



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование навыков психологически безопасного общения у
подростков средствами арт-терапии**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психолого-педагогическое консультирование»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

89,94 % авторского текста

Работа рецензия к защите

« 12 » 01 2023 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева О.А.

Выполнила:

студентка группы ЗФ-310-270-2-1
Леонова Александра Павловна

Научный руководитель:

д.псх.н., профессор, декан
факультета психологии
Долгова Валентина Ивановна

Челябинск

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОГО ОБЩЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ	9
1.1 Феномен психологически безопасного общения в психолого- педагогических исследованиях	9
1.2 Особенности психологически безопасного общения у подростков.....	16
1.3 Модель формирования навыков психологически безопасного общения у подростков средствами арт-терапии	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОГО ОБЩЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ	31
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	31
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	37
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОГО ОБЩЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ	46
3.1 Программа формирования навыков психологически безопасного общения у подростков	46
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования .	54
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	75
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	78
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики.....	89
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты диагностики	103

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования навыков психологически безопасного общения у подростков средствами арт-терапии	107
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования навыков психологически безопасного общения у подростков средствами арт-терапии	134
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования навыков психологически безопасного общения у подростков средствами арт-терапии	138

ВВЕДЕНИЕ

Выстраивание отношений в обществе, важная часть формирования социума. В основе продуктивной коммуникации заложено общение. Именно общение оказывает формирующее воздействие на психологическое и социальное становление личности.

Нестабильная обстановка в обществе, вынуждает членов общества подстраиваться под постоянные изменения и оставаться при этом психически устойчивой. В старшем подростковом возрасте формируется самосознание, но не стоит упускать из внимания, как внешнее влияние оказывает давление на формирование личности в подростковом возрасте. Этому возрастному периоду свойственны конфликты, как внутренние, так и внешние, которые берут свое начало в поиске «смысла жизни» подростка. Подростку свойственно проецировать свои ожидания на действительность и реальность на свою картину мира. Важной точкой формирования подростка становится диалог с родителями, педагогами, друзьями. Именно общение занимает значимое место в развитии и жизнедеятельности подросткового периода.

Психика подростка не устойчива и под влиянием чужого мнения возможны как позитивные, так и негативные формирования. К позитивным формированиям можно отнести уверенность в себе, самостоятельные решения и поступки, мотивацию к деятельности. К негативным формированиям: страх, тревожность, проявление агрессии и замкнутость в себе. В результате неосторожного воздействия на еще не сформировавшуюся личность подростка, может проявиться деструктивное поведение и негативное отношение к себе.

Общение со старшими, с учителями и родителями помогают подростку получить информацию о внешнем мире, через советы, помощь, поддержку, передачу опыта, это важный этап на пути взросления. Общение со сверстниками дает возможность разделить переживания,

обсудить свои мысли и чувства, поделиться сомнениями. Связь со сверстниками дает ощущение значимости подростка для других, что он не одинок и его переживания достойны внимания. Тем самым и взрослые, и сверстники помогают ему преодолеть этап взросления.

Поэтому исследование навыков психологически безопасного общения старших подростков является актуальной темой для изучения.

Еще древние философы говорили об общении, как о процессе, формирующем необходимые качества личности. Конфуций писал о чувстве долга, уважении к старшим. Платон говорил о справедливости и рассудительности, а Сократ о моральном сознании.

Свой вклад в исследования внесли отечественные ученые: Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн и другие; зарубежные психологи: Э. Гоффман, Д. Морено, и другие. Особенности подросткового возраста в своих трудах раскрывали Е. Д. Божович, Л. И. Божович, В. Н. Лозоцева, М. С. Неймарк, В. Э. Чудновский и многие другие исследователи.

М. Афонькова, Т. В. Драгунова, Л. И. Воробьева, Н.П. Фетискин, М. М. Рыбакова подчеркивают в своих исследованиях склонность подростков к конфликтам в межличностном общении. Исследования И.А.Баевой описывают психологически безопасную образовательную среду.

В процессе коммуникации происходит взаимодействие, которое накладывает отпечаток на развитие и формирование отдельных личностей и общества в целом. Поэтому необходимо способствовать реализации потребности подростков быть принятыми и признанными обществом личностями.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели формирования навыков психологически безопасного общения у подростков средствами арт-терапии.

Объект: общение старших подростков.

Предмет: формирование навыков психологически безопасного общения у подростков.

Гипотеза исследования: уровень психологической безопасности общения у подростков возможно изменится, если разработать и реализовать программу формирования навыков психологически безопасного общения у подростков.

Для достижения цели исследования и проверки гипотезы поставлены следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать феномен психологически безопасного общения в психолого-педагогических исследованиях.
2. Выявить особенности психологически безопасного общения у старших подростков.
3. Разработать модель формирования навыков психологически безопасного общения у подростков.
4. Описать этапы исследования и подобрать методики исследования.
5. Описать выборку исследования и проанализировать полученные результаты.
6. Создать программу формирования навыков психологически безопасного общения у подростков средствами арт-терапии.
7. Провести анализ полученных результатов опытно-экспериментального исследования.
8. Составить технологическую карту внедрения результатов исследования.
9. Сформулировать психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию навыков психологически безопасного общения у подростков.

Основа теоретической и методологической базы исследования:

– теория возрастной периодизации развития личности Л. С. Выготского;

– теория периодизации психического развития – возрастная периодизация Д. Б. Эльконина;

– деятельностный подход А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна;

– труды по проблемам формирования личности и взаимоотношений в группах Л. И. Божович, Я. Л. Коломинского;

- концепция психологической безопасности образовательной среды И.А.Баевой.

Методы и методики:

1. Теоретические:

- анализ и обобщение психолого-педагогической литературы;
- целеполагание;
- моделирование.

2. Эмпирические:

- констатирующий эксперимент;
- формирующий эксперимент;
- тестирование по методике диагностики межличностных отношений

Т. Лири;

- тестирование по методике диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса.

3. Статистические: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: ЮУРГИИ им.Чайковского, студенты 2 курса хореографического отделения колледжа, в возрасте 16-17 лет.

Теоретическая важность исследования заключается в выстраивании системы информации по изучению темы психологически безопасного общения у подростков, в обосновании психолого-педагогической модели и программы формирования навыков психологически безопасного общения у подростков.

Практическая значимость исследования состоит в разработке программы формирования навыков психологической безопасности у подростков и ее апробации.

Апробация: Долгова В. И., Леонов П. Л., Леонова А. П.
Формирование психологически безопасных коммуникаций подростков в условиях нестабильной эпидемиологической обстановки // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2022. – № 5 (май). – С. 14–29.

Выступление с докладом о результатах исследования на конференции «Актуальные проблемы психолого-педагогического сопровождения субъектов среднего профессионального образования» в рамках Фестиваля Науки ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ, на базе СПО ГБОУ ВО ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского (10.10.2022 г.).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИЗУЧЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОГО ОБЩЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ- ТЕРАПИИ

1.1 Феномен психологически безопасного общения в психолого-педагогических исследованиях

А.Ф. Лазурский – ученый, который одним из первых внимание на проблему межличностного общения и межличностных отношений в отечественной психологии [18]. Ряд исследователей считает, что именно он одним из первых поставил проблему взаимоотношений личности (Б. Ф. Ломов), ввел понятие отношения (В. А. Журавель, В. Н. Мясищев, М. Г. Ярошевский), отношений личности (В. С. Мерлин) и др. [12].

А.Ф. Лазурский говорил, что те взаимоотношения, которые складываются в процессе общения, позволяют понять психику личности в целом, ее мотивы, чувства и эмоции, интересы и потребности. Он утверждал, что на личность оказывают влияния социальные условия и личность к ним адаптируется находясь в ограничивающих рамках экзопсихики [29]. Анализ теоретических представлений А.Ф. Лазурского и С.Л. Франка, по мнению Е.В. Левченко позволяет выявить, что исследование взаимоотношений между людьми связаны с количеством и качеством объекта, на которые направлены отношения, с многообразием объектов и форм проявления взаимоотношений, со степенью интенсивности взаимоотношений.

Общение несет в себе важную функцию выстраивания отношений между людьми в различных ситуациях, которые влияют на действия, мотивы, самооценку, и т.д.

В общении заключена значимая функция, которая помогает человеку строить отношения в разных ситуациях, и оказывает воздействие на деятельность, мотивы, самооценку личности и т.д.

В научной терминологии понятие «отношение» можно отнести к особым между человеком и окружающим миром, такая взаимосвязь обуславливается тем фактором, что человека характеризуют чувства и интеллект, которые влияют на его взаимоотношения с окружающим его миром [34].

Исследования М.Я. Басова важная часть изучения психологии общения. В его работах изначально общение просматривается как связи внутри психики. В дальнейшем общение становится основным методологическим принципом отношения организма человека к окружающей среде. Отличительная черта этого принципа в понимании отношения в форме взаимоотношения, соучастие его субъектной и объектной сторон в организации деятельности [12]. С. Л. Рубинштейн трактует взаимодействие как специфическую форму отражения действительности [26]. Берет во внимание сознание и рассматривает отношения в его рамках. Через отношение к объекту личность познает и осознает свои психические переживания. Внутреннее содержание сознания формируется через его отношение к объективному миру [29]. Работы В. Н. Мясищева показывают отношения как систему, в которую включены индивидуальные, выборочные взаимоотношения человека с разными формами объективной реальности [21].

Личность характеризует то, как она выстраивает общение. В основе характеристик личности лежит ее взаимоотношение с окружающим миром, и эти характеристики транслируются в общении. Если анализировать систему взаимоотношений личности, то ее можно разделить на отношения к разным предметам и объектам, но при этом они всегда останутся личностными. Отношения с людьми определяет личность как целое, именно взаимоотношения проявляют ее во внешний мир через общение.

Соотнося понятия «общение» и «отношение». Особое внимание стоит уделить тому, что общение рассматривается в деятельностном

подходе и относится к особому виду деятельности (А. А. Леонтьев, М. И. Лисина и др.).

Исследованиями межличностных отношений занимались отечественные ученые А. А. Бодалев, Я. Л. Коломинский, Б. Ф. Ломов и другие; в зарубежной психологии – Э. Гоффман, Д. Морено, Д. Хоманс и другие. Проблему межличностных отношений освещали в своих работах Г. М. Андреева, Л. И. Божович, Л. С. Выготский, А. В. Петровский, С. Л. Рубинштейн и многие другие [29].

Межличностные отношения состоят из структурных компонентов, в психологическом плане составляют разносторонний процесс. В этом процессе личность проходит большое количество разнообразных «драматических» периодов. На практике межличностные отношения рассматривают, учитывая принцип дифференцирования. Этот принцип опирается на теорию, что первопричина психических проблем, которые возникают в межличностных взаимоотношениях, заключается в том, что личность совмещает уровни психической реальности в единый уровень, и основывается на обнаружении и дифференцировании уровней межличностных отношений и выстраивании между уровнями новых взаимосвязей.

С. В. Петрушин описывает в своих исследованиях социальный уровень межличностных отношений, эмоциональный уровень и сексуальный.

На социальном уровне межличностных отношений стороны связаны социальными ролями, в их основе заложены контракт или взаимная договоренность, опираясь на эти социальные договоренности, выстраивается общение.

Эмоциональный уровень отличается от социального. Договориться о прочности эмоциональных взаимоотношений невозможно, так же как дать гарантии и обязательства. В результате попытки установить правила социального уровня на эмоциональном, установить договоренности по

отношению к чувствам и эмоциям, для сохранения союза, приводит к невротизации взаимоотношений и их общей напряженности. В результате на отношения накладывается отпечаток, неформального, более чувственного и эмоционального общения.

Различают несколько феноменов межличностного общения:

- взаимопонимание, характеризуется сходством субъективных суждений партнеров друг о друге и соответствием этих суждений объективности этих лиц. В основе – сравнение и идентификация;

- взаимовлияние – воздействие на другую личность, предполагающее изменение поведения, мыслей и чувств. В основе – подражание, внушение, конформность;

- взаимные действия – содействие, бездействие и противодействие;

- взаимоотношения: выделяют два вида – деловые и личные.

Взаимоотношения могут возникать в разных ситуациях и принимать изменения на фоне влияния разных видов коллективной деятельности [29].

Зарубежные ученые считают, что на общение влияет частота встреч. Чем чаще встречи, тем люди кажутся привлекательнее друг другу, и наоборот если люди встречаются реже, то связь между ними ослабевает. Сильнее всего это влияет на общение в детском и подростковом возрасте. На формирование межличностного общения оказывает влияние окружающая подростков среда и условия, при которых строятся отношения. Не разрывную связь это имеет с видами коллективной деятельности, в процессе которой выстраивается общение (образовательная среда, рабочая среда, отдых), с ситуацией вокруг (нейтральная или экстремальная), материальными ресурсами и т. п. [10].

Неформальное общение от формального общения отличает важная черта: наличие эмоциональной основы. На основании этой черты неформальное общение можно рассматривать как фактор психологического «климата» группы.

Эмоциональная основа – это чувства, которые рождаются у людей по отношению друг к другу. На основании этих чувств возникает и складывается неформальное общение. В психолого-педагогических исследованиях можно выделить несколько уровней проявлений личности: аффекты, эмоции и чувства. Социальная психология чаще характеризует уровень проявления – чувства:

- конъюнктивные – чувства сближающие людей, объединяющие их чувства, когда одна из сторон является желаемым объектом, в отношении которого проявляется готовность к сотрудничеству;

- дизъюнктивные чувства – чувства разъединяющие людей, когда одна из сторон демонстрируется как неприемлемая, и в ее отношении не возникает желания к сотрудничеству и совместным действиям и т.д. [3].

В психолого-педагогической литературе описывается двустороннее понятие межличностного конфликта. Конфликт проявляется как внешне, так и внутренне. Понимание внешнего конфликта в основном заключается в его вербальном проявлении. Внешний конфликт имеет неформальный статус, возникая в неформальных отношениях. Чаще всего проявляясь в дружеских отношениях и детско-родительских. В большем масштабе внешний конфликт рассматривается как любое столкновение и противоречия с внешней средой [7]. Определяющим фактором разрешения конфликта являются стратегии взаимодействия, развиваемые его участниками (Н. В. Гришина).

К. Томас выделил пять стратегий поведения в конфликтной ситуации (избегание, уступчивость, соперничество, компромисс, сотрудничество) (см. Приложение 1).

Е. Н. Иванова обращает внимание на то, что при выборе стратегии поведения в каждой конкретной ситуации, важно определить для себя лично необходимость достижения результата и одновременно результат взаимоотношений с оппонентом [12].

Успешность завершения конфликтов влияет на психологическую безопасность участников.

Безопасность – ощущение защищенности, способность не принимать на себя негативные внешние и внутренние воздействия.

Психологическая безопасность личности – это психологическое состояние, которое помогает сохранять устойчивость в среде с психотравмирующим влиянием, обеспечивает противостояние деструктивным влияниям, и выражается во внутреннем принятии своей защищенности или незащищенности в конкретных ситуациях.

Психологическая безопасность обеспечивается стратегиями:

-обеспечением оптимального соотношения зависимости/независимости от других людей путем тренировки здоровой автономии;

- создать позитивное соотношение зависимости и независимости до внешнего воздействия с помощью построения здоровой автономии;

- управлять личными стереотипными реакциями в любых ситуациях, включая нестандартные и особенно важные.

В исследованиях И. А. Баевой структура психологической безопасности состоит из двух частей: психологической безопасности среды и психологической безопасности личности.

Для психологической безопасности личности при коммуникации важны: комфорт в эмоциональной сфере отношений, уважение к проявлениям личности в словах и поступках, возможность высказаться и доказать свою точку зрения, сохранение достоинства, возможность просить помощи и поддержки, внимательное отношение к просьбам и предложениям.

Формирующим в безопасном общении являются навыки установления личных границ, отзеркаливания, подстройки, навыки эмоциональной уравновешенности, коммуникации на безопасной

дистанции, активного и пассивного слушания, убеждающей аргументации, которые помогают выстраивать психологически безопасное общение.

Таким образом, психологически безопасное общение – это любое свободное от проявления психологического насилия общение между субъектами или группами людей, общение заключается в взаимодействии людей и развивается в различных ситуациях межличностного взаимодействия, такое общение способствует удовлетворению потребностей в личностно-доверительном взаимодействии. В психологически безопасном общении, все участники взаимоотношений реализуют свои цели на основании мотивов, применяя только такие способы, которые не позволяют другим участникам чувствовать себя неудовлетворенно. Общение может быть интимно-личностным, а так же формально-деловым. Все стороны отношений одновременно прилагают усилия, чтобы понять друг друга, и в то же время быть объективно понятым своим партнером. В психологически безопасном общении субъекты настроены на диалог друг с другом, выбирая направление взаимоотношений в соответствии с выбранной стратегией межличностного взаимодействия и преобладающих особенностей в поведении личности в других взаимоотношениях. При использовании навыков психологически безопасного общения и психологически безопасной стратегии взаимодействия участники действуют корректно, нацелены на поиск приемлемых решений, отличаются доброжелательным отношением. К конструктивным стратегиям психологически безопасного общения можно отнести компромисс и сотрудничество.

1.2 Особенности психологически безопасного общения у подростков

Ученые по-разному классифицируют возрастные рамки подросткового возраста. В большинстве случаев выделяют (10 – 11) – 15 лет. Л. С. Выготский предлагает периодизацию: школьный возраст (7 – 13 лет), кризис (13 лет) и пубертатный возраст (13 – 17 лет). В работах А. В.

Петровского подростковый возраст представлен как на средний школьный возраст (11 – 15 лет) и старший школьный возраст (15 – 17 лет) [15]. По Д. Б. Эльконину эпоха старшего подросткового возраста – (15 – 17 лет). Периодизация Д. Б. Эльконина является наиболее распространенной в отечественной психологии [35].

Наиболее известными работами, посвященными подростковому возрасту можно выделить исследования Дж. Баркера, Ж. Пиаже, Р. Селмана, А. Фрейд, Э. Эриксона. Исследованием подросткового возраста так же занимались отечественные психологи: Л. И. Божович, Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин, Г. А. Цукерман. Общим в их исследованиях можно выделить то, что в подростковом возрасте сталкивается биологическое и социальное развитие. Именно в подростковом периоде происходит выплеск внутренних противоречий, которые берут власть над личностью и снижают уровень самоконтроля. Поэтому именно поведению отведена главная роль в выстраивание взаимоотношений с окружающим миром, умении контролировать свои эмоции, и вести себя определенным образом в разных ситуациях. [30].

Д. Б. Эльконин предполагал, что подростковый возраст характеризуется личным общением, как ведущей деятельностью. Личное общение помогает практиковать навыки и действия, помогающие самоутверждаться в коллективе. В процессе личного общения возникает чувство взрослости, которое можно выделить как важное центральное психическое новообразование для этого возрастного периода.

Исследования показывают, что чувство взрослости у подростков определенным образом формируют самосознание. Это помогает им сравнивать свои чувства, эмоции и поведение с взрослыми и товарищами, выбирать себе из них модели поведения для подражания, выстраивать по ним взаимоотношения [35].

Т. В. Драгунова и Д. Б. Эльконин в своих исследованиях выявили, подростковый возраст характеризуется зарождением и дальнейшим

развитием деятельности – деятельностью общения. Ключевым фактором этой деятельности является выстраивание подростками интимно-личных отношений друг с другом. Основным в содержании деятельности общения можно выделить другого подростка, как человека с определенными личными качествами, что отличает ее от других типов межличностного взаимодействия, свойственного деловому сотрудничеству подростков, называемым товариществом [35].

Коллективная деятельность подростков опирается на образный «кодекс товарищества». В личных взаимоотношениях преобладает взаимное уважение, доверие и создание общности внутри коллектива. Товарищество становится той сферой общения в жизни и становлении личности подростка, которую можно назвать важной.

Кодекс товарищества закладывается в основу формирования коллективных отношений, делая акцент на личных взаимоотношениях, оказывает сильное влияние на личность в подростковом возрасте. Он объективен и дает подростку понимание общих норм отношений между взрослыми в обществе. Отношения на его основе, через личностное общение помогают создавать модели взрослых взаимоотношений. Исходя из этого, можно заключить, что ведущей деятельностью для подростка становится межличностное общение с товарищами, основывающееся на определенных морально-этических нормах.

Личное общение, в основе которого заложено полное доверие, важность целостности жизни внутри коллектива - это деятельность, в процессе которой жизненные ценности, перспективы будущего, смыслы жизни приобретают реалистичную значимость. Это дает толчок для появления мотивации, установке целей и задач для развития деятельности, которая на данном этапе закладывает будущее. Акцентируя внимание на учебном и профессиональном развитии [35].

Стремление самоутвердиться и показать окружающим себя как взрослую личность, можно так же отнести к характерной черте

подросткового периода. Л.И. Божович в своих работах отмечает, что в подростковом возрасте изменяется отношение ребенка к себе как к личности и ко всему окружающему миру. Подросток стремится сформировать свое мировоззрение, планы и перспективы на жизнь, закладывая фундамент у самостоятельной жизни. По всем параметрам подросток еще не взрослая личность, но он стремится быть им равным в социуме, если даже не быть взрослым, то максимально соответствовать критериям взрослости.

В подростковом возрасте начинает приходить понимание себя, своих чувств, эмоций, своих возможностей. Появляется ощущение своего места в социуме, ограняется свое предназначение. Таким образом, можно выделить еще одно новообразование – самоопределение [47].

Следующими новообразованиями, на основании мнения исследователей являются – самосознание, переосмысление ценностей, усвоение социальных норм. Эти новообразования формируются в процессе деятельности общения. Интимно-личностное общение в подростковом возрасте относится к ведущей деятельности. Внимание подростков все больше акцентируется на группе сверстников, изменяется структура общения. Общение со сверстниками прорабатывает определенные функции: выстраивается система моральных ценностей, приобретаются навыки коллективной деятельности, появляется навык в социального поведения.

Этап перехода в подростковый период неразрывно связан с приобретением новой социальной позиции, отличительная черта которой эмансипация от взрослых. При этом ребенку свойственно двойственное поведение среди своих контактов взаимодействия, он одновременно расширяет свой круг взаимодействия, и при этом старается быть избирательным в выборе друзей [16].

Новые изменения в сфере интеллекта: у подростка стремительно улучшается теоретическое мышление, появляется осознанная рефлексия,

он приобретает навыки абстрагирования в разных ситуациях, появляется целостная картина в рамках обобщения, выстраиваются закономерности и выявляются общие принципы, берущие свою основу в частных фактах. Подросток стремится преувеличивать способности своего интеллекта, завышает уровень своих знаний и самостоятельности. Повышается уровень индивидуализации в интересах подростка и в его способностях. В подростковом периоде происходит формирование индивидуального стиля умственной деятельности [14].

В подростковом возрасте формируется характер личности. Их отличает изменчивость в поведении и слабые характеристики волевых качеств. Они часто меняют род занятий, места, где проводят время, дружеские связи, находятся в поиске новых знакомств, новых эмоций и впечатлений. Им свойственна безответственность и отсутствие силы воли в образовательном процессе, выполнении трудовых обязательств, достижении целей.

Эмоциональную сферу так же затрагивают изменения. Подросток становится самостоятельным, проявляет более значительную скорость реакции, самокритика по отношению к себе и к окружающим занимает более важное место, чем раньше, происходит перестройка и формирование особенностей личности [14].

Эмоции выходят на первый план. Импульсивные реакции и решения преобладают над логикой, волей и разумом. Такие решения здесь и сейчас опираются на сиюминутные желания, что порой делает поведение подростка недопустимым для социума и создает трудности во взаимоотношениях. Чаще всего это отражается на общении со старшими (родителями, педагогами), а так же влияет на взаимодействие с товарищами [19].

На отношения детей и родителей оказывают влияние многие факторы. Отношения зависят от разницы в возрасте членов семьи, проживают они вместе или отдельно, как часто видят друг друга и сколько

времени из этого занимает общение, принимают ли жизненные выборы друг друга. Отсутствие гармонии в отношениях детей и родителей берет свое основание в недостаточном понимании, отсутствии доверия, сложностями, возникающими в организации совместной деятельности, или в противоположном – преувеличенной степени доверия, ярким стремлением сблизиться и слишком много времени проводить друг с другом [9].

