков

Таблица 4.1 – Результаты диагностики межличностных отношений подростков по методике «Социометрия» Дж. Морено, после реализации программы

	Женя С.	Никита Р.	Сережа К.	Вика К.	Настя С.	Олег К.	Вова З.	Кристина П.	Катя У.	Миша К.
Женя С.	0	-	-	+	+	+		+		-
Никита Р.	-	0	+	+		-	+			+
Сережа К.	+		0	-	+		-	-	+	
Вика К.		+	-	0	+			+	-	-
Настя С.	-	-	+		0	+			+	-
Олег К.	+	+	+	-		0	+	-		
Вова З.	+	-		-	+	-	0		+	
Кристина П.		+	+		-		+	0	-	+
Катя У.	+	-	+	+	-	-			0	
Миша К.			+	-		+			+	0
+	4	4	5	3	4	2	3	2	4	2
-	2	3	2	4	2	4	1	2	2	3
Статус	2	1	3	2	4	6	1	4	4	6
Итого: 1) «звезды» – 10 % (1 человек); 2) «предпочитаемые» – 30 % (3 человек); 3) «терпимые» – 20 % (2 человек); 4) «неоднозначные» – 20 % (2 человек); 5) «незаметные» – 10 % (1 человек); 6) «нелюбимые» – 0 % (0 человек); 7) «изолированные» – 10 % (1 человек);										

Таблица 4.2 – Результаты диагностики межличностных отношений подростков по методике «Диагностика межличностных отношений» Т. Лири, после реализации программы

	Женя С.	Никита Р.	Сережа К.	Вика К.	Настя С.	Олег К.	Вова З.	Кристина П.	Катя У.	Миша К.
Властный (I)	2	3	10	5	4	2	7	4	4	10
Независимый (II)	2	2	10	2	6	3	5	2	4	3
Агрессивный (III)	2	4	8	4	2	10	8	3	2	9
Недоверчивый (IV)	2	3	9	10	3	12	10	4	3	7
Покорный (V)	4	6	4	5	4	3	10	1	12	5
Зависимый (VI)	2	2	2	9	6	11	12	5	10	9
Сотрудничающий (VII)	9	9	12	19	15	16	23	13	8	2
Великодушный (VIII)	5	5	5	8	7	9	12	7	5	1
Враждебность (III и IV)	4	7	17	14	5	22	18	7	5	16
Доминирование (I и II)	4	5	20	7	10	5	12	6	8	13

Продолжение таблицы 4.2

Подчиняемость (V и VI)	6	8	6	14	10	14	22	6	22	14
Доброжелательность (VII и VIII)	11	13	9	12	16	9	16	12	10	13
Всего	46	58	110	108	80	114	150	64	86	90
	Итого: уровень доброжелательности – 70 % (7 человек); уровень враждебности – 10 % (1 человек); уровень доминирования – 10 % (1 человек); уровень подчиняемости – 10 % (1 человек).									

Таблица 4.3 – Результаты исследования по методике «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса, после реализации программы

№	Стили поведения					Итог
	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление	
1			1		1	2
2		1				1
3						1
4		1				1
5				1		1
6		1				1
7		1	1			2
8					1	1
9		1				1
10						1
Стиль поведения		%			Количество человек	
Приспособление		20 %			2	
Сотрудничество		50 %			5	
Компромисс		20 %			2	
Соперничество		0 %			0	
Избегание		10 %			1	

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Диагностика межличностных отношений» Т. Лири

N	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	8	11	3	3	6
2	10	13	3	3	6
3	7	9	2	2	2
4	7	12	5	5	9.5
5	13	16	3	3	6

Продолжение таблицы 4.4

6	6	9	3	3	6
7	11	16	5	5	9.5
8	15	12	-3	3	6
9	8	10	2	2	2
10	11	13	2	2	2
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					6

Таблица 4.5 – Критические значения Т при n=10

N	T _{кр}	
	0.01	0.05
10	5	10