Отношения с взрослыми, а прежде всего, с родителями, не являются значимыми для подростков, авторитетом для них выступают сверстники. Подростки личностно нестабильны, это проявляется через частую смену настроения, аффективной взрывчатости, что часто приводит к агрессивным формам поведения.

В подростковом возрасте авторитетом в отношениях становятся сверстники. Взаимоотношения с взрослыми, и в основном с родителями в значимости отходят на второй план. Настроение подростка изменчиво, поведение нестабильно, результатом этого часто становится проявление агрессии.

Авторитет для подростков в выстраивании взаимоотношений их сверстники. Отношения с взрослыми для них не являются такими значимыми. Личностные характеристики в этом возрасте нестабильны. У подростков частые перепады настроения, аффективная взрывчатость, что приводит к агрессии, проявляющейся в отношениях, общении и поведении [12].

В выбранном нами возрастном периоде появляются новые факторы помогающие развивать коммуникативные навыки. Главным фактор – межличностное общение. Общение выступает базой к выстраиванию личностного и коммуникативного статуса подростка и влияет на его дальнейшее развитие [30].

В межличностном общении особое место занимает конфликт. Он оказывает как позитивное, так и негативное воздействие на факторы

личностного развития, в процессе переструктурирования когнитивных образований и развития динамики мотивов и ценностей [22].

Количество конфликтов в подростковых группах значительно увеличивается, и проявляется стихийно и в максимальных формах.

В конфликтах проявляются:

- желание подростка выразить отношение к происходящему, быть участником событий, а не наблюдателем;

- необходимость в самоуважении, подросток защищается от неуважительного отношения к нему в грубой форме, отстаивая свое мнение в спорах;

- более выражено проявляется потребность в половой идентификации;

- желание иметь вес в глазах окружающих его людей, чувствовать себя значимым в глазах товарищей.

Тем не менее, конфликтные ситуации обогащают социальный опыт. Их разнообразие, ярко выраженная эмоциональная окраска и в большей степени неконструктивные способы выхода из конфликта оказывают значительное влияние на формирование личности. Но только при грамотном поведении окружающих подростка взрослых, конфликт будет иметь позитивное и психологически безопасное значение [1].

При определенных условиях самоутверждение подростка может иметь негативные факторы, проявляться в протестах к окружающему его миру, и давать лишние поводы для конфликтов. Это происходит тогда, когда отсутствуют позитивный климат, коллектив не принимает ребенка, ценности и мироощущение окружающих не совпадают, повышаются амбиции и уровень притязаний [23]. Если вовремя урегулировать конфликт или предупредить его появление, то можно сохранить уже сложившуюся систему межличностных отношений, тем самым обезопасив подростка от негативного психологически небезопасного воздействия [30].

Подростковый возраст уникален тем, что в нем стихийно происходит множество изменений.

Н. М. Лыкова называет подростковый период переходом в развитии человека от детского к зрелому поведению. Он имеет характерные биологические, психические и социальные изменения в наибольшем количестве, чем любой другой возрастной период [19].

Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что в подростковом возрасте происходит множество изменений, в том числе изменяется социальная позиция и появляется чувство взрослости. Ведущей деятельностью подростка становится интимно-личностное общение, в приоритете становится общение со сверстниками. В результате изменений происходит становление системы моральных ценностей, освоение социальных форм поведения, приобретаются навыки совместной деятельности. А значит, межличностное общение является важным условием формирования личностного и коммуникативного статуса подростка.

1.3 Модель формирования навыков психологически безопасного общения у подростков средствами арт-терапии

«Модель» с латинского языка переводится как образ. Этот термин применяется для описания образа или объекта, по каким-то качествам похожего на другой образ или объект.

В условиях психолого-педагогического похода мы рассматриваем реальные или образные предметы или явления, группу объектов, создающих прообраз оригинала и при этом заключающие в себе важные критерии, характеристики и связи объектов.

Выборку ключевых критериев заключают в схему, которая формирует модель отражения объекта или явления.

Моделирование в психологии – это создание модели реализации различных психологических процессов, результатом которой должна стать

формальная проверка ее действительности и возможность применения в работе [70].

Создание модели помогает сделать выборку важных черт психики и акцентировать на них работу психолога.

Моделирование используют в психологии в ситуациях, когда:

– системная сложность объекта представляется непреодолимым препятствием для создания его целостного образа;

– необходимо в короткие сроки изучить объект по психологическим параметрам в ущерб подробного описания оригинала;

– исследование проводится над процессами с повышенным уровнем неопределенности, и нет данных о закономерностях, от которых они зависят;

– путем варьирования входных факторов требуется оптимизация исследуемого объекта.

Задачи построения модели в психологии:

– описать и проанализировать психические явления на всех уровнях их структурной организации;

– составить прогноз развития психических явлений;

– идентифицировать психические явлений, в том числе выявить, в чем они похожи и чем отличаются;

– оптимизировать условия жизнедеятельности психических процессов [70].

На основании теоретического исследования поставленной нами проблемы исследования, мы создали модель нашего опытно-экспериментального исследования. Наша модель – это схема, построенная с учетом иерархии структуры исследования, которая является наглядным средством целеполагания.

На первом этапе формирования модели главным фактором является целеполагание. Обращаясь к системному подходу этого процесса, был применен метод «Дерево целей».

«Дерево целей» - это метод систематизации и планирования, направленный на получение эффективного результата. Данный метод представляет собой упорядоченную визуальную картину целей. Этот метод визуально показывает, что достижение главной цели происходит за счет всех второстепенных и представляет систему, изложенную в определенном порядке. С помощью системы показана связь элементов программы с общей целью, учитывая все особенности целей разных уровней.

«Дерево целей» инструмент декомпозиции цели – связь целей находящихся на высшем уровне со средствами для их достижения, которые находятся на последнем уровне, через звенья находящиеся между ними.

Система Дерева состоит из: генеральной цели, находящейся на верхушке и ветвей дерева – подцелей, которые ей подчиняются, находясь на уровнях ниже (первый, второй и так далее).

Каждый уровень несет свое содержание: на «вершине дерева» располагаются потребности исследования и направления, в которых оно развивается, «ветви дерева» транслируют практические задачи и реализацию конкретных мероприятий.

Главная цель нашего исследования - теоретически обосновать и экспериментально проверить модель формирования навыков психологически безопасного общения у подростков средствами арт-терапии, задачи и методы достижения главной цели, заключаются в «стволе» и «кроне» нашего «дерева целей».

В «дереве целей» главная цель - вершина кроны, а основание – планируемый результат. Задачи, оформленные в виде схемы, помогают визуализировать намеченный план достижения цели. Графическое изображение модели формирования представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования навыков психологически безопасного общения подростков средствами арт-терапии

На основании «Дерева целей» была создана модель формирования психологически безопасного общения подростков, данная модель представлена на рисунке 2.



Рисунок 2 – Модель исследования формирования навыков психологически безопасного общения подростков средствами арт-терапии

В модели формирования навыков психологически безопасного общения подростков средствами арт-терапии можно выделить несколько блоков: теоретический, диагностический, формирующий, контрольно-обобщающий.

В теоретическом блоке представлены к рассмотрению теоретические аспекты изучения психологически безопасного общения подростков и феномен межличностных отношений в психологических и педагогических исследованиях, представлены особенности межличностных отношений старших подростков, строится модель формирования навыков психологически безопасного общения подростков средствами арт-терапии с использованием метода «Дерева целей».

В диагностическом блоке проводится опытно-экспериментальное исследование стратегий межличностных отношений старших подростков по выбранным методикам.

В формирующем блоке на основании результатов диагностики составляется психолого-педагогическая программа по развитию навыков психологически безопасного общения подростков, осуществляется реализация программы. На данном этапе перед проведением программы необходимо оповестить учащихся принимающих участие в программе о планирующихся занятиях, поставить в известность о времени, месте, и продолжительности программы.

В контрольно-обобщающем блоке проводится вторичная диагностика уровня навыков психологически безопасного общения подростков по выбранным методикам, полученные результаты сравниваются с показателями первого тестирования, анализ полученных данных в результате диагностики, итоги проделанной работы, составление технологической карты внедрения полученных результатов проделанной работы, выводы по результатам исследования и составление рекомендаций педагогам и родителям обучающихся.

Созданная по нашим критериям модель формирования навыков психологически безопасного общения подростков средствами арт-терапии дает возможность визуально оценить план работы и расставить акценты на наиболее существенных и важных составляющих этапах исследования.

Наша модель формирования навыков психологически безопасного общения подростков средствами арт-терапии содержит четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий и контрольно-обобщающий.

Выводы по первой главе:

Все выше сказанное позволяет сделать вывод, что психологически безопасное общение – это любое свободное от проявления психологического насилия общение между субъектами или группами людей, общение заключается в взаимодействии людей и развивается в различных ситуациях межличностного взаимодействия, такое общение способствует удовлетворению потребностей в личностно-доверительном взаимодействии. При использовании навыков психологически безопасного общения и психологически безопасной стратегии взаимодействия участники действуют корректно, нацелены на поиск приемлемых решений, отличаются доброжелательным отношением. К конструктивным стратегиям психологически безопасного общения можно отнести компромисс и сотрудничество.

Все межличностные отношения включают в себя свободное общение, основанное на обмене мнениями мыслями и идеями между друг другом и развиваются опираясь на выбранные стратегии взаимодействия, а так же отличительных черт поведения друг друга с объектами окружающего мира. При психологически безопасном общении участники приняты другими членами группы, дружелюбны и ориентированы на сотрудничество.

В подростковом возрасте происходит множество изменений, в том числе изменяется социальная позиция и появляется чувство взрослости. Ведущей деятельностью подростка становится интимно-личностное общение, в приоритете становится общение со сверстниками. В результате изменений происходит становление системы моральных ценностей, освоение социальных форм поведения, приобретаются навыки совместной деятельности.

Модель – это созданный объект или система объектов, позволяющие наглядно показать реализацию различных психологических процессов, результатом которых должна стать формальная проверка их действительности и возможность применения в работе.

Созданная в соответствии с нашими целями нами модель формирования навыков психологически безопасного общения у подростков средствами арт-терапии помогает правильно расставить приоритеты в последовательности этапов и уделить внимание наиболее важным.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОГО ОБЩЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Структура исследования состоит из нескольких этапов:

1. Поисково-подготовительный этап.

Исследование психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование и выбор методик для осуществления констатирующего эксперимента. В первый этап было включено: работа с литературой с целью рассмотрения феномена психологически безопасного общения и навыков психологически безопасного общения, определения особенностей межличностного общения в подростковом возрасте. Выбраны методики исследования, в основу выбора легли особенности возрастного периода и заявленная тематика исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап.

Осуществление на практике констатирующего эксперимента и обработка результатов. Проведение психодиагностика по двум методикам. Полученные результаты были обработаны, сведены в общие таблицы. Разработана и реализована программа формирующего эксперимента.

3. Контрольно-обобщающий этап.

Повторная диагностика, проведение анализа результатов исследования, формирование выводов и проверка гипотезы.

Изучая навыки психологически безопасного общения у старших подростков были применены методы и методики:

1. Теоретические - анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические - констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методике диагностики межличностных отношений Т.

Лири, по методике диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса.

3. Статистические - Т-критерий Вилкоксона.

Характеристика методов и методик используемых в исследовании.

Анализ литературы – метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого (вещи, свойства или отношения между предметами) на составные части, выполняемую в процессе познания или предметно-практической деятельности человека.

Обобщение – мысленный переход от класса рассматриваемых отдельных объектов на более высокую ступень абстракции путем выявления общих признаков, применяемых к каждому из рассматриваемых объектов [8].

Эксперимент – это один из основных методов научного познания, рассматривается как активное вмешательство в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными и регистрация сопутствующих изменений в поведении изучаемого объекта. В исследовании применялись констатирующий и формирующий эксперименты.

Тестирование – метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Используется для стандартизированного измерения индивидуальных различий. Метод тестирования был реализован в исследовании с помощью методик.

Выстраивая общение в коллективе, подросток приобретает свой индивидуальный статус, который обуславливается степенью взаимодействия с одноклассниками (социометрический статус личности), он выражает степень привлекательности личности для других членов группы.

Для изучения представления личности о самом себе и его критериев «идеального «Я», для исследования отношений в коллективе выбрана методика диагностики межличностных отношений Т. Лири. Использование этой методики позволяет выяснить наиболее выраженный тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке [54], (Приложение 1).

Цель: изучить стиль и структуру межличностных взаимоотношений участников группы.

В методике Т. Лири отмечена пара преобладающих факторов: доминирование – подчинение и дружелюбие – агрессивность. Эти факторы имеют решающее значение в составлении общего впечатления о личности в процессе межличностного восприятия. Текст опросника состоит из 128 оценочных суждений, разделенных на 8 типов отношений по 16 пунктов на каждый, расположенные по нарастающей интенсивности. Суждения относящиеся к выявлению каждого типа отношений в методике находятся не подряд, а определенным образом: суждения объединены в группы по 4 и повторяются через равное количество суждений.

Для получения результатов по методике текст опросника может быть предложен в разных формах: в виде списка или на отдельных карточках. Респонденту необходимо выбрать утверждения, которые отражают его представление о себе, имеют отношение к другому человеку или олицетворяют образ идеальной личности.

Для получения результатов по методике считается количество отношений каждого типа. Наивысшая оценка уровня – 16 баллов. Оценка разделяется на четыре степени выраженности отношений: низкая, умеренная, высокая, экстремальная.

Таким образом, интерпретация данных диагностики межличностных отношений ориентирована на преобладание одних показателей над другими и определение основных факторов: «доминирование» и «дружелюбие».

Интерпретация результатов производится в соответствии со специальным ключом, определяются типы отношения к окружающим: авторитарный, эгоистический, агрессивный, подозрительный, подчиняемый, зависимый, дружелюбный.

Вторая методика – методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса определяет стратегию поведения в конфликтной ситуации [54], (Приложение 1).

Цель: выявить стратегию поведения у членов группы в конфликтной ситуации.

Методика К.Томаса определяет пять вероятных вариантов поведения человека в конфликте, выявляет типичные способы реакции в конфликтной ситуации. С помощью методики можно узнать, насколько опрашиваемый расположен к таким типам поведения как соперничество или сотрудничество в коллективе. В какой степени он может идти на компромисс, избегает или обостряет конфликты в отношении. Методика так же способствует оценке уровня адаптации участников группы к коллективной деятельности.

Для характеристики типов поведения в конфликте К.Томас предлагает двухмерную модель регулирования конфликтов, в основе которой находятся кооперация и напористость. Опираясь на эти два измерения, он выделяет такие способы регулирования конфликтных ситуаций:

1. Соперничество. Способ, при котором одна сторона конфликта устремлена получить выгодный для себя результат, ущемляя интересы другой стороны.

2. Приспособление. Способ противоположный соперничеству, участник конфликта подавляет свои интересы в интересах другого.

3. Компромисс.

4. Избегание. Способ, при котором у участника нет стремления к кооперации, и отсутствует желание достигать своих целей.

5. Сотрудничество. Способ, применяя который все участники находят альтернативное решение, которое во всем удовлетворяет интересы обеих сторон.

Анализируя конфликты, необходимо обращать внимание на то что, направленность сторон обращения к личным интересам или интересам оппонента зависят от разных причин, к таким причинам можно отнести:

- а) предмет конфликта;
- б) степень важности межличностных отношений;
- в) индивидуальные психические характеристики личности.

Проводя анализ конфликта, необходимо брать во внимание уровень значимости межличностных отношений для обеих сторон. Учитывая то, что если для какой-то стороны межличностные отношения не представляют значимости, то проявления этой стороны будут нести деструктивные характеристики и проявляться через стратегии поведения: избегание, соперничество. Если для сторон отношения имеют более высокую значимость, то поведение будет конструктивным и проявится через стратегии приспособления, компромисса и сотрудничества.

Методика К. Томаса – это опросник состоящий из 30 пар суждений. Из каждой пары опрашиваемому необходимо выбрать только один вариант. Результаты тестирования выявляются в соответствии с ключом и по итогу опроса можно выявить ведущую стратегию поведения в конфликте у каждого респондента.

По мнению К. Томаса в ситуации избегания конфликта обе стороны в равной степени не смогут достичь положительного результата. Рассматривая такие формы поведения как конкуренция, приспособление, компромисс можно сделать вывод, что позитивный результат невозможен, так как или один из участников конфликта проигрывает, а другой выигрывает, или оба участника проигрывают, поскольку идут на компромисс и уступки друг другу. Только при использовании такой формы

поведения как сотрудничество обе стороны конфликта могут оказаться в выигрыше.

T-критерий Вилкоксона применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях [61].

Таким образом, исследование проводилось в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

В исследовании был использован комплекс методов и методик: теоретические методы исследования: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование; эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методике диагностики межличностных отношений Т. Лири, по методике диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса, статистические: T-критерий Вилкоксона.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Опытно-экспериментальное исследование осуществлено на базе «ЮУрГИИ им. П. И. Чайковского г. Челябинск». В исследовании были задействованы учащиеся 2 курса хореографического факультета. Общее количество учащихся принявших участие – 21.

В группе испытуемых 1 мальчик (5 %) и 20 девочек (95 %). Из них 2 подростка (10 %) в возрасте 16 лет и 19 (90 %) в возрасте 17 лет. Все учащиеся были зачислены на первый курс в 2020 году. 12 (57%) подростков проживают в общежитии и 9 (43%) совместно с родителями. 18 (85%) учащихся воспитывались в полных семьях. По информации предоставленной куратором курса коллектив дружный, но в учебном коллективе есть явные лидеры, и подростки с низкой популярностью в группе, так же есть микрогруппы учащихся..

Диагностические показатели исследования межличностных отношений подростков по методике Т. Лири по их степени выраженности представлены в таблице (ПРИЛОЖЕНИЕ 2) и отображены на рисунке 3.

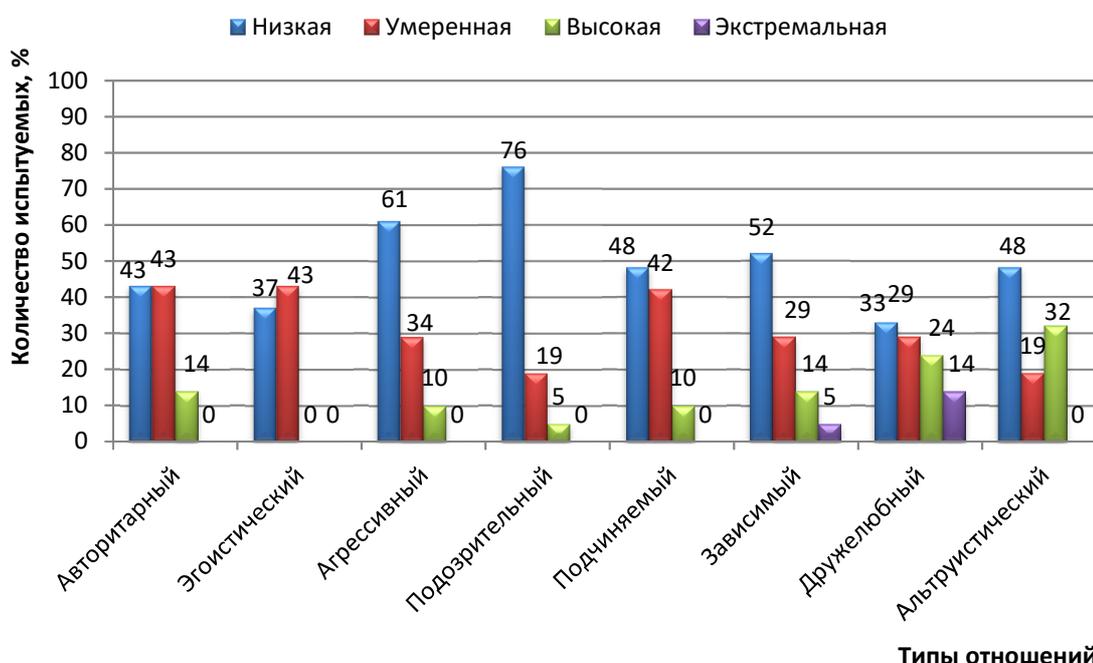


Рисунок 3 – Диагностические показатели межличностных отношений старших подростков (Т. Лири) по их степени выраженности

Проанализировав рисунок 3, можно сделать выводы, что в большей степени выраженность типов межличностного общения находится в низком и умеренном диапазонах.

Высокую степень выраженности можно выделить у: авторитарного типа отношений - 14 %, агрессивного типа отношений - 10%, подозрительного типа отношений - 5 %, подчиняемого типа отношений - 10 %, зависимого типа отношений - 14 %, дружелюбного типа отношений - 24 %, альтруистического типа отношений - 32 %; экстремальную степень выраженности у: зависимого типа отношений - 5 %, дружелюбного типа отношений - 14 %.

У 8 (38 %) учащихся - высокая степень выраженности альтруистического типа отношений. То есть, 8 подростков к группе гиперответственны, они подавляют свои интересы, стремясь оказать помощь другим помочь, но часто их помощь проявляется навязчиво.

Высокую выраженность в дружелюбном типе отношений имеют 5 подростков (24 %), а экстремальную - 3 подростка (14 %). Подростки с таким проявлением проявляют дружелюбность, стремятся получить социальное одобрение.

Высокая выраженность в зависимом типе отношений выявлена у 4 подростков (19 %). Этим подросткам отличает послушность, но они всего опасаются, они не могут отставить свое мнение, свои интересы и не могут сопротивляться влиянию коллектива. 1 учащийся (5 %) имеет экстремальную степень выраженности в зависимом типе отношений. Поведение подростка характеризуют постоянная тревожность, навязчивые страхи неуверенность и волнение по отношению ко всему, и потому очень зависим от чужого мнения.

Высокая выраженность в авторитарном типе присутствует у 3 подростков (14 %). Они добиваются успехов в своих действиях, имеют уважение в коллективе, отличаются активным проявлением энергии, в большинстве случаев становятся лидерами группы с весомым авторитетом.

У 2 учащихся (10 %) высоко выражен агрессивный тип отношения. Эти подростки, значительно чаще других проявляют раздражительность по отношению к окружающим и стремятся во многом обвинять других.

У 2 учащихся (10 %) высоко выражен подчиняемый тип отношения. Они проявляют застенчивость, и их легко подчинить себе более сильной личности не учитывая обстоятельства.

Высокую выраженность подозрительного типа мы можем наблюдать у 1 подростка (5 %). Его характеризует критичность и скрытность.

Рассматривая результаты исследования, можно сделать вывод, что у участников учебного коллектива преобладающими типами отношений являются дружелюбный и альтруистический.

С помощью методики диагностики К. Томаса мы оценили у испытуемых стратегии, применяемые в конфликтном поведении. Диагностические показатели исследования по их степени выраженности мы представили в таблице (Приложение 2) и отобразили на рисунке 4.

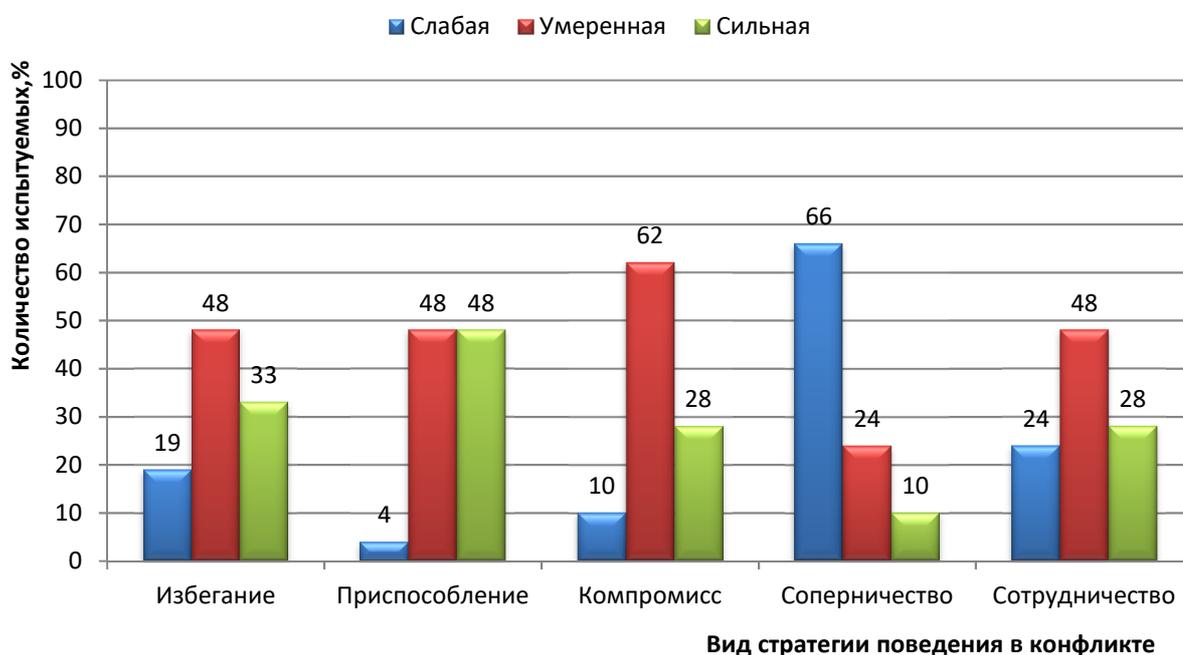


Рисунок 4 – Диагностические показатели исследования стратегии поведения подростков в конфликте (К. Томас) по их степени выраженности

По данным представленным на рисунке 4 можно сделать вывод, что, большинству опрашиваемых свойственны проявления стратегий умеренной степени выраженности. К сильной степени выраженности можно отнести: стратегию приспособления - 48 %, стратегию избегания - 33 %, стратегию компромисса - 28 %, стратегию сотрудничества - 28 %, стратегию соперничества - 10 %.

У 10 учащихся (48 %) заметно проявляется стратегия приспособления: учащемуся свойственно по своей воле или принудительно отказываться отстаивать свое мнение и свои права для того чтобы сохранить отношения с другим участником коллектива, а так же подавлять свои интересы в ситуации зависимости от него. Стратегию приспособления используют в ситуациях, когда конечный результат имеет важное значение для одного оппонента, а второй в нем не существенно заинтересован.

Стратегия избегания сильно выражена 7 учащихся (33 %). Избегание применимо при наличии таких причин как отсутствие времени и ресурсов на решение проблемы, желании выиграть время, затруднениях в определении правильного поведения, отсутствии желания решить проблему, отсутствии целенаправленного желания в достижении результата. При выборе данной стратегии подростки не отстаивают свое мнение и потребности или просто уходят от поисков решений в конфликтной ситуации.

6 подростков (28 %) активно проявляют стратегию поведения - компромисс. Компромисс характеризует поиск и обмен взаимными частичными уступками. В решении конфликта подростку свойственно в определенной мере отказываться от ранее установленных им требований, но одновременно отстаивать другую их часть. При осознании одним участником, того что он и его оппонент имеют равные возможности, так же при условии взаимоисключающих интересов, или же при условии, что

временное решение устраивает обе стороны, помогает обеим сторонам сохранить взаимоотношения.

6 подростков (28%) имеют значительно выраженную стратегию поведения сотрудничества. Сотрудничество способствует активному поиску совместных решений, которые во всем устраивают обоих оппонентов. Все отношений не противостоят друг другу, а оказывают помощь в поиске решений.

Стратегия соперничества выражена у 2 учащихся (10%). При стратегии соперничества проявляется ярко выраженное стремление, во что бы то ни стало отстаивать свои интересы. Соперничество проявляется через высокую активность и умение принимать волевые решения.

У испытуемых в разной степени выражены все стратегии поведения по отношению к окружающим: и избегание, и приспособление, и компромисс, и сотрудничество, и соперничество. Из этого следует, что подросткам свойственны и психологически безопасные стратегии межличностных отношений – компромисс и сотрудничество.

Опираясь на полученные в процессе исследования данные, стратегии поведения у испытуемых подростков можно разделить на несколько уровней: первый уровень (чаще всего применяемая стратегия) – приспособление. Второй уровень – избегание, третий уровень – компромисс, четвертый – сотрудничество, пятый – соперничество. Из этой последовательности можно сделать вывод, что в данной группе, учащиеся или ущемляют все собственные потребности, либо частично, или избегают решения проблем, что показывает отсутствие стремления к достижению результатов.

Опираясь на результаты исследования, можно заключить, что существует необходимость формирования навыков психологически безопасного общения у части подростков, а так же разработки рекомендаций для родителей и педагогов по формированию навыков психологически безопасного общения у подростков.

Чтобы выделить необходимую группу для дальнейшей работы, необходимо разделить все стратегии по типу поведения, по типу отношений к окружающим на психологически безопасные, относительно психологически безопасные и психологически не безопасные, результаты отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Характеристики и стратегии межличностных отношений

Стратегии	Психологически безопасные	Относительно психологически безопасные	Психологически не безопасные
Характеристики			
по типу поведения в конфликтных ситуациях	Сотрудничество Компромисс	Приспособление	Соперничество Избегание
по типу отношений к окружающим	Альтруистический Дружелюбный	Эгоистический Зависимый Подчиняемый	Авторитарный Агрессивный Подозрительный

К психологически безопасному общению отнесены стратегии:

– по типу поведения в конфликтных ситуациях: сотрудничество и компромисс;

– по типу отношений к окружающим: альтруистический и дружелюбный;

К относительно психологически безопасному общению отнесены стратегии:

– по типу поведения в конфликтных ситуациях: приспособление;

– по типу отношений к окружающим: эгоистический, зависимый, подчиняемый.

К психологически не безопасному общению были отнесены стратегии:

– по типу поведения в конфликтных ситуациях: соперничество и избегание;

– по типу отношений к окружающим: авторитарный, агрессивный, подозрительный.

Опираясь на полученные результаты исследования можно сказать, что гипотеза исследования верна. Показатели взаимодействия отклоняются от нормы психологически безопасного общения, оказывая влияние на комфортность защищенность в общении объектов и субъектов отношений.

Выводы по второй главе:

Опытно-экспериментальное исследование проводилось в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

В исследовании использован комплекс методов и методик: теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование; эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методике диагностики межличностных отношений Т. Лири, по методике диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса; статистические: Т-критерий Вилкоксона.

В большей мере степень выраженности типов межличностного общения по методике Тимати Лири проявляется в низком и умеренном диапазонах.

У 8 учащихся (38 %) высоко выражен тип отношения - альтруистический, 5 учащихся (24 %) имеют высокое и 3 (14 %) – экстремальное значение в дружелюбном типе отношения к окружающим, 4 (19 %) - проявляют высокую выраженность в зависимом типе, 1 учащийся (5 %) показывают экстремальную степень в этом типе отношений, 3 учащихся (14 %) – высокую выраженность в авторитарном типе отношения к окружающим, 2 учащихся (10 %) показывают высокую выраженность в агрессивном типе, 2 учащихся (10 %) – высокую выраженность в подчиняемом типе, 1 учащийся (5 %) имеет высокую выраженность в подозрительном типе отношения к окружающим.

Большому количеству подростков свойственны стратегии умеренной степени выраженности. В большей степени проявляются стратегии: приспособление, избегание, и компромисс, так, например, у 10 подростков (48 %) сильно проявляется стратегия приспособления, у 7 подростков (33 %) сильно проявляется стратегия избегания, у 6 подростков (28 %) сильно проявляется стратегия компромисс.

6 подростков (28 %) проявляют значительную выраженность сотрудничества, у 2 подростков (10 %) – соперничество. У старших подростков разной мере проявлены все стратегии поведения по отношению к окружающим: и избегание, и приспособление, и компромисс, и сотрудничество, и соперничество.

Чаще всего подростками применяется стратегия – приспособление. На втором месте – избегание. На третьем – компромисс. Далее сотрудничество и соперничество.

Участие в программе рекомендовано 11 подросткам, остальным - по желанию. В группу вошли подростки с психологически не безопасными стратегиями общения с экстремальной выраженностью.

Данные полученные в результате исследования доказывают, что существует необходимость в формировании навыков психологически безопасного общения у определенной группы обучающихся и составления рекомендаций для родителей и педагогов для развития и поддержания навыков психологически безопасного общения у подростков. Межличностное взаимодействие подростков характеризуется подозрительностью, авторитарностью, агрессивностью, избеганием, приспособлением, что определяет содержание модели формирования навыков психологически безопасного общения у подростков, содержащую программу формирования навыков психологически безопасного общения у подростков.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОГО ОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ- ТЕРАПИИ

3.1 Программа формирования навыков психологически безопасного общения подростков средствами арт-терапии

Цель программы – формирование навыков психологически безопасного общения подростков методами арт-терапии.

Задачи программы:

1. Сформировать у старших подростков понятийный минимум о личности, психологии общения, личных границах и коммуникации.

2. Научить старших подростков осознано проявлять свои чувства и эмоции.

3. Научить подростков способам эмоционально-ценностной коммуникации.

4. Научить старших подростков выстраивать личные границы и не нарушать границы партнера.

5. Научить старших подростков находить совместные психологически безопасные решения в конфликтах, удовлетворяющие обе стороны конфликта.

6. Обеспечить процесс личностно-значимого взаимодействия старших подростков, на основании положительной мотивации к этой деятельности.

Программа формирования навыков психологически безопасного общения у старших подростков рассчитана на обучающихся 2-3-х курсов колледжа. Программа направлена на создание благоприятной психологически безопасной атмосферы в учебном коллективе, формирование личных границ подростков, приобретение навыка

эмоционально-ценностной коммуникации и выработку приемов психологически безопасных стратегий разрешения конфликтных ситуаций.

Структуру программы можно разделить на три этапа: вводный, основной и заключительный.

Вводный этап: объяснение целей программы, обсуждение плана занятий, объединение группы, формирование взаимного доверия и мотивации к групповой деятельности, посещению всех занятий программы.

Основной блок: повышение уровня культуры общения, информирование об эффективных способах взаимодействия. «Личные границы» - выявление границ безопасности. Формирование собственных ценностей и умение выявлять и не переступать границ партнера. «Конфликты и способы выхода из них» — сформировать навык определения эмоциональных сторон конфликта и умение выбора психологически безопасных способов взаимодействия для позитивного разрешения конфликтной ситуации. Проекция реальных поведенческих ситуаций и умение находить благоприятный выход. «Типичные проблемы» — создание доверительной атмосферы в учебном коллективе, эмоциональный обмен между подростками.

Заключительный: обсуждение полученного опыта, подведение итогов [21].

Структура занятий состоит из приветствия, основной части, рефлексии. Условия проведения:

Форма работы: групповая.

Количество человек в группе: 11 человек.

Длительность реализации программы: 10 занятий по 45 минут, занятия проводятся 1-2 раза в неделю.

Для реализации программы необходимо просторное помещение.

Методы проведения: лекционный, арт-терапевтические техники, беседа, групповая дискуссия.

Необходимое оборудование: стулья (по количеству участников группы), музыкальная аппаратура, доска или листы ватмана А1, листы формата А4, ручки, цветные карандаши.

В основе программы лежат принципы, выделенные А.А. Осиповой:

1. Соблюдение интересов ребенка.
2. Системность.
3. Непрерывность.
4. Принцип активности участников.
5. Принцип объективации поведения.
6. Принцип партнерского общения.
7. Принцип конфиденциальности: «психологическая закрытость» [21].

Ожидаемый результат от проведения программы:

1. Формирование у старших подростков знаний о личных границах и способах психологически безопасной коммуникации.
2. Формирование навыков эмоционально – ценностной коммуникации.
2. Применение старшими подростками на практике навыков психологически безопасного взаимодействия в конфликтах.
3. Создание в коллективе благоприятной психологически безопасной обстановки для общения.
4. Формирование старшими подростками адекватного представления о своих эмоциях, качествах, возможностях и своей личности в целом.

Программа формирования предполагает ее проведение среди старших подростков, а так же имеет возможность адаптации для иного возраста, учитывая индивидуальные потребности учащихся.

Тематическое планирование программы формирования психологически безопасного общения подростков методами арт-терапии.

Занятие 1. «Общение – умение говорить и слушать».

Цель: создание условий для включения подростков в процесс самораскрытия, знакомство с особенностями работы в группе, структурой занятий, установление правил работы в коллективе, формирование понятия «общение».

– Упражнение «Знакомство».

Цель: знакомство и установление контакта.

– Выработка правил работы в группе.

Цель: формулирование правил поведения при работе в данной группе.

– Мини-лекция: «Общение – умение говорить и слушать».

Цель: ликбез о культуре общения.

– Упражнение «Отзеркаливание».

Цель: сплочение группы, развитие умения выражать симпатию и уважение друг к другу.

Занятие 2. «Кто я? Как я проявляюсь».

Цель: актуализация личного опыта участников, связанного с проявлением себя. Выявление личных качеств, влияющих на взаимодействие с окружающими.

– Упражнение «Комплимент».

Цель: сплочение группы, подкрепление самооценки, снятие барьеров для общения в группе.

– Упражнение «Черты характера».

Цель: выявление собственных черт характера влияющих на поведенческие мотивы. Повышение психологической культуры межличностного взаимодействия.

– Упражнение «Мои успехи».

Цель: укрепление самооценки и веры в собственные силы. Развитие самооценности.

- Упражнение «Сказка».

Цель: идентификация своих чувств, внутренний поиск правильных решений и преодоление жизненных перипетий, приобретение опыта конструктивного выхода из ситуации.

Занятие 3. «Личные границы».

Цель: формирование знаний о личных границах.

– Дискуссия «Личные границы. Где грань между нами».

Цель: Развитие умения слушать, формирование умения высказывать свое мнение.

– Упражнение «Мои границы».

Цель: понимание и осознание своих собственных границ и есть ли они вообще. Насколько они гибки или жесткие, каковы ценности.

- Упражнение «Границы отношений».

Цель: Понимание партнерства. Взаимодействия и влияния на партнера. Влияние честности на доверие.

Занятие 4. «Коммуникация на безопасном расстоянии».

Цель: активизация внутригруппового взаимодействия

– Упражнение «Исполнение группового ритма».

Цель: объединение участников для решения поставленных задач, формирование коллективной сплоченности через синхронность ритмических рисунков.

– Упражнение «Древние мотивы».

Цель: создание расслабленной неформальной атмосферы, раскрепощение, проявление спонтанных решений, формирование доверительной обстановки.

- Упражнение «Изображение звуков».

Цель: активизация внутригруппового взаимодействия. Расширение экспрессивного репертуара. Высвобождение негативных эмоций и чувств.

- Упражнение «Танец в круге».

Цель: формирование коллективной сплоченности.

Занятие 5. «Правила поведения, помогающие не провоцировать конфликты».

Цель: Составление и обсуждение правил поведения людей, помогающих не провоцировать конфликты.

– Упражнение: «Печатная машинка».

Цель: сплочение группы.

– Беседа: «Правила поведения, помогающие не провоцировать конфликты».

Цель: составление и обсуждение правил поведения людей, помогающих не провоцировать конфликтные ситуации.

– Упражнение «Зануда».

Цель: приобретение опыта в нестандартных ситуациях общения с людьми сложного взаимодействия.

Занятие 6. «Точка зрения».

Цель: формирование умения выражать свое мнение и отстаивать свою точку зрения в допустимой психологически безопасной форме, эмоционально-ценностная коммуникация

– Упражнение «Любое число».

Цель: объединение участников группы для совместного решения поставленных задач, развитие умения выражать симпатию и уважение друг к другу.

– Упражнение «Учимся говорить «нет» или выражать свою точку зрения».

Цель: развитие умения отстаивать свое мнение в психологически безопасном контексте.

– Упражнение «Гомеостат».

Цель: согласованность между членами группы.

- Упражнение «Пожелания».

Цель: практика в нестандартном методе выражения обратной связи
тренировка в необычном способе передачи обратной связи, проработка
страха озвучивать свою позицию, свои мысли сверстникам.

Занятие 7. «Убеждение и аргументация».

Цель: развитие навыков активного слушания, умения
аргументировать свое мнение.

– Упражнение «Посылка».

Цель: объединение участников группы, развитие умения выражать
симпатию и уважение друг к другу.

– Упражнение «Бой ораторов».

Цель: умение регулировать процесс общения; формирование
индивидуальных способов эффективного общения; отработка вербальных
и невербальных средств общения; отработка умений слушать другого и
убеждать в правоте своей точки зрения.

– Упражнение «Завтрак с героем».

Цель: развитие умения аргументировать свой выбор, а также
формирование умения убеждать.

- Упражнение «Праздник».

Цель: принятие подростками своих психологических особенностей,
формирование коллективной деятельности, изучение сходства и различий
индивидуальных эмоциональных проявлений.

Занятие 8. «Вред и польза конфликтов».

Цель: актуализация знаний о вреде и пользе конфликтов.

– Упражнение «Моё настроение».

Цель: создание положительного настроения на работу.

– Упражнение «Рисование каракулей».

Цель: запуск творческого мышления и воображения в коллективном
взаимодействии.

- Упражнение «Вред и польза конфликтов».

Цель: актуализация знаний о вреде и пользе конфликтов.

- Упражнение «Ритмы вокруг и внутри нас».

Цель: активизация взаимодействия, расширение возможностей воображения, активизация разных органов чувств (в большей степени слуха и зрения), стимулирование к освоению чувственных психологических проявлений.

Занятие 9. «Конфликтные эмоции».

Цель: Отработка навыков контроля негативных эмоций в процессе общения.

– Упражнение «Что в нем нового».

Цель: объединение участников группы, развитие умения выражать симпатию и уважение друг к другу.

– Ролевой практикум: «Эмоции в конфликте».

Цель: моделирование различных жизненных конфликтных ситуаций, проведения анализа проявления собственных чувств и эмоций в конфликтной ситуации, выявление негативных эмоций и преодоление их.

– Упражнение «Конфликт на бумаге».

Цель: актуализация ситуаций с конфликтными эмоциями.

- Упражнение «Линии конфликта».

Цель: исследование субъективного восприятия конфликтной ситуации, эмоциональных состояний и поведения субъекта в конфликте.

Занятие 10. Подведение итогов.

Цель: организация группы и комфортных условий для самооценки достижений участников группы в овладении конструктивными стратегиями межличностных отношений.

– Мини-лекция: «Это надо знать – это интересно!»

Цель: познание нового.

– Упражнение «Я рад общаться с тобой».

Цель: позитивное прощание.

– Подведение итогов.

Цель: подумать о значимости полученного материала, поговорить о перспективах на будущее.

С полным текстом программы формирования навыков психологически безопасного общения подростков средствами арт-терапии и ее тематическим планом можно ознакомиться в Приложении 3.

Таким образом, программа формирования навыков психологически безопасного общения у подростков средствами арт-терапии написана с учетом возрастных особенностей подросткового возраста, направлена на создание благоприятной психологически безопасной атмосферы в учебном коллективе, формирование личных границ подростков, приобретение навыка эмоционально-ценностной коммуникации и выработку приемов психологически безопасных стратегий разрешения конфликтных ситуаций.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального эксперимента

В программе приняли участие 13 подростков, имеющих высокие степени проявления психологически небезопасного общения: авторитарный тип отношений к окружающим, агрессивный и подозрительный. Далее проведен анализ результатов повторного тестирования участников программы.

Диагностические показатели межличностных отношений подростков по методике Т. Лири представлены в таблице 4.1 (Приложение 4) и на рисунке 5.

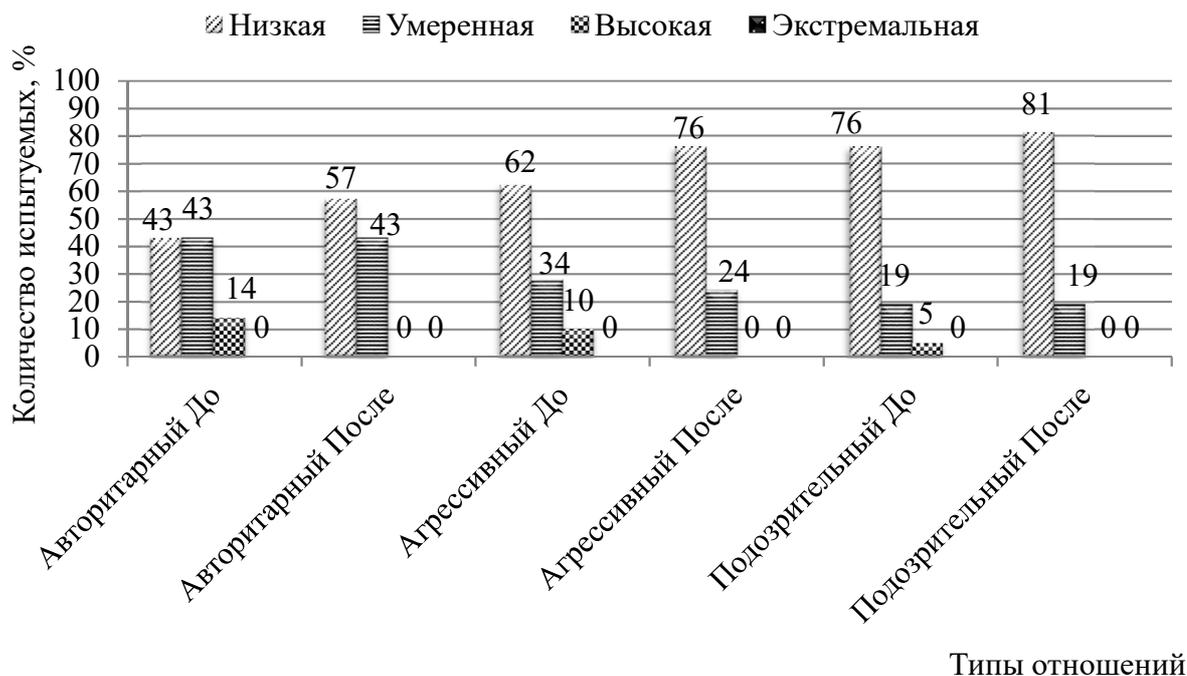


Рисунок 5 – Диагностические показатели межличностных отношений подростков (Т. Лири) до и после реализации программы

Из рисунка 5 видно, после реализации программы по формированию навыков психологически безопасного общения у подростков у 3 человек (23 %) показатели с высокой степенью авторитарности не выражены. А количество обучающихся с низкой степенью авторитарного типа отношения к окружающим возросло с 9 человек (43 %) до 12 человек (57 %). Количество с умеренной степенью данной стратегии осталось неизменным – 9 человек (43 %). Это характеризует поведение подростков со стороны уменьшения проявления доминирования и стремления решать конфликты грубой силой. В то же время подростки остаются уверенными в себе людьми, упорными и настойчивыми.

После реализации программы по формированию навыков психологически безопасного общения у подростков средствами арт-терапии у 2 человек (10 %) показатели с высокой степенью агрессивности также не выражены. А количество обучающихся с низкой степенью агрессивного типа отношения к окружающим возросло с 13 человек (62 %) до 16 человек (76 %). Количество подростков с умеренной степенью

выраженности данной стратегии уменьшилось с 6 человек (28 %) до 5 человек (24 %).

Подростки чаще проявляют контроль над своим поведением, анализируя свои действия их причины и возможные последствия.

У 1 человека (5 %) не выражены и показатели с высокой степенью подозрительности. А количество обучающихся с низкой степенью подозрительного типа отношения к окружающим возросло с 16 человек (76 %) до 17 человек (81 %). Количество обучающихся с умеренной степенью выраженности данной стратегии осталось неизменным. Подростки стали более открытыми и легко идут на контакт.

На изменение данных показателей отразилось снижение конфликтности с неконструктивным исходом. Подростки стали более спокойными, они способны к конструктивному преодолению межличностных конфликтов. Обучающиеся, выделяя свои цели и интересы, отстаивают их в психологически безопасном взаимодействии с окружающими.

Сформированные знания о психологически безопасном общении, о способах его разрешения конфликта и владение достаточно широким спектром стратегий поведения в общении, а также адекватном их использовании повышают уровень психологически безопасного общения.

Повторные показатели исследования стратегий поведения подростков в конфликте (К. Томас) по их степени выраженности мы представили в таблице 4.2 (Приложение 4).

Данные диагностического исследования стратегий поведения старших подростков в конфликте (К. Томас), избегания и соперничества, по их степени выраженности до реализации программы и после мы представили графически на рисунке 6.

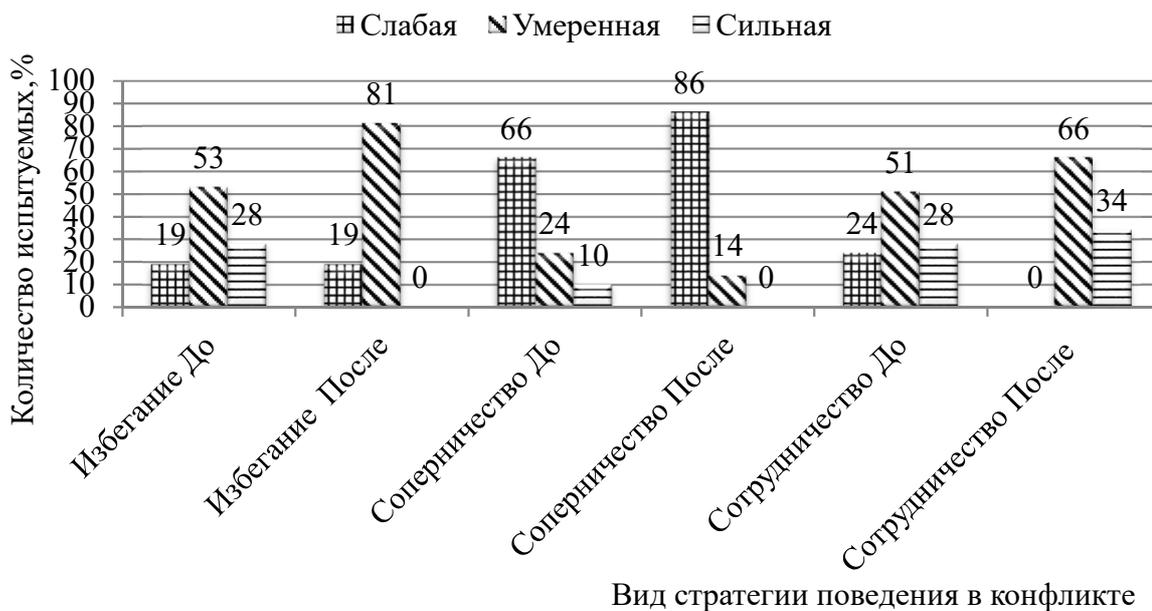


Рисунок 6 – Диагностические показатели исследования стратегий поведения подростков в конфликте (К. Томас) до и после реализации программы

Из рисунка 6 видно, после реализации программы по формированию психологически безопасного общения подростков у 6 человек (28 %) показатели с сильной степенью избегания не выражены. А количество обучающихся с умеренной степенью выраженностью поведения избегания возросло с 11 человек (53 %) до 17 человек (81 %). Количество подростков со слабой степенью выраженности данной стратегии осталось неизменным – 4 человека (19 %).

У 2 человек (10 %) показатели с сильной степенью соперничества также не выражены. А количество обучающихся со слабой степенью выраженностью поведения соперничества возросло с 14 человек (66 %) до 18 человек (86 %). Количество подростков с умеренной степенью выраженности данной стратегии уменьшилось с 5 человек (24 %) до 3 человек (14 %). Пересмотрена реализации собственных целей за счет подавления целей других участников. Подростки чаще используют альтернативные стили поведения – сотрудничество и компромисс.

Переход от высокой (сильной) выраженности рассмотренных стратегий к низкой и умеренной является показателем адаптивного поведения подростков.

После реализации программы по формированию психологически безопасного общения у подростков у 5 человек (24 %) показатели со слабой степенью сотрудничества не выражены. А количество обучающихся с умеренной степенью выраженностью поведения сотрудничество возросло с 10 человек (51 %) до 14 человек (66 %). Количество подростков с сильной степенью выраженности данной стратегии возросло с 6 человек (28 %) до 7 человек (23 %).

Чтобы выяснить статистическую значимости полученных результатов был применен метод математической статистики - Т-критерий Вилкоксона. С помощью данного метода сопоставлены диагностические данные исследования социометрического статуса, типов отношения к окружающим и стиля поведения в конфликтных ситуациях старших подростков (см. таблицы 4.3, 4.4, Приложение 4).

Сопоставление показателей полученных выборов у испытуемых для определения социометрического статуса, стратегий авторитарного, агрессивного и подозрительного типов отношения к окружающим, стратегий избегания, соперничества и сотрудничества представлены в Приложении 4.

Эмпирические значения Тэмп. Находятся в зоне значимости. Значит, можно утверждать, что зафиксированные в эксперименте изменения неслучайны и значимы. Реализация программы формирования навыков психологически безопасного общения у подростков средствами арт-терапии привела к статистически достоверным изменениям:

- понижению показателей стратегий авторитарного, агрессивного, подозрительного типов отношений к окружающим;
- понижению показателей стратегий избегания и соперничества;
- увеличению показателей стратегии сотрудничества.

Таким образом, повторный сбор диагностических показал: 3 человек (14 %) показатели с высокой степенью авторитарности не выражены. А количество обучающихся с низкой степенью авторитарного типа отношения к окружающим возросло с 9 человек (43 %) до 12 человек (57 %). Количество с умеренной степенью данной стратегии осталось неизменным – 9 человек (43 %).

У 2 человек (10 %) показатели с высокой степенью агрессивности также не выражены. А количество обучающихся с низкой степенью агрессивного типа отношения к окружающим возросло с 13 человек (62 %) до 16 человек (76 %). Количество подростков с умеренной степенью выраженности данной стратегии уменьшилось с 6 человек (28 %) до 5 человек (24 %).

У 1 человека (5 %) не выражены и показатели с высокой степенью подозрительности. А количество обучающихся с низкой степенью подозрительного типа отношения к окружающим возросло с 16 человек (76 %) до 17 человек (81 %). Количество обучающихся с умеренной степенью выраженности осталось неизменным.

У 6 человек (28 %) показатели с сильной степенью избегания не выражены. А количество обучающихся с умеренной степенью выраженностью поведения избегания возросло с 11 человек (53 %) до 17 человек (81 %). Количество подростков со слабой степенью выраженности данной стратегии осталось неизменным – 4 человека (19 %).

У 2 человек (10 %) показатели с сильной степенью соперничества также не выражены. А количество обучающихся со слабой степенью выраженностью поведения соперничества возросло с 14 человек (66 %) до 18 человек (86 %). Количество подростков с умеренной степенью выраженности данной стратегии уменьшилось с 5 человек (24 %) до 3 человек (14 %).

У 5 человек (24 %) показатели со слабой степенью сотрудничества не выражены. А количество обучающихся с умеренной степенью

выраженностью поведения сотрудничество возросло с 10 человек (51 %) до 14 человек (66 %). Количество подростков с сильной степенью выраженности данной стратегии возросло с 6 человека (28 %) до 7 человек (23 %).

По результатам расчетов Т-критерия Вилкоксона мы можем наглядно увидеть сопоставление стратегий и типов поведения отношений к окружающим.

Сопоставление показателей стратегии авторитарного типа отношения к окружающим:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей стратегии авторитарного типа отношения не превосходит интенсивности сдвигов в направлении увеличения показателей авторитарного типа отношения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей стратегии авторитарного типа отношения превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей стратегии авторитарного типа отношения.

Нетипичными сдвигами стали сдвиги в сторону увеличения.

Сумма рангов нетипичных сдвигов составляет: $T_{эмп.} = 4$

Критические значения $T_{кр.}$ при $n=11$:

$T_{кр.} = 13$ ($p \leq 0,05$),

$T_{кр.} = 7$ ($p \leq 0,01$).



Рисунок 7 – Ось значимости для показателя «Авторитарный тип отношения»

Из рисунка 7 видно, полученное эмпирическое значение $T_{эмп.}$ находится в зоне значимости. Можно утверждать, что зафиксированные в

эксперименте изменения неслучайны и значимы. Осуществление программы формирования навыков психологически безопасного общения у подростков средствами арт-терапии привела к статистически достоверному понижению показателей стратегии авторитарного типа отношений к окружающим у обучающихся.

Сопоставление показателей стратегии агрессивного типа отношения к окружающим:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей стратегии агрессивного типа отношения не превосходит интенсивности сдвигов в направлении увеличения показателей стратегии агрессивного типа отношения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей стратегии агрессивного типа отношения превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей стратегии агрессивного типа отношения.

Нетипичными сдвигами стали сдвиги в сторону увеличения.

Сумма рангов нетипичных сдвигов составляет: $T_{эмп.} = 4$.

Критические значения $T_{кр.}$ при $n=11$:

$T_{кр.} = 13$ ($p \leq 0,05$),

$T_{кр.} = 7$ ($p \leq 0,01$).



Рисунок 8 – Ось значимости для показателя «Агрессивный тип отношений к окружающим»

Из рисунка 8 видно, что результат эмпирического значения $T_{эмп.}$ находится в зоне значимости. Значит, зафиксированные в эксперименте изменения неслучайны и значимы. Реализация программы формирования навыков психологически безопасного общения у подростков средствами

арт-терапии привела к статистически достоверному понижению показателей стратегии агрессивного типа отношений к окружающим у обучающихся.

Сопоставление показателей стратегии подозрительного типа отношения к окружающим:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей стратегии подозрительного типа отношения не превосходит интенсивности сдвигов в направлении увеличения показателей стратегии подозрительного типа отношения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей стратегии подозрительного типа отношения превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей стратегии подозрительного типа отношения.

Нетипичными сдвигами стали сдвиги в сторону увеличения.

Сумма рангов нетипичных сдвигов составляет: $T_{эмп.} = 6$.

Критические значения $T_{кр.}$ при $n=11$:

$T_{кр.} = 13$ ($p \leq 0,05$),

$T_{кр.} = 7$ ($p \leq 0,01$).



Рисунок 9 – Ось значимости
«Подозрительный тип отношения к окружающим»

Из рисунка 9 видно, полученное эмпирическое значение $T_{эмп.}$ находится в зоне значимости. Значит, можно утверждать, что зафиксированные в эксперименте изменения значимы и неслучайны. Реализация программы формирования навыков психологически безопасного общения у подростков привела к статистически достоверному

понижению показателей стратегии подозрительного типа отношений к окружающим у обучающихся.

Сопоставление показателей стратегии избегания:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей стратегии избегания не превосходит интенсивности сдвигов в направлении увеличения показателей стратегии избегания.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей стратегии избегания превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей стратегии избегания.

Нетипичными сдвигами стали сдвиги в сторону увеличения.

Сумма рангов нетипичных сдвигов составляет: $T_{эмп.} = 6$.

Критические значения $T_{кр.}$ при $n=11$:

$T_{кр.} = 13$ ($p \leq 0,05$),

$T_{кр.} = 7$ ($p \leq 0,01$).



Рисунок 10 – Ось значимости показателя «Избегание»

Из рисунка 10 видно, что эмпирическое значение $T_{эмп.}$ находится в зоне значимости. Значит, можно утверждать, что зафиксированные в эксперименте изменения значимы и неслучайны. Реализация программы формирования навыков психологически безопасного общения у подростков средствами арт-терапии привела к статистически достоверному понижению показателей стратегии избегания у обучающихся.

Сопоставление показателей стратегии соперничества:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей стратегии соперничества не превосходит интенсивности сдвигов в направлении увеличения показателей стратегии соперничества.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей стратегии соперничества превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей стратегии соперничества.

Нетипичными сдвигами стали сдвиги в сторону увеличения.

Сумма рангов нетипичных сдвигов составляет: $T_{эмп.} = 5$.

Критические значения $T_{кр.}$ при $n=11$:

$T_{кр.} = 13$ ($p \leq 0,05$),

$T_{кр.} = 7$ ($p \leq 0,01$).



Рисунок 11 – Ось значимости «Соперничество»

Из рисунка 11 видно, полученное эмпирическое значение $T_{эмп.}$ находится в зоне значимости. Значит, можно утверждать, что зафиксированные в эксперименте изменения неслучайны и значимы. Реализация программы формирования навыков психологически безопасного общения у подростков средствами арт-терапии привела к статистически достоверному понижению показателей стратегии соперничества у обучающихся.

Сопоставление показателей стратегии сотрудничества:

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателей стратегии сотрудничества не превосходит интенсивности сдвигов в направлении снижения показателей стратегии сотрудничества.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей стратегии сотрудничества превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей стратегии сотрудничества.

Нетипичными сдвигами стали сдвиги в сторону снижения.

Сумма рангов нетипичных сдвигов составляет: $T_{эмп.} = 4$.

Критические значения $T_{кр.}$ при $n=11$:

$T_{кр.} = 13$ ($p \leq 0,05$),

$T_{кр.} = 7$ ($p \leq 0,01$).



Рисунок 12 – Ось значимости для показателя «Сотрудничество»

Из рисунка 12 видно, полученное эмпирическое значение $T_{эмп.}$ находится в зоне значимости. Значит, можно утверждать, что зафиксированные в эксперименте изменения неслучайны и значимы. Реализация программы формирования навыков психологически безопасного общения у подростков привела к статистически достоверному увеличению показателей стратегии сотрудничества у обучающихся.

Таким образом, анализ результатов показал, что программа формирования, действительно эффективна для снижения степени выраженности агрессивного, авторитарного, подозрительного типов отношения к окружающим, снижает степень выраженности стратегий поведения в психологически не безопасной ситуации: избегание и соперничество и повышает степень выраженности стратегии сотрудничества среди подростков. Реализация программы формирования навыков психологически безопасного общения у подростков привела к статистически достоверному понижению показателей данных стратегий у обучающихся. Переход от высокой (сильной) выраженности

рассмотренных стратегий к низкой и умеренной является показателем адаптивного поведения подростков.

Статистически достоверное увеличение показателей стратегии сотрудничества указывает на то, что реализация программы повышает степень выраженности поведения сотрудничества у подростков.

Реализация программы повлияла на создание в учебном коллективе общей благожелательной атмосферы, на удовлетворенность взаимоотношениями и взаимность выборов. После реализации программы по формированию психологически безопасному общению у подростков все подростки относятся к благополучным статусным подгруппам.

Гипотеза исследования подтверждена: уровень психологически безопасного общения у подростков изменится, если разработать и реализовать модель формирования психологически безопасного общения у подростков, содержащую программу формирования психологически безопасного общения у подростков.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования

Процесс внедрения полученных результатов программы формирования навыков психологически безопасного общения у подростков средствами арт-терапии, в психолого-педагогическую практику состоит в реализации семи этапов.

1 этап. Целеполагание внедрения программы по формированию навыков психологически безопасного общения у подростков средствами арт-терапии.

На этом этапе ставятся цели и разрабатываются этапы внедрения. Итог первого этапа – разработка программно-целевого комплекса внедрения.

2 этап. Формирование психологически положительной установки на применение психолого-педагогической программы формирования навыков

психологически безопасного общения у подростков средствами арт-терапии.

На этом этапе у интересантов программы вырабатывается состояние готовности к освоению предмета внедрения и формируется положительная реакция на предмет внедрения программы.

3 этап. Изучение предмета внедрения программы формирования навыков психологически безопасного общения у подростков средствами арт-терапии.

На этом этапе изучаются необходимые материалы и документы о предмете внедрения, сущность предмета внедрения программы, методика внедрения программы.

4 этап. Опережающее или пробное освоение предмета внедрения психолого-педагогической программы формирования навыков психологически безопасного общения подростков средствами арт-терапии.

На этом этапе создается группа для опережающего внедрения программы, закрепляются и углубляются знания, полученные на предыдущем этапе, создаются условия обучающимся для успешного освоения методики внедрения программы, проверяется методика внедрения программы.

5 этап. Фронтальное освоение предмета внедрения психолого-педагогической программы по формированию навыков психологически безопасного у подростков средствами арт-терапии.

На этом этапе создаются условия для фронтального внедрения программы. Итог этапа – освоение всеми обучающимися предмета внедрения.

6 этап. Совершенствование работы над темой «Формирование навыков психологически безопасного общения у подростков средствами арт-терапии».

На этом этапе совершенствуются знания и умения, сформированные на предыдущем этапе, обеспечиваются условия совершенствования

методики работы по внедрению программы и методика освоения внедрения программы.

7 этап. Распространение передового опыта освоения внедрения психолого-педагогической программы формирования навыков психологически безопасного общения у подростков средствами арт-терапии.

На этом этапе изучается и обобщается опыт внедрения программы, осуществляется наставничество над приступающими к внедрению программы и пропаганда опыта внедрения программы, обеспечиваются условия для развития дальнейшей работы над темой, заложенной на предыдущих этапах.

Технологическая карта внедрения результатов исследования представлена в таблице 5.1 (Приложение 5).

Программа по формированию навыков психологически безопасного общения у подростков имела своей целью актуализировать самооценку и уважение учащихся к себе, сформировать культуру и навыки коммуникации, создать комфортный социальный и психологический климат, научить учащихся безопасно выстраивать и отстаивать личные границы, сплотить коллектив и настроить на психологически безопасное взаимодействие. Применение программы формирования способствовало развитию социально-психологических знаний и навыков, сформировало у учащихся адекватное восприятие себя и окружающих, безопасные схемы преодоления нестандартных ситуаций во взаимоотношениях и преодолению трудностей в различных отношениях.

На основе анализа полученных результатов были составлены рекомендации педагогам и родителям по сохранению положительных результатов, полученных в результате реализации программы по формированию навыков психологически безопасного общения у подростков.

Рекомендации педагогам:

1. Работая с подростками необходимо учитывать психологические особенности возрастного периода.

2. Дважды в год проводить социометрическое исследование. Так как происходят постоянные изменения в межличностной коммуникации, и меняется социометрический статус подростка. Полученные данные необходимо применять в учебно-воспитательной деятельности.

3. Уделять внимание конфликтным ситуациям, помогать в их разрешении и научить подростков совместно приходить к их разрешению, которое полностью удовлетворит интересы всех сторон конфликта.

4. Включать учеников в коллективное взаимодействие, давать им положительную мотивацию к этой деятельности, обеспечивая значимость каждой личности и одновременно воспитывая культуру межличностной коммуникации в подростковом возрасте.

5. При возникновении конфликтной ситуации, включаться в его решение на стадии зарождения. И реагировать на предпосылки конфликтных ситуаций своевременно.

6. Совместно с подростком подбирать разные варианты разрешения конфликтной ситуации.

7. В выстраивании общения с подростком придерживаться правил: не использовать позицию «сверху» в диалоге о решении проблемы, давать ребенку понять, что его мнение важно и его понимают, подбирать такой тон и интонации, который не оказывает на ребенка давление, не оскорбляет и не унижает его личность, позволять подростку выражать свою позицию, обращать внимание учеников ответственность и самодисциплину [3].

Рекомендации для родителей:

1. Относиться к подростку как к самостоятельной личности, учитывая психологические особенности возрастного периода. Выстраивать

взаимоотношении с подростком как со взрослым. Позволять ему свободу действий, но с ответственностью за результаты своих действий.

2. Развивать в отношениях доверие, учитывая то, что давление, подавление ребенка авторитетом родителя вызывает протестное поведение и агрессию.

3. Уважительно относиться к стремлениям и выбору подростка. Учитывать право ребенка на свое мнение и собственную позицию.

4. Чутко относиться к событиям, происходящим за пределами дома. Тактично интересоваться его жизнью, учитывать все детали обстоятельств, вникать в события в жизни подростка, чтобы вовремя заметить сложности, и помочь деликатно решить проблему.

5. Позволить подростку иметь личное пространство.

6. С вниманием и уважением относиться к вопросам подростка, ответственно и своевременно откликаться на его просьбы.

7. Поддерживать ребенка в его увлечениях и приобретении новых навыков, при необходимости оказывать помощь.

8. На собственном примере показывать, как избегать, не провоцировать и разрешать конфликт.

9. Поддерживать подростка в самостоятельных решениях, помогать их принимать, не оказывая давления.

10. Не предъявлять к ребенку завышенных требований. Желательно четко разъяснять подростку свою позицию и необходимость тех или иных действий по отношению к нему.

11. Чутко относиться к доводам подростка, и признавать свои ошибки, если они действительно были допущены.

12. Видеть и принимать подростка таким, какой он есть. Не сравнивать с другими, не пытаться сделать его идеальным или «удобным».

13. Не обсуждать подростка публично и в его присутствии.

14. Стараться обращать внимание на сильные стороны ребенка, отмечать его достоинства [36, 68].

Комплекс психолого-педагогических рекомендаций и программы формирования может быть применен:

- 1) как целевой ресурс по снижению степени агрессивности, авторитарности и соперничества среди старших подростков;
- 2) в целях повышения степени сотрудничества в подростковых коллективах.

Выводы по третьей главе:

Программа формирования навыков психологически безопасного общения у подростков средствами арт-терапии создана с учетом особенностей возрастного периода. Программа нацелена на поддержание позитивного психологического климата в группе, формирование навыков отзеркаливания, подстройки, эмоциональной уравновешенности, коммуникации на безопасной дистанции, активного и пассивного слушания, убеждающей аргументации, которые помогают выстраивать психологически безопасное общение.

Программа рассчитана на группу старших подростков в количестве 11 человек. Длительность реализации программы: 10 занятий по 45 минут 1-2 раза в неделю. Методы проведения: лекционный, арт-терапевтические техники, беседа, групповая дискуссия.

Анализ результатов показал, что представленная нами программа формирования, направленная на формирование навыков психологически безопасного общения, показывает свою результативность в снижении степени выраженности агрессивного, авторитарного, подозрительного типов отношения к окружающим, а так же снижении степени выраженности стратегий поведения в конфликтной ситуации: избегание и соперничество и повышает степень выраженности стратегии сотрудничества среди подростков. Результатами программы по формированию навыков психологически безопасного общения у подростков стали: у 3 человек (23 %) показатели с высокой степенью

авторитарности не выражены. А количество обучающихся с низкой степенью авторитарного типа отношения к окружающим возросло с 9 человек (43 %) до 12 человек (57 %). Количество с умеренной степенью данной стратегии не изменилось – 9 человек (43 %). После реализации программы по формированию навыков психологически безопасного общения у подростков у 2 человек (10 %) показатели с высокой степенью агрессивности также не выражены. А количество обучающихся с низкой степенью агрессивного типа отношения к окружающим возросло с 13 человек (62 %) до 16 человек (76 %). Количество подростков с умеренной степенью выраженности данной стратегии уменьшилось с 6 человек (28 %) до 5 человек (24 %).

Подростки чаще могут контролировать собственные эмоции и действия, сознательно фиксируя их причины и последствия.

У 1 человека (5 %) не выражены и показатели с высокой степенью подозрительности. А количество обучающихся с низкой степенью подозрительного типа отношения к окружающим возросло с 16 человек (76 %) до 17 человек (81 %). Подростки стали более открытыми и легко идут на контакт.

На изменение данных показателей отразилось снижение конфликтности с неконструктивным исходом. Подростки стали более спокойными, они способны к конструктивному преодолению межличностных конфликтов и ведению психологически безопасного общения. Обучающиеся, выделяя свои цели и интересы, отстаивают их в конструктивном, безопасном взаимодействии с окружающими.

Сформированные знания о личных границах, принципах взаимодействия, способах решения конфликтных ситуаций и владение достаточно широким спектром стратегий поведения при общении, а также адекватном их использовании повышают уровень выраженности психологически безопасного общения.

После реализации программы по формированию навыков психологически безопасного общения у подростков средствами арт-терапии у 6 человек (28 %) показатели с сильной степенью избегания не выражены. А количество обучающихся с умеренной степенью выраженностью поведения избегания возросло с 11 человек (53 %) до 17 человек (81 %). Количество подростков со слабой степенью выраженности данной стратегии осталось неизменным 4 человека (19 %).

У 2 человек (10 %) показатели с сильной степенью соперничества также не выражены. А количество обучающихся со слабой степенью выраженностью поведения соперничества возросло с 14 человек (66 %) до 18 человек (86 %). Количество подростков с умеренной степенью выраженности данной стратегии уменьшилось с 5 человек (24 %) до 3 человек (14 %). Пересмотрена позиция достижения результатов, за счет подавления интересов других. Подростки чаще используют альтернативные стили поведения – сотрудничество и компромисс.

Реализация программы формирования навыков психологически безопасного общения у подростков привела к статистически достоверному понижению показателей данных стратегий у обучающихся. Переход от высокой выраженности рассмотренных стратегий к низкой и умеренной является показателем адаптивного поведения подростков.

Реализация программы повлияла и на создание на курсе общей благоприятной атмосферы и выравнивание положения, занимаемого разными детьми.

Гипотеза исследования подтверждена: уровень психологической безопасности общения у подростков возможно изменится, если разработать и реализовать программу формирования навыков психологически безопасного общения у подростков.

По результатам опытно-экспериментального исследования составлены технологическая карта внедрения результатов исследования и психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям

обучающихся по сохранению положительных результатов реализации программы по формированию навыков психологически безопасного общения у подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологически безопасное общение – это любое свободное от проявления психологического насилия общение между субъектами или группами людей, общение заключается в взаимодействии людей и развивается в различных ситуациях межличностного взаимодействия, такое общение способствует удовлетворению потребностей в личностно-доверительном взаимодействии. При использовании навыков психологически безопасного общения и психологически безопасной стратегии взаимодействия участники действуют корректно, нацелены на поиск приемлемых решений, отличаются доброжелательным отношением. Формирующим в безопасном общении являются навыки установления личных границ, отзеркаливания, подстройки, навыки эмоциональной уравновешенности, коммуникации на безопасной дистанции, активного и пассивного слушания, убеждающей аргументации, которые помогают выстраивать психологически безопасное общение.

При использовании конструктивных стратегий межличностного общения: компромисс и содружество, подростки действуют корректно, их действия устремлены на поиск приемлемых решений, они проявляют доброжелательность. В подростковом возрасте взаимодействие со сверстниками, важный вид межличностных отношений, интимно-личностное общение становится ведущим видом деятельности и помогает в формировании личности.

Подростковый возраст выводит личность в новую социальную позицию и характеризуется осознанным отношением к себе как к полноправному участнику социальных отношений. По мнению исследователей на первый план выступает саморазвитие, проявляющееся через самосовершенствование и самоутверждение. Самооценка формируется в процессе деятельности общения и оказывает влияние на поведение. В результате противоречий возникающих в сознании

подростка, в поведении возникают необоснованные действия. Поэтому конфликты неизбежны. Таким образом, проблема типов поведения, в том числе конструктивных стратегий межличностного общения подростков является актуальной и требует дальнейшего исследования.

Опытно – экспериментальное исследование проводилось в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

В исследовании использован комплекс методов и методик: теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы; эмпирические: констатирующий эксперимент, тестирование по методике диагностики межличностных отношений Т. Лири, по методике диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса.

Исследование было осуществлено в ноябре 2021 года. В эксперименте приняли участие 21 подросток – студенты 2 курса ЮУРГИИ им. Чайковского, хореографического отделения колледжа .

Используя методику диагностики межличностных отношений, Тимати Лири мы выяснили какие типы отношений преобладают у испытуемых. Результаты по методике диагностики межличностных отношений Т. Лири показывают, что значительная степень выраженности типов межличностного общения относится к низкому и умеренному диапазону. К наиболее популярным типам отношений к окружающим в учебном коллективе можно отнести: дружелюбный, альтруистический и авторитарный.

По результатам исследования, можно сделать вывод, что подростки склонны к сотрудничеству, могут идти на компромисс при решении конфликтных ситуаций, проявлять гибкость и отзывчивость, и в то же время быть упорными и настойчивыми.

На основании полученных результатов составлены психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по

формированию навыков психологически безопасного общения старших подростков.

Составленная нами модель формирования навыков психологически безопасного общения у подростков помогает сконцентрировать внимание на наиболее значимых и важных частях входящих в этапы исследования. возможность сосредоточить внимание на наиболее существенных и важных составляющих этапах исследования.

Модель формирования содержит четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий и контрольно-обобщающий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абросимов И. Н. Стиль межличностных отношений и риск саморазрушающего поведения в подростковом возрасте / И. Н. Абросимов // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика. – 2017. – № 4 (18). – URL: http://mprj.ru/archiv_global/2019_4_57/nomer01.php (дата обращения: 08.11.2021).

2. Баева И. А. Алгоритм создания типовой программы психолого-педагогического сопровождения безопасности субъектов образовательного пространства / И. А. Баева, Л. А. Гаязова // Безопасная образовательная среда: моделирование и развитие. – Санкт-Петербург, – 2017. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37138861> (дата обращения: 08.11.2021).

3. Баева И. А. Безопасная образовательная среда: моделирование и развитие / И. А. Баева, С. В. Тарасов. – Санкт-Петербург : ЛОИРО, 2017. – 265 с. – ISBN 978–5–91143

4. Баева И. А. Взаимосвязь развития личности и характера образовательной среды / И. А. Баева, Е. Б. Лактионова // Безопасная образовательная среда: моделирование и развитие. – 2017. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28958167> (дата обращения: 08.11.2021).

5. Баева И. А. Оценка и сопровождение безопасности образовательной среды школы как условия развития и формирования личности / И. А. Баева // Известия Российской академии образования. – 2016. – № 2 (38). – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26599310> (дата обращения: 06.07.2022).

6. Баева И. А. Психологическая безопасность образовательной среды / И. А. Баева // Профессиональное образование. Столица. – 2016. – № 4. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26642229> (дата обращения: 12.07.2022).

7. Баева И. А. Психологическая экспертиза образовательной среды: методологические основания и эмпирические показатели / И. А. Баева,

Е. Б. Лактионова // Человек и образование. – 2016. – № 3 (48). – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29006703> (дата обращения: 12.07.2022).

8. Баева И. А. Сопровождение психологической безопасности учащихся в образовательной среде / И. А. Баева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2015. – № 6. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24238551> (дата обращения: 12.07.2022).

9. Баева И. А. Характеристика основных психотехнологий в работе службы сопровождения и механизмы развития психологической безопасности образовательной среды / И. А. Баева, И. В. Васютенкова // Безопасная образовательная среда: моделирование и развитие. – 2017. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28987379> (дата обращения: 07.11.2021).

10. Березовин Н. А. Стиль отношения учителя к детям и межличностные отношения в классе / Н. А. Березовин, Я. Л. Коломинский // Министерство образования Республики Беларусь, Белорусский гос. пед. ун-т им. М. Танка. – Минск, 2019. – С. 148–167.

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

12. Булах К. В. Особенности межличностных отношений в образовательной организации / К. В. Булах, З. В. Улубаева // Науч. вестник гос. автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Невинномысский государственный гуманитарно-технический институт». – 2019. – № 1. – С. 81–84.

13. Бухтиярова И. Н. Межличностные отношения детей и родителей: теоретико-методологический анализ / И. Н. Бухтиярова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2019. – № 3. – С. 76–80.

14. Варданян Ю. В. Подготовка студентов первокурсников к учебной практике в процессе тренинга развития психологической безопасности в общении / Ю. В. Варданян, А. В. Дергунова // Российский научный

журнал, – 2013. – № 6 (37). – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20921411>
(дата обращения: 15.10.2022)

15. Герцог Г. А. Основы научного исследования: методология, методика, практика : учеб. пособие / Г. А. Герцог. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та., 2013. – 208 с.

16. Гобаева И. А. Мотивация младших подростков в процессе общения / И. А. Гобаева, О. У. Гогицаева // Психология XXI века: психология как наука, искусство и призвание. Сборник научных трудов участников Международной научной конференции молодых ученых: Под научной редакцией А. В. Шаболтас, С. Д. Гуриевой. – Санкт-Петербург: Изд-во: ООО «Издательство ВВМ», 2018. – С. 344–348.

17. Голев В. К. Конфликт в межличностных отношениях / В. К. Голев, Н. П. Петрова // Интеграция наук. – 2018. – № 4 (19). – С. 396–397.

18. Голубь А. А. Психологические особенности межличностных отношений подростков / А. А. Голубь, М. А. Образцова // Актуальные психолого-педагогические исследования : сборник материалов научных исследований. – Магнитогорск, 2017. – С. 26–29.

19. Долганов Д. Н. Характеристика типов межличностных отношений / Д. Н. Долганов // Вестник экспериментального образования. – 2016. – № 1 (4). – С. 10–27.

20. Долгова В. И. Влияние психологически безопасной образовательной среды дошкольного учреждения на развитие ребенка / В. И. Долгова, И. А. Аплеева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № Т7. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25730154>
(дата обращения: 07.11.2021).

21. Долгова В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностного взаимодействия младших подростков: программа и результаты / В. И. Долгова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – Серия: Педагогика, психология. – 2017.

– № 2 (29). – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29344113> (дата обращения: 12.11.2021).

22. Долгова В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков / В. И. Долгова, Е. В. Попова, А. В. Молоканов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24922626> (дата обращения: 11.11.2021).

23. Долгова В. И. Феномен «Я-концепция» подростка / В. И. Долгова, А. А. Кошелева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 7. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27192636> (дата обращения 11.12.2021).

24. Долгова В. И. Эмоциональная устойчивость личности / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2014. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23722124> (дата обращения: 01.11.2021)

25. Доронина Н. Н. Особенности межличностных отношений подростков с разным уровнем развития лидерских качеств / Н. Н. Доронина, Е. И. Зиборова, С. В. Шкилев // Вестник РМАТ. – 2019. – № 1. – С. 80–83.

26. Дорохова А. В. Разрешение конфликтов: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. В. Дорохова, Л. И. Игумнова, Т. И. Привалихина. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 192 с.

27. Ерёмина О. С. Психологическая совместимость членов группы / О. С. Еремина // Роль инноваций в трансформации современной науки, сборник статей Международной научно-практической конференции: в 6 частях. – 2017. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29261435> (дата обращения: 01.12.2021).

28. Закотнова Е. Ю. Психологическая безопасность личности в образовательной среде высшего учебного заведения / Е. Ю. Закотнова,

Г. С. Корицова // Научно-педагогическое обозрение. – 2016. – № 4 (14). – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28305377> (дата обращения 01.1.2021).

29. Калина И. Г. Развитие у учащихся навыков взаимодействия и укрепление межличностных отношений в школьном коллективе посредством подвижных игр / И. Г. Калина, Н. Х. Гжемская // Воспитание школьников. – 2018. – № 5. – С. 30–37.

30. Кобышева Л. И. Специфика психокоррекционной работы педагога-психолога с младшими школьниками и подростками / Л. И. Кобышева // Современная педагогика. – 2016. – № 8 (45). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26717914> (дата обращения: 16.11.2022).

31. Козырькова А. А. Влияние акцентуации характера подростков на межличностные отношения в коллективе / А. А. Козырькова // Проблемы науки. – 2019. – № 11 (47). – С. 117–118.

32. Коломинский Я. Л. Психология детского коллектива: Система личных взаимоотношений / Я. Л. Коломинский. – Минск. : Нар. Асвета, 1984. – 239 с., ил.

33. Константинов В. В. Психология межличностных отношений: учеб. пособие / В. В. Константинов: – Пенза, Пензенский гос. ун-т, 2019. – 72 с. – ISBN 978-5-534-04411-9

34. Корзун С. А. Представления подростков о причинах и содержании межличностных конфликтов / С. А. Корзун // Психологическое благополучие современного человека. – Екатеринбург, 2019. – С. 155–160.

35. Королева А. Ф. Особенности дисгармоничных межличностных отношений в подростковом возрасте / А. Ф. Королева, Н. С. Королева // Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2016. – № 118-3. – С. 78–80.

36. Королева А. Ф. Социально психологические особенности подросткового возраста / А. Ф. Королева, Н. С. Королева // Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2016. – № 118-3. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27424341> (дата обращения: 01.11.2021).

37. Котина Н. Н. Социальное развитие младшего подростка в совместно-распределенной учебной деятельности / Н. Н. Котина // Казанский педагогический журнал. – 2016. – № 4 (117). – URL.: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26422304> (дата обращения: 12.11.2021).

38. Кукаркина С. К. Влияние типа семейных отношений на межличностные отношения школьников / С. К. Кукаркина // Молодежная наука в развитии регионов. – 2017. – С. 340–341.

39. Лазурский А. Ф. Классификация личностей / А. Ф. Лазурский; под редакцией М. Я. Басова, В.Н. Мясищева. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 274 с. – ISBN 978-5-534-09344-5

40. Лазурский А. Ф. Психология общая и экспериментальная / А. Ф. Лазурский. – (Антология мысли). – 2-е изд. – Москва: Просвещение, 2016. – 245 с. – ISBN 978-5-534-02688-7.

41. Лобза О. В. Взаимосвязь личностных особенностей и стилей межличностных отношений подростков / О. В. Лобза // Современное состояние и перспективы развития психологии отношения человека к жизнедеятельности. Сборник научных трудов, посвященный 125-летию со дня рождения В. Н. Мясищева - Владимирский гос. ун-т имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. – Москва: Гуманитарный ин-т; Ин-т психологии Российской академии наук, 2018. – С. 255–261.

42. Луева М. В. Возрастные особенности и стратегии совладающего поведения младшего подростка в условиях образовательного процесса / М. В. Луева // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. – (Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика). – 2015. – Т. 21. – № 1. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23324633> (дата обращения: 15.07.2022).

43. Малетич И. В. Анализ понятия межличностные отношения / И. В. Малетич, И. С. Деснова // Современная наука: Актуальные вопросы теории и практики. – 2017. – С. 81–85.

44. Манакова М. В. Психолого–педагогические условия развития межличностных отношений в подростковом возрасте / М. В. Манакова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62 (3). – С. 288–292.

45. Мясищев В. Н. Психология отношений: избранные психологические труды / В. Н. Мясищев. – Москва : Институт практической психологии ; Воронеж : НПО 'МОДЭК', 1998. – 368 с. – ISBN 5-89112-046-1 . – ISBN 5-89395-096-8.

46. Найданова А. Д. Исследование эмоциональной стороны межличностных отношений в малой группе / А. Д. Найданова // Master's Journal. – 2019. – № 1. – С. 145–149.

47. Нартова-Бочавер С. К. Психология личности и межличностных отношений : учеб. пособие / С. К. Нартова-Бочавер. – 2-е изд. – Москва: Издательство «Юрайт», 2018. – 262 с. – ISBN 978-5-534-06161-1.

48. Нестерова В. В. Психодиагностика межличностных отношений / В. В. Нестерова // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2018. – № 1. – С. 206–209.

49. Нигматуллина Л. М. Формирование межличностных отношений в подростковом возрасте / Л. М. Нигматуллина // Теория и практика современной науки. – 2018. – № 6 (36). – С. 502–504 .

50. Никитина А. А. Субъектная регуляция деятельности и межличностные отношения подростков / А. А. Никитина // Вестник современных исследований. – 2018. – № 6.3 (21). – С. 281–283.

51. Перевозкин С. Б. Ролевая структура подростков в межличностном взаимодействии / С. Б. Перевозкин, О. О. Андронникова, Ю. М. Перевозкина // Вестник НГПУ. – 2018. – № 1. – С. 23–43.

52. Петрова И. М. Межличностные отношения (между школьниками) / И. М. Петрова // Современное образование: традиции и инновации. – 2019. – № 2. – С. 129–131.

53. Петрова И. М. Межличностные отношения подростков / И. М. Петрова // Современное образование: традиции и инновации. – 2018. – № 3. – С. 115–119.

54. Разливинская Н. А. Особенности межличностных отношений в малых группах / Н. А. Разливинская // Гуманитарные исследования в XXI веке. – 2017. – № 1. – С. 14–21.

55. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб.пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. – 672 с. – ISBN 5-89570-005-5

56. Рубинштейн С. А. Теоретические вопросы психологии и проблема личности. Психология личности / С. А. Рубинштейн. – Москва: Изд-во МГУ, 1982. – 340 с.

57. Садырин В. В. Межличностные коммуникации в условиях образовательного процесса вуза / В. В. Садырин, Е. А. Гнатышина // Профессиональное образование: методология, технологии, практика. – 2017. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30061709> (дата обращения: 16.10.2022).

58. Сачкова М. Е. Психология среднестатусного учащегося : монография / М. Е. Сачковаю. – Москва: Изд-во Юрайт, 2018. – 202 с. – ISBN 978-5-534-08663-8

59. Сегеда А. С. Коммуникативные стратегии в межличностных дискуссиях / А. С. Сегеда // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2018. – № 7 (130). – С.116–120.

60. Семенова Ф. О. Психологическое сопровождение безопасной образовательной среды в условиях перехода на новые образовательные стандарты / Ф. О. Семенова // Сборник: Дети. Общество. Будущее. Сборник научных статей по материалам III Конгресса «Психическое здоровье человека XXI века. – 2020. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43034577> (дата обращения: 16.10.2022).

61. Сепиашвили Е. Н. Роль управления межличностными отношениями в коллективе / Е. Н. Сепиашвили // Актуальные проблемы гуманитарного знания. Сборник статей Гуманитарно-социальный институт. – 2018. – С. 109–113.

62. Серебрякова Т. А. Проблема конфликта в психологии. / Т. А. Серебрякова, С. В. Десятова // Бюллетень науки и практики. – 2017. – № 1 (14). – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27688657> (дата обращения: 17.11.2021).

63. Сидоренко А. В. Групповая сплоченность как фактор повышения эффективности деятельности коллектива / А. В. Сидоренко, Е. И. Старкова, Е. А. Антошкина // Научно–методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – № 39. – С. 111–115.

64. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками / Р. Смид. – 2-е изд. – Москва: Генезис, 2000. – 272 с. – ISBN 5-85297-025-5.

65. Сухарева Е. В. Перевозкин С. Б. Влияние темперамента на формирование межличностных отношений / Е. В. Сухарева, С. Б. Перевозкин // СМАЛЬТА. – 2017. – № 1. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28150982> (дата обращения: 17.11.2021).

66. Сухачёва К. С. Социально-психологический феномен межличностных отношений / К. С. Сухачёва // Образование и наука в России и за рубежом. – 2019. – № 14 (62). – С. 54–60.

67. Суховершина Ю. В. Тренинг коммуникативной компетенции / Ю. В. Суховершина, Е. П. Тихомирова, Ю. Е. Скромная // Академический Проект; Трикста, 2006. – 112 с.

68. Тупицына Е. А. Особенности межличностных отношений в подростковом возрасте / Е. А. Тупицына // Интеграция наук. – 2018. – № 4 (19). – С. 410–412.

69. Халилов Б. Б. Влияние конфликтного поведения подростка на положение в группе сверстников / Б. Б. Халилов // NovaInfo.Ru. – 2016. – Т.

1. – № 48. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26329933> (дата обращения: 12.07.2022).

70. Цукерман Г. А. Десяти-двенадцатилетние школьники: «Ничья земля в возрастной психологии» / Г.А. Цукерман // Вопросы психологии. – 1998. – С. 17-31.

71. Чубанов М. Ч. Особенности стиля межличностных отношений у подростков в классе / М.Ч. Чубанов // NovaInfo.Ru. – 2016. – Т. 1. – № 48. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26329934> (дата обращения 17.11.2021).

72. Шевченко Р. Д. Влияние детско-родительских отношений на межличностные взаимодействия подростков / Р. Д. Шевченко // Современная психология и педагогика: проблемы и решения. Сборник статей по материалам XII международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 100–105.

73. Шереметова Е. В. межличностные отношения в группах. Малая группа / Е. В. Шереметова // Современные исследования. – 2018. – № 6 (10). – С. 77–79.

74. Шихахмедова Э. Р. Межличностные отношения / Э. Р. Шихахмедова // Конструктивизм в психологии и педагогике, сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2017. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29883156> (дата обращения: 01.11.2021).

75. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин. – Москва: Педагогика, 1989. 560 с. – ISBN 5-7155-0035-4.

76. Юлдашева М. Психологические особенности межличностного отношения в подростковом возрасте / М. Юлдашева, З. Жумабаева // Теория и практика современной науки. – 2019. – № 1(43). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-mezhlichnostnyh-otnosheniy-u-podrostkov/viewer> (дата обращения: 23.11.2021).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики

Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири

Применяется для обследования подростков и взрослых.

Тест может проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме. Время выполнения теста: 20 – 30 мин.

Цель: изучение стиля и структуры межличностных отношений и их особенностей, а также исследования представлений испытуемого о себе, своем «идеальном Я», отношения к самому себе.

Инструкция: Поставьте знак «+» против тех определений, которые соответствуют Вашему представлению о себе (если нет полной уверенности, знак «+» не ставьте).

Методика позволяет выявить зоны конфликтного испытуемого.

Текст опросника

1. Другие думают о нем благосклонно
2. Производит впечатление на окружающих
3. Умеет распоряжаться, приказывать
4. Умеет настоять на своем
5. Обладает чувством собственного достоинства
- I 6. Независимый
7. Способен сам позаботиться о себе
8. Может проявить безразличие
9. Способен быть суровым
- II 10. Строгий, но справедливый
11. Может быть искренним
12. Критичен к другим
13. Любит поплакаться
14. Часто печален
- V 15. Способен проявить недоверие
16. Часто разочаровывается
17. Способен быть критичным к себе
18. Способен признать свою неправоту
19. Охотно подчиняется
20. Уступчивый
21. Благородный
22. Восхищающийся и склонный к подражанию
- I 23. Уважительный
24. Ищущий одобрения

25. Способен к сотрудничеству
26. Стремится ужиться с другими
- II 27. Дружелюбный, доброжелательный
28. Внимательный- и ласковый
29. Деликатный
30. Одобряющий
- III 31. Отзывчивый к призывам о помощи
32. Бескорыстный
33. Способен вызвать восхищение
34. Пользуется уважением у других
35. Обладает талантом руководителя
36. Любит ответственность
37. Уверен в себе
- I 38. Самоуверен и напорист
39. Деловит и практичен
40. Любит соревноваться
41. Строгий и крутой, где надо
- II 42. Неумолимый, но беспристрастный
43. Раздражительный
44. Открытый и прямолинейный
45. Не терпит, чтобы им командовали
46. Скептичен
- V 47. На него трудно произвести впечатление
48. Обидчивый, щепетильный
49. Легко смущается
50. Неуверен в себе
51. Уступчивый
52. Скромный
53. Часто прибегает к помощи других
- I 54. Очень почитает авторитеты
55. Охотно принимает советы
56. Доверчив и стремится радовать других
57. Всегда любезен в общении
58. Дорожит мнением окружающих
- II 59. Общительный и уживчивый
60. Добросердечный
61. Добрый, вселяющий уверенность
62. Нежный и мягкосердечный
- III 63. Любит заботиться о других
64. Бескорыстный, щедрый
- I 65. Любит давать советы
66. Производит впечатление значимости
67. Начальственно-повелительный
68. Властный

- II 69. Хвастливый
- 70. Надменный и самодовольный
- 71. Думает только о себе
- 72. Хитрый и расчетливый

- III 73. Нетерпим к ошибкам других
- 74. Своекорыстный
- 75. Откровенный
- 76. Часто недружелюбен
- IV 77. Озлобленный
- 78. Жалобщик
- 79. Ревнивый
- 80. Долго помнит обиды
- V 81. Склонный к самобичеванию
- 82. Застенчивый
- 83. Безынициативный
- 84. Кроткий
- VI 85. Зависимый, несамостоятельный
- 86. Любит подчиняться
- 87. Предоставляет другим принимать решения
- 88. Легко попадает впросак
- VII 89. Легко попадает под влияние друзей
- 90. Готов довериться любому
- 91. Благорасположен ко всем без разбору
- 92. Всем симпатизирует
- VIII 93. Прощает все
- 94. Переполнен чрезмерным сочувствием
- 95. Великодушен и терпим к недостаткам
- 96. Стремится покровительствовать
- 97. Стремится к успеху
- 98. Ожидает восхищения от каждого
- I 99. Распоряжается другими
- 100. Деспотичный

- 101. Сноб (судит о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам)
- I 102. Тщеславный
- 103. Эгоистичный
- 104. Холодный, черствый

- 105. Язвительный, насмешливый
- II 106. Злобный, жестокий
- 107. Часто гневливый
- 108. Бесчувственный, равнодушный

- 109. Злопамятный
- V 110. Проникнут духом противоречия
- 111. Упрямый
- 112. Недоверчивый и подозрительный

- 113. Робкий
- 114. Стыдливый
- 115. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться
- 116. Мягкотелый

117. Почти никогда никому не возражает
 118. Ненавязчивый
 I 119. Любит, чтобы его опекали
 120. Чрезмерно доверчив
121. Стремится снискать расположение каждого
 II 122. Со всеми соглашается
 123. Всегда дружелюбен
 124. Всех любит
- VIII 125. Слишком снисходителен к окружающим
 126. Старается утешить каждого
 127. Заботится о других в ущерб себе
 128. Портит людей чрезмерной добротой

Таблица 1.1 - Ключ к тесту по методике межличностных отношений Т. Лири

Номера тенденций	Номера черт
I	1,2,3,4, 33,34,35,36, 65,66,67,68, 97,98,99,100
II	5,6,7,8, 37,38,39,40, 69,70,71,72, 101,102,103,104
III	9,10,11,12, 41,42,43,44, 73,74,75,76, 105,106,107,108
IV	13,14,15,16, 45,46,47,48, 77,78,79, 80, 109,110,111,112
V	17,18,19,20, 49,50,51,52, 81,82,83,84, 113,114,115,116
VI	21,22,23,24, 53,54,55,56, 85,86,87,88, 117,118,119,120
VII	25,26,27,28, 57,58,59,60, 89,90,91,92, 121,122,123,124
VIII	29,30,31,32, 61,62,63,64, 93,94,95,96, 125,126,127,128

Обработка и интерпретация:

в результате производится подсчет баллов по каждой октанте с помощью специального «ключа» к опроснику.

Таблица 1.2 - Оценка уровня и степень выраженности отношений по методике межличностных отношений Т. Лири

0-4 балла – низкая выраженность 5-8 баллов – умеренная выраженность	адаптивное поведение
9-12 баллов – высокая выраженность 13-16 баллов – экстремальная выраженность	экстремальное поведение до патологии

Типы отношения к окружающим

I. 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.

II. 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.

III. 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.

IV. 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.

V. Подчиняемый

13-16 – покорный, склонный к самоуничижению, 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.

VI. 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.

VII. 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.

VIII. 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, неадекватно 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 диагностики предрасположенности личности

к конфликтному поведению К. Томаса

Адаптация Н. В. Гришиной

Применяется для обследования подростков и взрослых.

Тест возможно использовать в групповом варианте как в сочетании с другими тестами, так и отдельно. Затраты времени – не более 15 – 20 мин.

Цель: выявление стиля поведения в конфликтной ситуации.

Порядок исследования: опросник состоит из 12 суждений о поведении индивида в конфликтной ситуации, которые в различных сочетаниях сгруппированы в 30 пар. Респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Инструкция: «Вашему вниманию предлагается 30 утверждений, касающихся поведения человека в конфликтных ситуациях. Прочтите последовательно каждое из них и выберите то, которое соответствует Вашему представлению о своём поведении в конфликтной ситуации».

Текст опросника

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

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

2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

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

3. А. Я обычно настойчиво стремлюсь добиться своего.

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

4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

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

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

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

6. А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б. Я стараюсь добиться своего.

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

Б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

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

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

Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. А. Первым делом я стараюсь определить то, в чем состоят все интересы и вопросы.

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

12. А. Зачастую я стараюсь избегать занимать позицию, которая может вызвать споры.

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

13. А. Я предлагаю среднюю позицию.

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

14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.
15. А. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16. А. Я стараюсь не задеть чувства другого.
Б. Я стараюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
Б. Я даю другому возможность остаться при своем мнении, если он тоже идет мне навстречу.
19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы решить его окончательно.
20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
Б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
Б. Я отстаиваю свои желания.
23. А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.

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

26. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

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

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

28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

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

29. А. Я предлагаю среднюю позицию.

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

30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

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

Ключ к тесту:

1. Избегание – это отсутствие стремления к сотрудничеству, но одновременно с этим нет и стремления к достижению своих целей; участники (или один из них) делают вид, что конфликта вообще нет, игнорируют его (1А, 5Б, 6А, 7А, 9А, 12А, 15Б, 17Б, 19Б, 23Б, 27А, 29Б).

2. Уступчивость (приспособление) – принесение своих интересов в жертву другому, согласие на свой проигрыш ради сохранения хороших отношений (1Б, 3Б, 4Б, 11Б, 15А, 16А, 18А, 21А, 24А, 25Б, 27Б, 30А).

3. Компромисс – обмен взаимными частичными уступками. Оба участника частично выигрывают, но и частично вынуждены отказаться от своих целей, что сохраняет напряженность и может привести к возобновлению конфликта (2А, 4А, 7Б, 10Б, 12Б, 13А, 18Б, 20Б, 22А, 24Б, 26А, 29А).

4. Соперничество – стремление добиться своего в ущерб другому и во что бы то ни стало (3А, 6Б, 8А, 9Б, 10А, 13Б, 14Б, 16Б, 17А, 22Б, 25А, 28А).

5. Сотрудничество – совместный поиск решений, полностью удовлетворяющих интересы обоих участников (2Б, 5А, 8Б, 11А, 14А, 19А, 20А, 21Б, 23А, 26Б, 28Б, 30Б).

Таблица 1.3 - Бланк опросника

№	А	Б	№	А	Б	№	А	Б
1			11			21		
2			12			22		
3			13			23		
4			14			24		
5			15			25		
6			16			26		
7			17			27		
8			18			28		
9			19			29		
10			20			30		

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.

Обработка и интерпретация результатов:

1. Подсчёт количества баллов, набранных индивидом по каждой шкале (выписав 5 названий реакции по ключу, отметить галочками те ответы, которые совпадают с «ключом», подсчитать количество галочек, каждое совпадение – 1 балл).

2. Определить тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

3. Определить степени выраженности стратегий:

менее 5 баллов – слабовыраженная стратегия,

5 – 7 баллов – умеренная стратегия,

более 7 баллов – сильновыраженная стратегия.

Соперничество заключается в навязывании другой стороне предпочтительного для себя решения. Соперничество оправдано в случаях: явной конструктивности предлагаемого решения; выгоды результата для всей группы, организации, а не для отдельной личности или микрогруппы; важности исхода борьбы для проводящего данную стратегию; отсутствии времени на уговоры оппонента. Соперничество целесообразно в экстремальных и принципиальных ситуациях, при дефиците времени и высокой вероятности опасных последствий.

Компромисс состоит в желании оппонентов завершить конфликт частичными уступками. Он характеризуется отказом от части ранее выдвигавшихся требований, Конфликтность в межличностном взаимодействии готовностью признать претензии другой стороны частично обоснованными, готовностью простить. Компромисс эффективен в случаях: понимания оппонентом, что он и соперник обладают равными возможностями; наличия взаимоисключающих интересов; удовлетворения временным решением; угрозы потерять все. Сегодня компромисс – наиболее часто используемая стратегия завершения конфликтов.

Приспособление, или уступка, рассматривается как вынужденный или добровольный отказ от борьбы и сдача своих позиций. Принять такую стратегию оппонента вынуждают разные мотивы: осознание своей неправоты, необходимость сохранения хороших отношений с оппонентом, сильная зависимость от него; незначительность проблемы. Кроме того, к такому выходу из конфликта приводит значительный ущерб, полученный в ходе борьбы, угроза еще более серьезных негативных последствий, отсутствие шансов на другой исход, давление третьей стороны.

Уход от решения проблемы, или избегание, является попыткой уйти из конфликта при минимуме затрат. Отличается от аналогичной стратегии поведения в ходе конфликта тем, что оппонент переходит к ней после неудачных попыток реализовать свои интересы с помощью активных стратегий. Собственно, разговор идет не о разрешении, а о затухании конфликта. Уход может быть вполне конструктивной реакцией на затянувшийся конфликт. Избегание применяется при отсутствии сил и

времени для решения противоречия, стремлении выиграть время, наличии трудностей в определении линии своего поведения, нежелании решать проблему вообще.

Сотрудничество считается наиболее эффективной стратегией поведения в конфликте. Оно предполагает направленность оппонентов на конструктивное обсуждение проблемы, рассмотрение другой стороны не как противника, а как союзника в поиске решения. Сотрудничество эффективно в ситуациях: сильной взаимозависимости оппонентов; склонности обоих игнорировать различие во власти; важности решения для обеих сторон; непредубежденности участников. Сочетание стратегий определяет, каким способом разрешится противоречие, лежащее в основе конфликта.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты диагностики

Таблица 2.1 - Результаты тестирования по методике диагностики межличностных отношений Т. Лири (баллы)

Испытуемый	Типы отношения к окружающим							
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	6	2	6	3	4	6	13	10
2	11	8	11	9	8	14	13	10
3	6	2	3	1	1	4	4	4
4	3	1	4	1	0	0	0	0
5	4	1	0	0	0	1	1	1
6	1	1	1	0	9	2	4	2
7	2	5	4	2	2	2	7	6
8	8	7	5	1	7	6	5	8
9	3	3	2	0	0	0	2	0
10	8	5	6	3	3	5	5	9
11	2	4	2	2	5	6	7	6
12	10	5	6	5	2	1	6	2
13	7	7	4	3	5	2	9	11
14	5	2	2	6	5	4	7	1
15	9	6	9	8	9	9	12	11
16	7	8	5	3	7	8	10	11
17	1	1	2	1	8	9	9	3
18	0	2	3	1	0	1	0	1
19	5	5	4	7	8	11	13	11
20	6	2	8	3	8	7	11	
21	0	0	1	2	2	0	0	3
СЗ	4,9	3,6	3,7	2,8	4,6	4,6	6,6	5,6

I – авторитарный, II – эгоистический, III – агрессивный, IV – подозрительный,
V – подчиняемый, VI – зависимый, VII – дружелюбный, VIII – альтруистический,

СЗ – среднее значение

Согласно таб.2.1, I, III, IV – деструктивные, II, V, VI – относительно конструктивные стратегии межличностных отношений, от 9 баллов – экстримальное поведение

Таблица 2.2 - Средние показатели диагностического обследования межличностных отношений младших подростков (Т. Лири)

Преобладающий тип личностных отношений	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Баллы	4,9	3,6	3,7	2,8	4,6	4,6	6,6	5,6

где I – авторитарный, II – эгоистический, III – агрессивный, IV – подозрительный, V – подчиняемый, VI – зависимый, VII – дружелюбный, VIII – альтруистический типы отношений к окружающим

Таблица 2.3 - Диагностические показатели межличностных отношений подростков (Т. Лири) по их степени выраженности (%)

Тип отношений		Степень выраженности типа отношений			
		Низкая	Умеренная	Высокая	Экстремальная
I	Авторитарный	43	43	14	–
II	Эгоистический	37	43	–	–
III	Агрессивный	61	29	10	–
IV	Подозрительный	76	19	5	–
V	Подчиняемый	48	42	10	–
VI	Зависимый	52	29	14	5
VII	Дружелюбный	33	29	24	14
VIII	Альтруистический	48	19	32	–

Таблица 2.4 - Результаты тестирования по методике диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса

Испытуемый	Типы поведения в конфликтных ситуациях (баллы)				
	Избегание	Приспособлене	Компромисс	Соперничество	Сотрудничество
1	8	9	9	3	4
2	7	7	6	6	4
3	9	6	7	5	3
4	6	7	7	5	5
5	7	6	8	4	5
6	6	11	7	0	6
7	6	3	8	11	2
8	6	6	9	2	7
9	4	10	7	1	8
10	8	6	7	1	8
11	6	8	7	0	9
12	4	9	7	3	7
13	3	8	9	5	5
14	7	7	6	2	8
15	10	6	2	5	7
16	4	7	7	3	9
17	10	10	5	0	5
18	6	6	6	3	9
19	6	9	8	0	7
20	5	8	6	8	3
21	10	9	3	3	5

Избегание, соперничество; приспособление - согласно таблице 14 – деструктивные и относительно конструктивные стратегии межличностных отношений, более 7 баллов – сильно выраженная стратегия

Таблица 2.5 - Диагностические показатели исследования стратегии поведения в конфликте (К. Томас) по их степени выраженности (%)

Вид стратегии поведения в конфликте	Степень выраженности стратегии		
	Слабая	Умеренная	Сильная
Избегание	19	48	33
Приспособление	4	48	48
Компромисс	10	62	28
Соперничество	66	24	10
Содружество	24	48	28

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования навыков психологически безопасного общения у подростков
средствами арт-терапии

Таблица 3.1 – Тематическое планирование программы формирования навыков психологически безопасного общения средствами арт-терапии

Этап 1. Познание (восприятие) себя и отношений с окружающим миром			
№ Заня тия	Тема занятия	Мероприятия	Цель
1	«Общение – умение говорить и слушать»	Знакомство	Знакомство. Утверждение правил поведения.
		Мини-лекция: «Общение – умение говорить и слушать»	Ликбез о культуре общения.
		Упражнение «Отзеркаливание»	Сплочение группы, развитие умения выражать симпатию и уважение друг к другу.
2	«Кто я? Как я проявляюсь»	Упражнение «Комплимент»	Сплочение группы. Подкрепление самооценки. Снятие барьеров для общения в группе.
		Упражнение «Черты характера»	Выявление собственных черт характера, влияющих на поведенческие мотивы. Повышение психологической культуры межличностного взаимодействия.
		Упражнение «Мои успехи»	Укрепление самооценки и веры в собственные силы. Развитие самоценности.
		Упражнение «Сказка»	Идентификация своих чувств, внутренний поиск правильных решений, приобретение опыта конструктивного выхода из ситуации.

Продолжение таблицы 3.1

Этап 2. Формирование психологически безопасного общения			
№ Занятия	Тема занятия	Мероприятия	Цель
3	«Личные границы»	Дискуссия: «Личные границы. Где грань между нами?»	Развитие умения слушать, формирование умения высказывать свое мнение.
		Упражнение «Мои границы»	Понимание и осознание своих собственных границ и есть ли они вообще. Насколько они гибкие или жесткие, каковы ценности.
		Упражнение «Границы отношений»	Понимание партнерства. Взаимодействия и влияния на партнера. Влияние честности на доверие.
4	«Коммуникация на безопасной дистанции»	Упражнение «Исполнение группового ритма»	Объединение участников группы для совместного решения поставленных задач, формирование сплоченности через синхронные ритмические проявления в группе.
		Упражнение «Древние мотивы»	Снятие напряжения, физическое раскрепощение, стимулирование спонтанности, активизация внутригруппового взаимодействия. Развитие взаимного доверия и сплоченности.
		Упражнение «Изображение звуков»	Активизация внутригруппового взаимодействия. Расширение экспрессивного репертуара. Высвобождение негативных эмоций и чувств.
		Упражнение «Танец в круге»	Формирование групповой сплоченности, завершение занятия в форме ритуала

Продолжение таблицы 3.1

№ Занятия	Тема занятия	Мероприятия	Цель
5	«Правила поведения, помогающие не провоцировать конфликты»	Упражнение «Печатная машинка»	Сплочение группы.
		Беседа: «Правила поведения, помогающие не провоцировать конфликты».	Составление и обсуждение правил поведения людей, помогающих не провоцировать конфликты.
		Упражнение «Зануда»	Актуализация и обобщение опыта общения с «трудными людьми».
6	«Точка зрения»	Упражнение «Любое число»	Объединение участников группы для совместного решения поставленных задач, развитие умения выражать симпатию и уважение друг к другу.
		Упражнение «Учимся говорить «нет» или выражать свою точку зрения»	Развитие умения выражать свою точку зрения, свое мнение в приемлемой форме, без обид и злобы.
		Упражнение «Гомеостат».	Согласованность между членами группы.
		Упражнение «Пожелание»	Тренировка в необычном способе передачи обратной связи, умения не бояться высказать своё мнение своим сверстникам
7	«Убеждение и аргументация»	Упражнение «Посылка»	Объединение участников группы, развитие умения выражать симпатию и уважение друг к другу.
		Упражнение «Бой ораторов»	Умение регулировать процесс общения; формирование индивидуальных способов эффективного общения; отработка вербальных и невербальных средств общения. Отработка умений слушать другого и убеждать в своей правоте

Продолжение таблицы 3.1

№ Занятия	Тема занятия	Мероприятия	Цель
		Упражнение «Завтрак с героем»	Развитие умения аргументировать свой выбор, а также формирование умения убеждать.
		Упражнение «Праздник»	Формирование сплоченности. Исследование сходства и различий в индивидуальных и экспрессивных проявлениях. Осознание участниками группы своих психологических особенностей.
8	«Под влиянием эмоций»	Упражнение «Моё настроение»	Создание положительного настроения на работу.
		Упражнение «Рисование каракулей»	Активизация воображения, запуск внутригруппового взаимодействия.
		Упражнение «Вред и польза конфликтов»	Актуализация знаний о вреде и пользе конфликтов.
		Индивидуальная работа на листе: Я — участник «вредных» и «полезных» конфликтов	Самоанализ поведения.
		Упражнение «Ритмы вокруг и внутри нас»	Активизация воображения и взаимодействия между участниками группы. Исследование сходства и различия в индивидуальных экспрессивных проявлениях, осознание себя в группе. Развитие способности к зрительному представлению различных слуховых и двигательных стимулов. Осознание участниками группы своих психологических особенностей.

Продолжение таблицы 3.1

№ Занятия	Тема занятия	Мероприятия	Цель
9	«Конфликтные эмоции»	Упражнение «Что в нем нового»	Объединение участников группы, развитие умения выражать симпатию и уважение друг к другу.
		Ролевой практикум «Эмоции в конфликте»	Моделирование различных жизненных конфликтных ситуаций, анализ эмоционального состояния в конфликте, систематизация представлений по преодолению негативных эмоциональных состояний.
		Упражнение «Конфликт на бумаге»	Актуализация ситуаций с конфликтными эмоциями.
		Упражнение «Линии конфликта»	Исследование субъективного восприятия конфликтной ситуации, эмоциональных состояний и поведения субъекта в конфликте.
Этап 3. Рефлексия			
10	«Подведение итогов»	Мини-лекция: «Это надо знать – это интересно!»	Познание нового.
		Беседа	Вспомнить основные темы и важные моменты прошедших занятий, подумать о значимости полученного материала, поговорить о перспективах на будущее.
		Упражнение «Я рад общаться с тобой»	Позитивное прощание

Занятие 1. «Общение – умение говорить и слушать».

Цель: создание условий для включения подростков в процесс самораскрытия, знакомство со спецификой работы в группе, со структурой занятий, установление правил работы в группе, развитие установки на совместную деятельность, формулирование понятия «общение».

1. Приветствие.

Цель: рассказ ведущего о себе и о содержании предстоящей работы.

2. Упражнение «Знакомство».

Цель: знакомство и установление контакта.

Все участники садятся в круг. Ведущий раздает бумагу и ручки. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя, затем делит лист на две части вертикальной чертой. Левую отмечает знаком «+» а правую знаком «-». Под знаком «+» перечисляет то, что особенно нравится (в природе, в людях, в себе и т. д.), а под знаком «-» пишет то, что особенно неприятно в окружающем его мире («ненавижу трусость», «не люблю осень» и т. д.). Затем все зачитывают свои записи вслух.

3. Выработка правил работы в группе.

Цель: формулирование правил поведения при работе в данной группе.

После того, как знакомство состоялось, ведущий озвучивает основные принципы и нормы работы в группе. Примерный список правил может выглядеть примерно так: правило конфиденциальности, правило стоп, правило активности, общение «Я – Ты», избегать обобщенных высказываний, правило безоценочности (не использование хорошо/плохо и т.д.) отказ от советов и др.

Затем идет коллективное обсуждение этих норм, что-то можно добавить, чуть исправить и в дальнейшем пользоваться в работе группы только этими принятыми нормами общения. Кроме того, часто группа вырабатывает своеобразные ритуалы, которые действуют только во время занятий. Например, ритуал начала занятий сесть плотно в круг, прижаться локтями друг к другу, закрыть глаза и молча посидеть 1 минуту, думая о всей группе. Или ритуал вхождения в групповую работу опоздавшего участника, он обязательно должен прикоснуться к каждому, сказав что-то хорошее именно этому человеку.

4. Мини-лекция: «Общение – умение говорить и слушать».

Цель: ликбез о культуре общения.

Ведущий: «Мир изменяется со сказочной быстротой. В меняющемся мире может существовать только изменяющийся человек. И всё же в области человеческих

отношений должны присутствовать те постоянные незыблемые законы, на которые человек всегда может опереться для плодотворного общения.

Нравственная основа взаимоотношений людей – что это такое? Как можно отстоять своё «Я», не пренебрегая чужими целями? Как научиться владеть собой в различных стрессовых ситуациях, чтобы не разрушить своё здоровье и здоровье окружающих вас людей? Как не конфликтовать по мелочам и уметь слышать и понимать другого человека?

Вот об этом и пойдёт речь. Тема разговора: «Наше общение».

В современном обществе большое значение имеет культура общения. Её значение неизмеримо возрастает в условиях тех социально-экономических изменений, которые происходят в России.

Прежде всего, потому, что возрастает значимость личной активности человека в поиске своего жизненного пути, сферы профессиональной деятельности, при выборе способов достижения поставленной цели. Самоопределение на жизненном пути предполагает общение с работодателями, администрацией предприятия или учреждения, партнёрами по совместной деятельности, в том числе и зарубежными, единомышленниками и оппонентами. Нередко умение продуктивно вести деловое общение становится решающим фактором при приёме на работу, заключении контракта или предпринимательского договора.

Для самой личности коммуникативная культура является гарантом комфортности в отношениях с близкими, друзьями, коллегами, условием предотвращения конфликтных, стрессовых ситуаций. Поэтому можно сказать, что формирование культуры общения лично и общественно значимо.

– В чём всегда нуждаются люди?

Люди нуждаются в поддержке и признании.

– Какое умение играет большое значение в общении?

Большое значение в общении играет умение слушать.

Важно уметь слушать внимательно, не перебивая. Разговор следует вести в кругу интересов собеседника, предоставляя собеседнику возможность высказаться, побуждая его к этому вопросами. При обсуждении тех или иных проблем всегда следует избегать категоричности и резкости.

– Согласны ли вы с утверждением Д. Карнеги?

«Если вы хотите знать, как заставить людей избегать вас, смеяться над вами за глаза или даже презирать вас, то вот вам на этот случай рецепт: никогда никого долго не слушайте. Например, говорите о себе самом. Если у вас появляется какая-то мысль в

тот момент, когда говорит ваш собеседник, не ждите, когда он закончит. Он не так умен, как вы. Зачем тратить время, выслушивать его пустую болтовню. Сразу же вмешайтесь и прервите его не середине фразы. Человек, который говорит только о себе, только о себе и думает».

5. Упражнение «Отзеркаливание».

Цель: сплочение группы, развитие умения выражать симпатию и уважение друг к другу.

Инструкция: выполните четыре несложных задания, точнее, симитируйте их выполнение. Задания следующие: пришиваем пуговицу; собираемся в дорогу; печем пирог; выступаем в цирке.

Особенность этих заданий в том, что каждое из них вы будете выполнять попарно, причем партнеры встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, то есть будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры поменяются ролями.

6. Рефлексия занятия.

Занятие 2. «Кто я? Как я проявляюсь».

Цель: актуализация личного опыта участников, связанного с проявлением себя. Выявление личных качеств, влияющих на взаимодействие с окружающими.

1. Приветствие.

Цель: подготовить участников к продуктивной деятельности.

2. Упражнение «Комплимент».

Цель: сплочение группы. Подкрепление самооценки. Снятие барьеров для общения в группе.

Инструкция: Участники становятся в круг и берутся за руки. Один из участников стоит в центре круга и начинает двигаться вдоль круга по часовой стрелке, останавливаясь около каждого участника в тот момент, когда тот скажет ему комплимент. После того как первый пройдет четверых из всех, второй начинает движение вслед за ним и т.д. по очереди.

3. Упражнение «Черты характера».

Цель: выявление собственных черт характера влияющих на поведенческие мотивы. Повышение психологической культуры межличностного взаимодействия.

Инструкция: На первом этапе необходимо взять чистый лист бумаги и разделить его на три колонки. Первую колонку назвать “У меня есть черты характера, такие как”, вторую назвать “Другие люди думают, что у меня есть черты характера, такие как”, третья колонка будет называться “Я хотел бы развить в себе черты характера, такие

как”. И перечислить в каждой колонке все черты, которые будут ей соответствовать, абсолютно все: и положительные и отрицательные. После этого, взять новый чистый лист бумаги, нарисовать на нем большое солнышко с лучиками и в середине этого солнца прописать еще раз все-все свои сильные черты характера по своему мнению и по мнению окружающих людей. А на каждом лучике солнышка обозначить по одной черте, которую хотелось бы в себе улучшить, усилить, или развить с нуля. Третий этап – взять еще один чистый лист бумаги и нарисовать на нем пятиконечную звезду. Каждая из пяти граней этой звезды - это одно из пяти качеств, которые хочешь и готов развивать и улучшать в себе уже в ближайшее время. Необходимо выбрать и обозначить их. А в центре звезды, написать конкретные действия, которые нужно предпринять уже в ближайшие 2-3 дня. Эти простые первые действия должны быть достаточно легкими, не требующие сильных волевых усилий, много времени и энергии.

4. Упражнение «Мои успехи».

Цель: укрепление самооценки и веры в собственные силы. Развитие самооценности.

Инструкция: Закрывать глаза и начать вспоминать, что хорошо удавалось в жизни. Начать из самых ранних воспоминаний. Возможно, говорили о том, что рано научился читать, были какие-то достижения в школе, легко удавались какие-то вещи, за что хвалили, и чем мог похвастаться. Дальше вспомнить свои более зрелые достижения, свои знания, которые удалось получить, дипломы, сертификаты. Вспомнить первые деньги, которые заработал, перечислить все нажитое тобой. Припомнить места, которые посещал, людей, встреча с которыми была подарком судьбы. Представить, словно сейчас гуляешь по прекрасному саду, в котором, каждый плод - это твои жизненные достижения. Какие-то из них - прекрасные налитые яблоки, а на каком-то кустике многочисленные маленькие ягодки, где-то вырос на пенечке всего один гриб, а где-то растет удивительное дерево с прекрасными плодами, которого и в природе то нет, но в твоём саду оно есть, оно твое, оно особенное. Почувствовать запах этого сада, рассмотреть его краски, раствориться в нем и побыть несколько минут. Затем открыть глаза, посмотреть на чистый лист бумаги, который лежит перед тобой, и изобразить свое путешествие так, как его увидел. Обозначить на своем рисунке каждый плод, каждое дерево, насколько это возможно, какой успех из жизни он символизирует. Посмотреть на свой рисунок. Чего не хватает в нем? Что еще хочешь посадить, взрастить, увидеть в этом прекрасном саду? Дорисовать. И все обязательно воплотиться в жизнь.

5. Упражнение «Сказка»

Цель: идентификация своих чувств, внутренний поиск правильных решений и преодоление жизненных перипетий, приобретение опыта конструктивного выхода из ситуации.

Инструкция: Написать сказку по плану, отождествляя себя с главным героем.

МЕСТО	В одном лесу (городе), в маленьком домике жил был ...
ГЕРОЙ	Заяц
СВОЙСТВА ХАРАКТЕРА	Какой он был, с кем дружил, общался? <i>Он был симпатичный и пушистый, но часто злился на других зверей. Мог ударить, обсыпать листьями.</i>
СЛУЧАЙ	Что с ним произошло? <i>Однажды он всех так обидел, что никто не стал с ним играть. Заяц остался один и загрустил</i>
+ ГЕРОЙ	Мимо пробежала веселая Белка
СВОЙСТВА ХАРАКТЕРА	Какая она была? <i>Она была добрая, ее все любили</i>
ДЕЙСТВИЕ	Что сделала Белка? <i>Она пожалела зайца и сказала: «Хочешь я научу тебя дружить?» И своим примером рассказала и показала как.</i>
РЕЗУЛЬТАТ	Что после этого произошло с Зайцем? <i>Зайцу понравилось дружить с Белкой. Он больше не хотел драться и обижать других. Заяц помирился с другими зверятами и стал жить дружно</i>
НАЗВАНИЕ СКАЗКИ МОРЛЬ	Как назовем нашу сказку? Какой заяц был в начале, и какой стал? <i>«Как злой Заяц научился дружить»</i>

6. Рефлексия занятия.

Занятие 3. «Личные границы».

Цель: формирование знаний о личных границах.

1. Приветствие.

Цель: подготовить участников к продуктивной деятельности.

2. Дискуссия: «Личные границы. Где грань между нами»

Цель: Развитие умения слушать, формирование умения высказывать свое мнение.

Что такое «границы личности»?

Граница — это реальная или воображаемая линия в пространстве или во времени, отделяющая один объект (тело, процесс или состояние) от другого; одна и та же определённость, разделяющая два «нечто».

Границы в общем смысле - это линии или сооружения, показывающие ограничения, передел или грань.

В психологическом смысле границы - это понимание собственного «Я» как отдельного от других. Это понимание своей отдельности формирует основу нашей личности.

Функция границ: зачем они нужны.

Функция психологических границ состоит в том, чтобы человек мог получать все необходимое для развития из окружающей среды, а также ограничивать поступление того, что вредит.

- Психологическая граница личности несет в себе коммуникационную и защитную функцию для нашего “внутреннего Я”.

- Психологическая граница личности определяется нашими интересами, целями и желаниями в данной ситуации, а также опирается на внутренние ценности и предпочтения

Человек со здоровыми границами:

Осознает себя отдельной личностью

- Хорошо знает и уважает свои цели, желания, потребности, ценности

- Уважает границы, желания и потребности других людей

- Гибок в общении, умеет договариваться.

- Уверен в себе

- В контакте с реальностью

- Лучше общается с другими людьми

- Строит добрые взаимоотношения

- Больше стабильности и контроля над своей жизнью

Как происходит нарушение границ:

- проекция своей личности на оппонента

- обвинение человека в своих проблемах (ты испортил мне жизнь; это все из-за тебя; если бы не ты...)

- контролируют поведение (ты больше не должен(на) поступать так; сделай так, так и так)

- дают непрошенные советы о том каким следует быть (я бы на твоём месте... надо было уже давно сделать)

- дают установки, какие события как расценивать (это полный бред)

- дают оценки вашей внешности и личности

Основные принципы

1. «Сначала кислородная маска на себя, потом на других». Основа границ – осознание себя отдельной личностью, человеком, своего права на эмоциональные и личные границы.

2. Выход из позиции жертвы. «Это они так поступают», «что я могу сделать», «это никогда не кончится» и т.д.

3. Ответственность. Взять ответственность на себя за свои границы. Это вернет вам силу и контроль над ситуацией. Это ваша задача – выстроить свои здоровые границы. Другие люди не обязаны этого делать.

4. Распознайте свои желания. Научитесь распознавать самостоятельно свои потребности, цел, мотивации. Назначьте «своим» пространство, вещи. Выявите, что нравится, а что не нравится в общении.

5. Знай страх в лицо. Знайте свои страхи в общении и работайте с ними.

6. Говорить, говорить, говорить! Начните говорить о своих потребностях в общении с другими, давайте честную обратную связь. Люди не могут читать ваши мысли и не должны этого делать. Сообщать миру о своих состояниях и желаниях в адекватной форме (без требований и претензий) – ваша задача.

7. Говорите «Нет». Начните говорить нет. При выявленной позиции и знании, чего вы хотите, вы легко сможете сказать «нет» другим и пояснить свою позицию.

8. Правила. Создайте свои правила в общении с собой. И придерживайтесь их в отношении себя и других людей. (Не грубить, не кричать, не брать без спроса и т.д.). Если вы нарушаете сами свои правила в общении с собой, то чего вы ждете от других?

9. Признание границ других людей. Начните спрашивать других людей о разрешении, прежде чем что-то делать. Например, можно ли взять твою кружку, можно я обниму тебя, можно я поделюсь с тобой своим мнением, можно я дам тебе совет, можно я расскажу тебе то, что меня беспокоит и т.д.

10. Близкий человек, которому вы доверяете. Начните выстраивать границы в доверительном общении. Договоритесь с человеком о том, что будете с ним учиться проговаривать свои чувства и давать свою обратную связь по поводу нарушения границ. Лучше это делать в игровой форме.

11. Пример. Найдите человека, у которого, по вашему мнению, здоровые границы и больше общайтесь с ним.

Чек-лист выстраивания границ:

1. Своя позиция по поводу своей деятельности. Знание, что я делаю, зачем, почему, что даю, что получаю.

2. Своя позиция по поводу общения с коллегами, родителями, учениками.

3. Соблюдение своих же правил в общении.

4. Знание своих потребностей, желаний, состояний, целей, ценностей, что приемлемо, что нет.

5. Определение для себя времени и места для общения по работе (коллеги, родители) и сообщение этого людям.

6. Выделено время для себя. В это время и место нет никого рядом, нет никаких дел, вы не решаете чужие проблемы и не думаете о других. Все ваше внимание – в вас

3. Упражнение «Мои границы».

Цель: понимание и осознание своих собственных границ и есть ли они вообще. Насколько они гибкие или жесткие, каковы ценности.

Инструкция: закройте глаза и представьте комнату. Вам там тепло, уютно и безопасно. В этой комнате 4 стены. И каждая из стен необычная. Каждая отражает Вас. А точнее - Ваши границы. Границы - это то, что мы сами устанавливаем, определяя, что мы можем терпеть, а что нет. И не только в отношении других людей, но и в отношении себя. Все 4 стены в Вашей комнате разные. На них изображены рисунки, висят картины или у кого-то поклеены обои, они могут быть выстроены из разного материала и тому подобное. Но самое главное - каждая стена про важное правило для Вас.

Теперь посмотрите на каждую стену, важно зафиксировать впечатление, ощущение от стены. Можете вкратце записать себе описание каждой. Стены по отдельности как бы отвечают на следующие вопросы:

«Что я не смогу принять в отношении меня?»

«Что я готов отдавать другим людям?»

«Что я обязательно должен оставить себе, чтобы быть в ресурсе? И это соответственно буду защищать?»

«За что я несу ответственность (и буду пытаться контролировать)?»

Теперь, ответив себе на эти вопросы, нарисуйте квадрат. Каждую стенку квадрата озаглавьте выведенным правилом. Затем поместите себя внутрь квадрата. Что чувствуете? Проанализируйте выведенные Вами правила.

4. Упражнение «Границы отношений»

Цель: Понимание партнерства. Взаимодействия и влияния на партнера. Влияние честности на доверие.

Инструкция: выберите партнёра, отношения, с которым вы будете исследовать собственные границы и границы партнёра. Это может быть любой человек из вашей

жизни, с которым вам приходится взаимодействовать (друг, родитель, педагог). Создайте из пластилина две фигуры «Я» и «Мой Партнёр». На листе бумаги разместите фигурки: «Я» и «Мой Партнёр».

Вопросы для анализа:

- Как эти фигурки, их форма, цвет, размеры характеризуют вас и вашего партнёра?

- На каком расстоянии фигурки находятся друг от друга?

- Почему важно быть: близко, далеко или так рядом?

- Что вы можете рассказать о ваших границах, какие они?

- Что вы можете рассказать о границах вашего партнёра?

- Что защищают обе границы, какие они?

- На почве чего у вас чаще всего с партнёром возникают разногласия: тела или эмоций?

- Какая граница более гибкая: ваша или партнёра?

- Какая граница первая идёт на компромисс?

- Как будет выглядеть ваша работа, когда обе границы будут в компромиссе?

Вылепите это прямо сейчас. На что вам важно обратить внимание в отношениях прямо сейчас?

5. Рефлексия занятия.

Занятие 4. «Коммуникация на безопасном расстоянии».

Цель: активизация внутригруппового взаимодействия.

1. Приветствие.

Цель: подготовить участников к продуктивной деятельности.

2. Упражнение «Исполнение группового ритма».

Цель: объединение участников группы для совместного решения поставленных задач формирование сплоченности через синхронные ритмические проявления в группе.

Инструкция: Участники группы образуют несколько подгрупп, в каждой из которых может быть от трех до пяти человек. Каждая подгруппа должна подготовить и затем исполнить для остальной части группы какую-нибудь звуковую ритмическую композицию, передающую определенный образ или состояние либо их последовательность. Композиции могут включать несколько фрагментов и предполагать развитие. Перед исполнением участники подгрупп не говорят остальным, какой именно образ или состояние передаются в ритме. После выступления каждой подгруппы слушатели могут рассказать о своих ассоциациях с представленными

ритмическими формами, а также сравнить свои ассоциации с ассоциациями самих исполнителей. Участники подгрупп также могут сказать, насколько они удовлетворены совместной работой. В заключение занятия участники кратко делятся своими впечатлениями и прощаются друг с другом.

3. Упражнение «Древние мотивы».

Цель: снятие напряжения, физическое раскрепощение, стимулирование спонтанности, активизация внутригруппового взаимодействия. Развитие взаимного доверия и сплоченности.

Инструкция: Включается музыка. Участники группы двигаются по кругу. Каждый по очереди задает свой ритм, используя барабан или бубен. Остальные следуют за этим ритмом. Затем инструмент передается следующему участнику, который некоторое время выстукивает на нем свой ритм и т. д., до тех пор, пока инструмент не побывает у каждого.

4. Упражнение «Изображение звуков»

Цель: активизация внутригруппового взаимодействия. Расширение экспрессивного репертуара. Высвобождение негативных эмоций и чувств.

Инструкция: Участники группы располагаются по кругу, сидя на полу или стоя, и закрывают глаза. Через некоторое время каждый начинает издавать какой-нибудь звук, отражающий его состояние и фантазии в данный момент. Затем, не открывая глаз, участники встают и осторожно начинают свободно перемещаться в пространстве, издавая разные звуки и стараясь взаимодействовать друг с другом как посредством звуков, так и тактильно. Вербальный контакт не допускается. К концу упражнения участники останавливаются и открывают глаза, после чего им предлагается создать рисунок или скульптуру, отражающие чувства и ассоциации, связанные с выполнением данного упражнения. Затем происходит представление рисунков и обмен впечатлениями в кругу.

5. Упражнение «Танец в круге»

Цель: формирование групповой сплоченности, завершение занятия в форме ритуала

Инструкция: Участники становятся в круг и берутся за руки. Звучит музыка (танцевальная, с этническим колоритом, предпочтительнее — в умеренном темпе или медленная) и, следуя ее ритму, участники размыкают руки и начинают спонтанно двигаться — сначала стоя на месте и используя лишь некоторые части тела (например, руки), а затем — медленно перемещаясь по кругу и задействуя, по

возможности, все части тела. Каждый может привносить в общий танец свои элементы. После танца, оставаясь в круге, участники кратко делятся своими впечатлениями от занятия и прощаются друг с другом.

Занятие 5. «Правила поведения, помогающие не провоцировать конфликты».

Цель: составление и обсуждение правил поведения людей, помогающих не провоцировать конфликты.

1. Приветствие. Упражнение «Приветствие в движении»

Цель: подготовить участников к продуктивной деятельности, физическое раскрепощение, запуск внутригруппового взаимодействия. Развитие взаимного доверия.

2. Упражнение: «Печатная машинка».

Цель: Объединение участников группы для совместного решения поставленных задач, развитие умения выражать симпатию и уважение друг к другу.

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

3. Беседа: «Правила поведения, помогающие не провоцировать конфликты».

Цель: Составление и обсуждение правил поведения людей, помогающих не провоцировать конфликты.

Пять стилей поведения в ситуации разногласия:

1. Сотрудничество – оптимально почти всегда.

2. Компромисс – вполне приемлем в ряде случаев.

3. Избегание (уход) – рекомендуется в случае неспровоцированных партнёром «пожаров».

4. Приспособление – возможно в тех случаях, когда оппонент действительно прав;

5. Соперничество – наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах.

Правила поведения людей, помогающие не провоцировать конфликты:

В общении с окружающими старайтесь быть внутренне готовыми к решению возникающих проблем путём сотрудничества или компромисса.

– Будьте принципиальными, но не боритесь ради принципа.

– Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда.

– Критикуйте поступки, но не человека.

- Чаще улыбайтесь.
- Не забывайте о чувстве юмора.
- Не принижайте статус собеседника.
- Будьте хорошим слушателем.
- Проверьте, правильно ли вы понимаете собеседника.
- Будьте независимы, но не самонадеянны.
- Не превращайте настойчивость в назойливость.
- Будьте справедливы и терпимы к людям, не переоценивайте свои способности и возможности и не умаляйте способности и возможности других.
- Не проявляйте инициативу там, где в ней не нуждаются.
- Проявляйте выдержку, овладейте умениями саморегуляции.
- В процессе общения старайтесь правильно оценить психическое состояние партнёра, избегая суждений и острых проблем, если существует вероятность агрессивной реакции с его стороны.
- В процессе обсуждения проблемы важно не перебивать партнёра, дать ему выговориться.
- Установите личный, неформальный контакт с партнёром по взаимодействию.
- Старайтесь смотреть на проблему глазами оппонента, постарайтесь встать на его место.
- Управляйте своим психическим состоянием, избегайте предконфликтных ситуаций при переутомлении и возбуждении.

4. Упражнение «Зануда».

Цель: актуализация и обобщения опыта общения с «трудными людьми».

Упражнение организуется по принципу карусели. Участники из внешнего круга — рассказчики. Они рассказывают слушателю какую-либо историю, рецепт пирога и т. д. Задача слушателя — после каждого предложения задавать вопросы типа «Почему?», «Зачем?» и т. д. Говорящему необходимо спокойно, не срываясь, довести рассказ до конца в течение трех минут (время отмеряется ведущим). После того как пройдена половина круга, внешний и внутренний круги меняются ролями. По завершении упражнения обсуждаются впечатления от общения с «занудой» (они, как правило, ужасны!) и способы бесконфликтного общения с таким человеком. Результаты фиксируются на доске и на листе в рамках индивидуальной работы.

5. Индивидуальная работа на листе. «Бываю ли я когда-нибудь «занудой»? Как я общаюсь с людьми, которых можно назвать «занудами» и к чему это приводит?»

Цель: самоанализ поведения.

6. Рефлексия занятия

Занятие 6. «Точка зрения».

Цель: формирование умения выражать свою точку зрения, свое мнение в приемлемой форме.

1. Приветствие.

Цель: подготовить участников к продуктивной деятельности.

2. Упражнение «Любое число».

Цель: Объединение участников группы для совместного решения поставленных задач, развитие умения выражать симпатию и уважение друг к другу.

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

3. Упражнение «Учимся говорить «нет» или выражать свою точку зрения».

Цель: Учимся говорить «нет» или выражать свою точку зрения», свое мнение в приемлемой форме, без обид и злобы.

«Да» значит «Нет».

Инструкция: Упражнение проводится в общем кругу.

Каждый пишет на листочке (или просто придумывает) спорное утверждение. Например, «Все дети – невыносимы», «Пожилые люди – мудрые и спокойные», «Все учителя ценят и уважают своих учеников», «Родители никогда не понимают своих детей».

Кто-то из ребят произносит (зачитывает) свою фразу. Остальные дают ответ в следующей форме. Сначала нужно обязательно согласиться с тем, что было сказано. После этого продолжить разговор, выражая свое согласие или несогласие с тем, что было сказано. Примеры первой фразы: «Да, однако.», «Да, и все же...», «Да, и, если...».

При выполнении этого упражнения участники имеют возможность потренироваться в умении конструктивно вести диалог. Такое умение бывает очень полезно при общении с людьми, находящимися в состоянии гнева, агрессии, раздражения, обиды.

4. Упражнение «Гомеостат».

Цель: согласованность между членами группы.

«Гомеостат». Так называется прибор со множеством ручек и циферблатов, который используется психологами для изучения групповой совместимости. Наш «прибор» устроен несколько проще.

Инструкция: участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает правую руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы.

Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга выбросили одно и то же число. Участникам запрещено договариваться, перемигиваться и другими «незаконными» способами пытаться согласовывать свои действия. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели. Для того чтобы предоставить друг другу возможность оценить обстановку и учесть ее в последующем такте игры, участники после каждого «выбрасывания» фиксируют на какое-то время положение своих растопыренных пальцев.

Помимо своего прямого назначения «Гомеостат» может быть использован для выявления взаимоотношений между играющими. Если внимательно понаблюдать за ходом игры, то можно заметить одного или нескольких лидеров в группе, под которых подстраиваются остальные участники. Возможно, группа распадается на несколько группировок, имеющих свои установки на исход игры (например, половина играющих выбрасывает несколько раз подряд по три пальца, в то время как другая – по одному). Не исключено также и появление «нативиста», упорно гнущего свою линию даже после того, как между остальными участниками уже достигнуто определенное согласие.

5. Упражнение «Пожелание»

Цель: тренировка в необычном способе передачи обратной связи, умения не бояться высказать своё мнение своим сверстникам.

Инструкция: каждый участник получает лист бумаги, на котором он молча рисует свое пожелание группе. По сигналу ведущего каждый передает рисунок своему соседу справа (слева). Участник, получивший рисунок, продолжает его. Упражнение продолжается до тех пор, пока рисунки не вернуться к своим авторам. Обсуждение.

6. Рефлексия занятия.

Занятие 7. «Убеждение и аргументация».

Цель: развитие навыков активного слушания, умения аргументировать свое мнение.

1. Приветствие.

Цель: подготовить участников к продуктивной деятельности.

2. Упражнение «Посылка».

Цель: объединение участников группы для совместного решения поставленных задач, развитие умения выражать симпатию и уважение друг к другу.

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

3. Упражнение «Бой ораторов».

Цель: Умение регулировать процесс общения; формирование индивидуальных способов эффективного общения; отработка вербальных и невербальных средств общения. Отработка умений слушать другого и убеждать в правоте своей точки зрения

Инструкция: В игре участвуют два человека. Определяется тема (например, «Нужна ли в школе единая форма»). Первый участник произносит речь на эту тему. Второй должен сначала пересказать своими словами идеи предыдущего оратора, затем изложить свои возражения и, если необходимо, задать вопросы своему противнику и т. д. В ходе обсуждения ведущий обращает внимание: на используемые способы и приемы общения, то, к каким результатам они приводят; на умение слушать и убеждать; на чувства участников по поводу того или иного действия собеседников; на соответствие вербальных и невербальных компонентов общения и т. д.

4. Упражнение «Завтрак с героем».

Цель такого упражнения — научить аргументировать свой выбор, а также сформировать умение убеждать.

Инструкция: представьте себе следующую ситуацию: у каждого из присутствующих есть возможность позавтракать с любым человеком. Это может быть знаменитость настоящего, или историческая фигура прошлого, или обыкновенный человек, который произвел на вас впечатление в какой-то момент его жизни. Каждый должен решить для себя, с кем он хотел бы встретиться, и почему.

Запишите имя своего героя на листе бумаги. Теперь поделитесь на пары, в паре надо решить с кем из двоих героев вы будите встречаться. На дискуссию у вас 2 минуты.

Теперь пары объединяются в четверки, которым, в свою очередь, необходимо выбрать только одного героя. На дискуссию у вас так же 2 минуты.

Теперь четвертки объединяются между собой и в течение 2 минут выбирают одного героя.

А теперь все объединяются, и решаете с кем вы будите завтракать. Рефлексия: (10 минут).

Почему остался именно этот герой?

Легко было уступать и почему вы уступали?

5. Упражнение «Праздник»

Цель: формирование сплоченности. Исследование сходства и различий в индивидуальных и экспрессивных проявлениях. Осознание участниками группы своих психологических особенностей.

Инструкция: склеив несколько листов ватмана друг с другом (может потребоваться 6-8 листов) скотчем или клеем, участники группы организуют большое пространство. Им предлагается создать общий рисунок или коллаж на тему «Праздник» с использованием любых изобразительных материалов и техник. Они могут не только рисовать, но и лепить, создавать коллаж, конструировать формы из бумаги и картона и т. д. Каждый может располагать создаваемые им образы на общем пространстве. Ведущий может обратиться к группе с вопросом, как участники предпочитают работать — спонтанно, не договариваясь заранее о том, что именно и в каком месте будет создаваться, либо обсудив заранее план действий и намерения каждого. Когда рисунок или коллаж будет создан, происходит обсуждение процесса и результатов работы. Участники рассказывают о том, насколько они удовлетворены совместной работой и с чем это связано. Ведущий комментирует особенности группового взаимодействия в ходе создания общего рисунка и помогает участникам выразить как положительные, так и отрицательные чувства. Обсуждению также может предшествовать сочинение участниками художественных текстов (истории, сказки) на основе рисунка. Возможно также последующее использование рисунка для игр, когда участники группы выступают от лица нарисованных или вылепленных ими персонажей и взаимодействуют друг с другом в этих ролях.

5. Рефлексия занятия.

Занятие 8. «Вред и польза конфликтов».

Цель: актуализация знаний о вреде и пользе конфликтов.

1. Приветствие.

Цель: подготовить участников к продуктивной деятельности.

2. Упражнение «Моё настроение».

Цель: создание положительного настроения на работу.

Инструкция: Участникам предлагается сравнить своё настроение с каким-либо цветом (как вариант, может быть сравнение с овощем, фруктом, погодой). Каждый по очереди высказывается, объясняя свой выбор.

Краткое обсуждение выполнения задания.

3. Упражнение «Рисование каракулей»

Цель: активизация воображения, запуск внутригруппового взаимодействия.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам группы, взяв бумагу и мелок любого

цвета, закрыть глаза и в течение нескольких минут (ведущий может задать определенное время, например, одну или две минуты) хаотично, стремясь не контролировать движения руки сознанием, водить мелком по бумаге. В нужный момент ведущий просит участников открыть глаза и, рассматривая полученные каракули, постараться найти в них какой-либо образ или несколько образов. Затем участники могут прорисовать эти образы, добавляя к каракулям новые детали или усиливая уже имеющиеся в каракулях элементы. При этом они могут пользоваться мелками любого цвета. После завершения изобразительной работы происходит представление рисунков в кругу с краткими авторскими комментариями (кто что увидел и почувствовал). Участники могут при этом говорить о том, какие чувства и ассоциации вызывают у них рисунки друг друга.

3. Упражнение «Вред и польза конфликтов».

Цель: актуализация знаний о вреде и пользе конфликтов.

Из «Копилки» выбирается парочка симпатичных ребятам ситуаций. Далее работа происходит в малых группах. Нужно придумать по два варианта развития этих ситуаций, так, чтобы один можно было бы назвать «вредным», а другой — «полезным». Получившиеся ситуации представляются на рассмотрение всему классу. По итогам анализа ситуаций получается, что «вред» от конфликта в том, что он может разрушить отношения между людьми, а «польза» — наоборот, в том, что он помогает пояснить и укрепить их. Можно обратиться к историям, написанным ребятами на предыдущих уроках, по желанию прочитать их.

4. Индивидуальная работа на листе: «Я — участник «вредных» и «полезных» конфликтов.»

Цель: самоанализ поведения.

Инструкция: ребятам нужно вспомнить такие ситуации, в которых они были участниками «вредных» и «полезных» конфликтов.

5. Упражнение «Ритмы вокруг и внутри нас»

Цель: активизация воображения и взаимодействия между участниками группы. Исследование сходства и различия в индивидуальных экспрессивных проявлениях, осознание себя в группе. Развитие способности к зрительному представлению различных слуховых и двигательных стимулов. Осознание участниками группы своих психологических особенностей.

Инструкция: участники группы становятся в круг и каждый по очереди ударами в ладоши сначала в течение нескольких секунд выстукивает какой-нибудь ритм, а затем все остальные этот ритм повторяют. После этого участники выбирают себе место для рисования (за столом, на полу и т. д.), а ведущий включает отрывки нескольких музыкальных произведений, либо произведение, в котором ритм неоднократно меняется, и предлагает им передать свое ощущение разных ритмов и связанные с ними ассоциации в виде графических набросков.

Участники могут передавать ассоциации с каждым ритмом на отдельном листе либо ассоциации с несколькими ритмами — на одном листе. Они также могут представлять вызванные разными ритмами ощущения и ассоциации в цвете, подбирая мелок, карандаш или иной изобразительный материал. Ритм может изображаться, например, в виде ломаной или плавной линии. Через некоторое время, когда начальное прослушивание музыкальных отрывков закончится, участникам можно предложить создать на основе ассоциативных набросков графические образы, трансформируя, например, изображающую медленный ритм волнистую линию в изображение цветка или реки и т. д. Во время обсуждения рисунков в кругу участники могут дополнительно охарактеризовать особенности своего восприятия звучавших музыкальных ритмов, а также те чувства и телесные реакции, которые разные ритмы у них вызвали. Ведущий может акцентировать внимание участников группы на сходствах и различиях в эмоциональном восприятии ритмов и стимулировать их к осознанию возможной связи между особенностями восприятия и различиями в темпераменте, потребностях и состоянии разных людей.

Примечание: возможно использование музыки разных стилей (классика, джаз, фольклорная или этническая музыка и т. д.). Можно обратить внимание участников на то, как разные ритмы влияют на физическое и эмоциональное состояние человека, а состояние в свою очередь, — на отношение к разной музыке и музыкальную экспрессию.

5. Рефлексия занятия.

Занятие 9. «Конфликтные эмоции».

Цель: отработка навыков контроля негативных эмоций в процессе общения.

1. Приветствие.

Цель: подготовить участников к продуктивной деятельности

2. Упражнение «Что в нем нового».

Цель: объединение участников группы для совместного решения поставленных задач, развитие умения выражать симпатию и уважение друг к другу.

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

3. Ролевой практикум: «Эмоции в конфликте».

Цель: анализ эмоционального состояния в конфликте, систематизация представлений по преодолению негативных эмоциональных состояний.

Ребята работают в парах. Каждый из партнеров получает игровую карточку с названием той или иной эмоции (карточки распределяются случайным образом, например, вытягиваются из коробки). Необходимо придумать сценарий конфликтной ситуации, в которой демонстрировались бы заданные им эмоциональные состояния: например, один из конфликтующих находится в состоянии обиды, второй — в состоянии раздражения; третий — стыда, четвертый — гнева и т. д.

— А я-то думал, что ты мне друг. А ты, оказывается... (разочарование).

Готовые сценарии представляются классу. Желательно рассказывать свои сценки с интонациями, соответствующими заданным эмоциональным состояниям. Одноклассники должны догадаться, какие эмоциональные состояния испытывают участники. Затем в обсуждении необходимо попытаться предсказать ход развития событий в том случае, если эмоциональные состояния не изменятся, а также способы изменения эмоциональных состояний и их последствия. В качестве вывода на доске фиксируются способы совладения с негативными эмоциональными состояниями, например, посчитать до семи. Сказать: «Давай отложим этот разговор до завтра, а там решим (то, из-за чего конфликт).

Предложить свой вариант решения и спросить вариант соперника и т. д.

4. Упражнение «Конфликт на бумаге».

Цель: актуализация ситуаций с конфликтными эмоциями.

На листах нарисовать рамку, в которой нужно нарисовать конфликт, но не просто ситуацию, а так, чтобы в ней отражались «конфликтные» эмоции. Для того чтобы их уточнить, под рамкой можно сформулировать их словами.

5. Упражнение «Линии конфликта»

Цель: исследование субъективного восприятия конфликтной ситуации, эмоциональных состояний и поведения субъекта в конфликте;

Инструкция: постарайтесь воспроизвести субъективно значимую для вас конфликтную ситуацию как «разговор двух линий». Для этого сначала возьмите лист бумаги формата А-4, поставьте на нем цифру 1, прикрепите к столу скотчем, чтобы лист не скользил в процессе работы. Выберите два фломастера (карандаша или мелка) разных цветов, условно обозначающих вас и вашего оппонента (противника, соперника). В рабочую руку возьмите фломастер того цвета, которым будет нарисована линия вашего поведения в конфликте. В нерабочую руку — фломастер, обозначающий поведение вашего условного оппонента. Изобразите динамику конфликтной ситуации с помощью линий, не отрывая фломастеров от бумаги. После завершения работы переверните лист и отложите его. На втором листе изобразите ту же конфликтную ситуацию, поменяв фломастеры в левой и правой руке местами. Таким образом, на втором рисунке рабочая рука рисует линии поведения оппонента в конфликте, а нерабочая рука — линии вашего собственного поведения (прежним цветом). Словом, первоначально выбранный цвет фломастеров сохраняется и на втором листе бумаги.

Поразмышляйте о том, что вы видите на рисунках, и попробуйте составить рассказ «от лица» каждой линии, а затем какого-либо элемента: петли, закорючки, точки и др. О чем говорят вам получившиеся образы? Какой символический смысл они несут? Что нового сообщили вам линии о конфликтной ситуации и способах ее разрешения? Затем, используя различные материалы (фольгу, пластилин, глину — по выбору), изобразите исход ситуации: создайте метафорические образы себя и оппонента в результате конфликтного противостояния. На втором этапе вербализации участники садятся в круг и по желанию показывают свои рисунки, смоделированные образы, рассказывают не столько о причинах и содержании конфликта, сколько об эмоциональной стороне, переживаниях и инсайтах в процессе воссоздания и проработки конфликтной ситуации.

Остальные могут задавать вопросы, например:

Что вы чувствовали в процессе рисования и моделирования образов участников конфликта? Что чувствуете сейчас? Какие субъективно значимые открытия вы сделали в процессе этой работы? Прояснили ли для себя историю ситуации: как

развившая конфликт и разрешился ли он? Изменилось ли понимание причин и последствий конфликтной ситуации? Как теперь видится собственная роль и роль оппонента в инициировании конфликта? Какой опыт удаюсь приобрести?

Важно создать безопасную атмосферу доверия, открытости, эмпатии, чтобы предоставляемая обратная связь не вызывала травмирующих чувств и адекватно воспринималась человеком. Это может стать полезным опытом для выстраивания конструктивной стратегии общения и новых эмоциональных контактов.

На заключительном этапе предлагается участникам внести в свои работы желаемые изменения, трансформировать визуальные образы или поступить со своими рисунками так, как им бы хотелось.

5. Рефлексия занятия.

Занятие 10. Подведение итогов.

Цель: создание условий для оценки подростками своих достижений в овладении конструктивными стратегиями межличностных отношений.

1. Приветствие.

Цель: подготовить участников к продуктивной деятельности.

2. Мини-лекция: «Это надо знать – это интересно!»

Ведущий: «Юмор и улыбка способны творить чудеса. Ещё Шекспир говорил, что улыбкой можно добиться большего, чем мечом.

Лев Николаевич Толстой, согласно исследованиям литературоведов, описывает 85 оттенков выражения глаз и 97 оттенков улыбки, раскрывающих эмоциональное состояние человека.

По его совету следует не раздражаться, стремиться достигать собственного умиротворения, ибо в спокойном состоянии дело улаживается, само собой.

В любой сфере общения – деловой или дружеской, личной – недопустимо отпугивать людей угрюмой физиономией и неприветливостью.

Гормоны, порождающие депрессию, вырабатываются в организме в основном ночью. Утром же, при первых солнечных лучах, часть их гибнет.

Разрешить конфликт – это значит найти решение, приемлемое для обеих конфликтующих сторон!

Н. Г. Чернышевский: «Каждый рассудительный человек знает, что в житейских делах надобно всматриваться и вдумываться, когда желаешь не наделать слишком много ... грубых ошибок».

3. Подведение итогов.

Цель: подведение итогов, рефлексия своих достижений в овладении конструктивными стратегиями межличностных отношений.

Получение обратной связи.

Ведущий: «Что понравилось на занятиях?»

«Что вам дали эти занятия?»

4. Заключительное упражнение «Я рад общаться с тобой».

Цель: позитивное прощание.

Ведущий предлагает одному из учащихся протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: «Я рад общаться с тобой!». Тот, кому протянули руку, берет за нее и протягивает свободную руку другому ребенку, произнеся эти же слова. Так постепенно по цепочке все берутся за руки, образуя круг. Завершает упражнение, ведущий словами: «Ребята, я рад с вами общаться!»

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования
формирования навыков психологически безопасного общения у подростков средствами
арт-терапии

Таблица 4.1 – Результаты исследования по методике диагностики межличностных отношений Т. Лири (баллы) до и после реализации программы

№ исп.	Типы отношений к окружающим											
	Авторитарный				Агрессивный				Подозрительный			
	До		После		До		После		До		После	
	Баллы	Ст.	Баллы	Ст.	Баллы	Ст.	Б.	Ст.	Баллы	Ст.	Баллы	Ст.
1	6	У	4	Н	6	У	3	Н	3	Н	1	Н
2	11	В	7	У	11	В	7	У	9	В	6	У
3	6	У	4	Н	3	Н	2	Н	1	Н	0	Н
4	0	Н	1	Н	0	Н	1	Н	0	Н	1	Н
7	2	Н	1	Н	4	Н	2	Н	2	Н	1	Н
10	8	У	5	У	6	У	3	Н	3	Н	3	Н
12	10	В	7	У	6	У	4	Н	5	У	2	Н
15	9	В	7	У	9	В	6	У	8	У	5	У
17	1	Н	2	Н	2	Н	3	Н	1	Н	2	Н
20	6	У	4	Н	8	У	5	У	3	Н	1	Н
21	0	Н	1	Н	1	Н	2	Н	2	Н	3	Н
22	8	У	6	У	5	У	3	Н	5	У	3	Н
23	7	У	5	У	5	У	4	Н	2	Н	1	Н

Ст. – степень выраженности: Н – низкая, У – умеренная, В – высокая, Э – экстремальная

Таблица 4.2 – Результаты исследования по методике диагностики
 предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса до и после
 реализации программы

№ исп.	Типы поведения в конфликтных ситуациях											
	Избегание				Соперничество				Сотрудничество			
	До		После		До		После		До		После	
	Баллы	Степень выражен.	Баллы	Степень выражен.	Баллы	Степень выражен.	Баллы	Степень выражен.	Баллы	Степень выражен.	Баллы	Степень выражен.
1	8	Сил.	5	Ум.	0	Сл	1	Сл	4	Сл.	5	Ум.
2	7	Ум.	5	Ум.	6	Ум.	4	Сл	4	Сл.	6	Ум.
3	9	Сил.	6	Ум.	5	Ум.	3	Сл	3	Сл.	5	Ум.
4	6	Ум.	7	Ум.	5	Ум.	3	Сл	5	Ум.	6	Ум.
7	6	Ум.	4	Сл	11	Сил.	7	Ум.	2	Сл.	5	Ум.
10	8	Сил.	5	Ум.	1	Сл	2	Сл	8	Сил.	9	Сил.
12	4	Сл	5	Ум.	3	Сл	2	Сл	7	Ум.	6	Ум.
15	10	Сил.	7	Ум.	5	Ум.	3	Сл	7	Ум.	8	Сил.
17	10	Сил.	7	Ум.	0	Сл	1	Сл	5	Ум.	6	Ум.
20	5	Ум.	6	Ум.	8	Сил.	5	Ум.	3	Сл.	5	Ум.
21	10	Сил.	7	Ум.	3	Сл	2	Сл	5	Ум.	6	Ум.
22	8	Сил.	5	Ум.	3	Сл	2	Сл	7	Ум.	8	Сил.
23	8	Сил.	6	Ум.	4	Сл	2	Сл	4	Сл.	5	Ум.

Сл. – слабовыраженная, Ум. – умеренная, Сил. – сильновыраженная стратегия

Математико-статистическая обработка результатов исследования

Таблица 4.3 – Расчет Т-критерия Вилкоксона для оценки достоверности результатов исследования по методике диагностики межличностных отношений Т. Лири

№ исп.	Авторитарный					Агрессивный					Подозрительный				
	До	После	(-)	[-]	R	До	После	(-)	[-]	R	До	После	(-)	[-]	R
1	6	4	-2	2	6	6	3	-3	3	8	3	1	-2	2	7
2	11	7	-4	4	11	11	7	-4	4	11	9	6	-3	3	10
3	6	4	-2	2	6	3	2	-1	1	2	1	0	-1	1	3
4	3	1	-2	2	6	4	1	-3	3	8	1	0	-1	1	3
7	2	1	-1	1	2	4	2	-2	2	4,5	2	1	-1	1	3
10	8	5	-3	3	9,5	6	3	-3	3	8	3	1	-2	2	7
12	10	7	-3	3	9,5	6	4	-2	2	4,5	5	2	-3	3	10
15	9	7	-2	2	6	9	6	-3	3	8	8	5	-3	3	10
17	1	2	+1	1	2	2	3	+1	1	2	1	2	+1	1	3
20	6	4	-2	2	6	8	5	-3	3	8	3	1	-2	2	7
21	0	1	+1	1	2	1	2	+1	1	2	2	3	+1	1	3
ΣR					66					66					66
$T_{эмп.}$					4					4					6

(-) – разность ($t_{после}-t_{до}$), [-] – абсолютное значение разности, R – ранговый номер разности

Таблица 4.4 – Расчет T-критерия Вилкоксона при сопоставлении показателей стратегии избегания, соперничества и сотрудничества (опросник К.Томаса)

№ исп.	Избегание					Соперничество					Сотрудничество					
	До	После	(-)	[-]	R	До	После	(-)	[-]	R	До	После	(-)	[-]	R	
1	8	5	-3	3	8,5	3	1	-2	2	7	4	5	+1	1	4	
2	7	5	-2	2	4,5	6	4	-2	2	7	4	6	+2	2	9	
3	9	6	-3	3	8,5	5	3	-2	2	7	3	5	+2	2	9	
4	6	7	+1	1	2	5	3	-2	2	7	5	6	+1	1	4	
7	6	4	-2	2	4,5	11	7	-4	4	11	2	5	+3	3	11	
10	8	5	-3	3	8,5	1	2	+1	1	2,5	8	9	+1	1	4	
12	4	5	+1	1	2	3	2	-1	1	2,5	7	6	-1	1	4	
15	10	7	-3	3	8,5	5	3	-2	2	7	7	8	+1	1	4	
17	10	7	-3	3	8,5	0	1	+1	1	2,5	5	6	+1	1	4	
20	5	6	+1	1	2	8	5	-3	3	10	3	5	+2	2	9	
21	10	7	-3	3	8,5	3	2	-1	1	2,5	5	6	+1	1	4	
$\sum R$					66						66					
T _{эмп.}					6						5					

(-) – разность ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$), [-] – абсолютное значение разности, R – ранговый номер разности

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов исследования

1-й этап «Целеполагание внедрения программы формирования навыков психологически безопасного общения у подростков средствами арт-терапии»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время,	Ответственные
1.1 Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучение и анализ анкет обучающихся, диагностических методик	Анализ, беседы, анкетирование, наблюдение	Беседа с обучающимися		Сентябрь	Психолог
1.2 Поставить цели внедрения	Обоснование целей и задач внедрения	Обсуждение, круглый стол	Пед. совет	1	Сентябрь	Зам. по УВР, психолог
1.3 Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ состояний дел в учебном заведении, анализ программы внедрения	Совещание	1	Октябрь	Зам. по УВР, психолог
1.4 Разработать программно-целевой комплекс внедрения	Анализ уровня подготовленности обучающихся, анализ работы в учебном заведении по теме предмета внедрения	Анализ состояния программы внедрения. Обсуждение в группе	Совещание	1	Октябрь	Психолог

Продолжение таблицы 5.1

2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
2.1 Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у интересантов программы	Организация внедрения программы, псих. подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения программы	Беседа, обсуждение	2	Сентябрь, октябрь	Психолог, интересанты программы: адм. учебного заведения, зам. по УВР, родители
2.2 Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у интересантов	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения программы	Методические консультации, беседы	Изучение опыта, проработка тематики, групповые обсуждения	3	Сентябрь – ноябрь	Адм. учебного заведения, психолог

Продолжение таблицы 5.1

3-й этап «Изучение предмета внедрения»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время,	Ответственные
3.1 Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения	Изучение и анализ интересантами внедрения программы материалов по проблеме исследования	Фронтально	Просветительская работа, семинары, лекции, работа с документацией	2	Октябрь, декабрь	Все заинтересованные субъекты: адм. учебного заведения, психолог, зам. по УВР, родители
3.2 Изучить сущность предмета внедрения программы	Изучение предмета внедрения программы, её задач, форм, принципов, содержания, методов	В ходе самообразования	Беседы, тренинги	1	Декабрь	Психолог, зам. по УВР
3.3 Изучить методику внедрения темы программы	Освоение системного подхода в работе	В ходе самообразования	Беседы, тренинги	1	Декабрь	Психолог, зам. по УВР

Продолжение таблицы 5.1

4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Ко л- во	Время,	Ответствен- ные
4.1 Создать группу для опережающего внедрения программы	Определение состава группы, орг. работа, исследование псих. портрета субъектов внедрения	Наблюдение анкетирование, опрос	Тематические мероприятия Индивидуальные беседы, обсуждения	3	Декабрь – февраль	Психолог, адм. учебного заведения
4.2 Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучить теории предмета внедрения, методики внедрения.	Научно исследователь- ская работа, обсуждение, тренинги	Беседы, консультации, работа психологической службы	1	Декабрь	Психолог, зам. по УВР
4.3 Обеспечить обучающимся условия для успешного освоения методики внедрения программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Изучение состояния дел	Анализ документации	1	Декабрь	Психолог, зам. по УВР
4.4 Проверить методику внедрения	Работа группы по внедрению программы	Изучение состояния дел в группе, корректировка программы	Работа псих. службы	5	Сентябрь - январь	Психолог, адм. учебного заведения

Продолжение таблицы 5.1

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время,	Ответственные
5.1 Мобилизовать ученический коллектив на внедрение программы	Анализ работы группы по внедрению программы	Сообщение о результатах работы, технологии, тренинги	Просветительская работа, работа псих службы	1	Сентябрь	Психолог, адм. учебного заведения
5.2 Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения программ, самообразование, тренинги	Работа психологической службы, консультации	4	Сентябрь – ноябрь	Психолог, администрация учебного заведения
5.3 Создать условия для фронтального внедрения программы	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы	Изучение состояния дел условий для фронтального внедрения программы	Работа псих. службы	1	Ноябрь	Психолог, адм. учебного заведения
5.4 Освоить всеми обучающимися предмет внедрения программы	Фронтальное освоение программы	Обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы	Работа псих. службы, консультации, наставничество	1	Декабрь	Психолог, зам. по УВР

Продолжение таблицы 5.1

6-й этап «Совершенствование работы над предметом внедрения»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время,	Ответственные
6.1 Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений	Обмен опытом, корректировка методики, наставничество	Работа психологической службы	1	Январь	Психолог, адм. учебного заведения
6.2 Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата от создания условий для внедрения программы	Анализ состояния дел по теме	Работа псих. службы, анализ документации	1	Февраль	Психолог, адм. Учебного заведения
6.3 Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ состояния дел по теме	Работа псих. службы	3	Февраль – апрель	Психолог, зам. по УВР

Продолжение таблицы 5.1

7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время,	Ответственные
7.1 Изучить и обобщить опыт внедрения программы	Изучение и обобщение опыта внедрения программы, работа по проблеме исследования	Наблюдение, изучение документов	Работа псих. службы, составление рекомендаций, просветительство	5	Февраль июнь	Психолог, зам. по УВР
7.2 Осуществить наставничество над приступающими к внедрению программы	Обучение психологов и педагогов работе по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультации	Работа псих. службы	1	Сентябрь	Психолог, адм. учебного заведения
7.3 Осуществить пропаганду опыта внедрения программы	Пропаганда опыта внедрения в работе	Научная и творческая деятельность	Участие в конгрессах, написание статей	2-3		Психолог
7.4 Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюдение, анализ, работа псих. службы, научная деятельность	Написание статей по теме внедрения программы	2-3		Психолог