

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**МЕДНАЯ ОЛЕСЯ ИГОРЕВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ  
ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСА КОММУНИКАТИВНЫХ ИГР**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

 29.05.2026

Руководитель  
канд. психол. наук, доцент Тихонович Т.Ю.

 29.05.2026

Обучающийся

Медная О.И.

 29.05.2026

Дата защиты

Оценка

Красноярск, 2026

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....                                                                                                      | 3  |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ.....                                                | 7  |
| 1.1. Понятие и характеристика межличностных отношений.....                                                         | 7  |
| 1.2. Психологические особенности обучающихся подросткового возраста.....                                           | 11 |
| 1.3. Коммуникативные игры как средство развития межличностных отношений подростков.....                            | 14 |
| Выводы по Главе 1.....                                                                                             | 18 |
| ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ.....                                         | 20 |
| 2.1. Организация и этапы исследования.....                                                                         | 20 |
| 2.2. Анализ исходного состояния межличностных отношений в классе.....                                              | 23 |
| 2.3. Апробация комплекса коммуникативных игр.....                                                                  | 31 |
| 2.4. Оценка эффективности проведенного исследования.....                                                           | 37 |
| Выводы по Главе 2.....                                                                                             | 47 |
| ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА МЕРОПРИЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОСРЕДСТВОМ КОММУНИКАТИВНЫХ ИГР..... | 49 |
| 3.1. Теоретико-методологические обоснование комплекса мероприятий и концептуальные основы ее реализации.....       | 49 |
| 3.2. Содержательно-организационная характеристика комплекса.....                                                   | 55 |
| 3.3. Условия реализации комплекса и ожидаемые результаты .....                                                     | 57 |
| Выводы по Главе 3.....                                                                                             | 60 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....                                                                                                    | 62 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....                                                                                      | 64 |

## ВВЕДЕНИЕ

Подростковый возраст представляет собой уникальный и критически важный период трансформации, когда происходит кардинальная переориентация социальных связей с семьи на группу сверстников. Это не просто смена предпочтений в общении, а фундаментальная психологическая потребность. Согласно концепции ведущей деятельности, предложенной Д.Б. Элькониным, именно интимно-личностное общение становится для подростка главной «работой», через которую он познает себя и мир. В процессе этого общения, через постоянное сравнение, отражение в реакциях и оценках друзей, у подростка формируется самооценка, кристаллизуется идентичность («Кто я?»), вырабатываются навыки социального взаимодействия, эмпатии и разрешения конфликтов [52].

В отечественной психолого-педагогической науке проблема общения и межличностных отношений рассматривалась в работах Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, М.И. Лисиной, И.С. Кона, Д.Б. Эльконины, Л.И. Божович. Исследователи подчеркивали, что общение является важнейшим условием психического развития ребенка, а подростковый возраст характеризуется повышенной значимостью межличностных связей и референтной группы сверстников [8; 10; 20; 29].

Особую значимость в развитии межличностных отношений приобретает игровая деятельность. Игра, как отмечал А.С. Макаренко, оказывает существенное влияние на становление личности ребенка, а в школьном возрасте может использоваться как эффективное средство формирования навыков взаимодействия, сотрудничества и взаимопонимания [30]. Современные исследования показывают, что коммуникативные игры помогают развивать умение слушать и слышать другого, выражать собственное мнение, принимать позицию сверстника, снижать напряжение и предупреждать конфликтные ситуации. В материалах, посвященных

профилактике школьных конфликтов, подчеркивается результативность тренинговых, игровых и ролевых форм работы с подростками [2; 5].

Таким образом, проблема исследования обусловлена противоречием между необходимостью целенаправленного развития межличностных отношений подростков и недостаточной разработанностью, и практической адаптацией комплекса коммуникативных игр именно для младших подростков.

Гипотеза исследования состоит в том, что использование комплекса специально подобранных коммуникативных игр, направленных на развитие сотрудничества, доверия, умения слушать и конструктивно взаимодействовать со сверстниками будет способствовать развитию межличностных отношений подростков.

Цель исследования — теоретически обосновать и апробировать комплекс коммуникативных игр, направленных на развитие межличностных отношений подростков.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме межличностных отношений подростков.
2. Организовать и провести эмпирическое исследование особенностей межличностных отношений в группе обучающихся подросткового возраста
3. Проанализировать и интерпретировать полученные результаты, выявив статусную структуру группы и особенности социально-психологического климата.
4. На основе результатов исследования обосновать и апробировать комплекс коммуникативных игр.
5. Оценить результативность апробированного комплекса коммуникативных игр.

Объект исследования — межличностные отношения подростков.

Предмет исследования — возможности коммуникативных игр как средства развития межличностных отношений подростков.

Методы исследования:

- Теоретические: анализ научной литературы, систематизация и обобщение данных.
- Эмпирические: наблюдение; опрос.
- Методы обработки данных: количественный и качественный анализ.

Методики:

1. Метод социометрических измерений Дж. Морено (социометрия Дж. Морено);
2. Методика изучения психологического климата В.С. Ивашкина, В.В. Онуфриевой.

База исследования: МБОУ СОШ №Х г. Дивногорска.

Участники исследования: в исследовании приняли участие 25 обучающихся 6 класса в возрасте 11-12 лет, из них 11 мальчиков и 14 девочек.

Этапы исследования:

1. Подготовительный этап: определение темы, цели, задач, подбор и изучение литературы, выбор методики.
2. Диагностический этап: проведение социометрического опроса и изучение психологического климата группы в стандартизированных условиях.
3. Аналитический этап: обработка полученных данных, интерпретация результатов.
4. Заключительный этап: формулировка выводов, разработка комплекса коммуникативных игр, оформление выпускной квалификационной работы.

Результатом выпускной квалификационной работы является обоснование и адаптация комплекса мероприятий по развитию межличностных отношений посредством коммуникативных игр на основе

авторской программы по формированию и коррекции межличностных отношений подростков М.В. Онкиной.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из Введения, трёх Глав (теоретической и практической), Заключения, Библиографического списка и Приложений.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

## **1.1. Понятие и характеристика межличностных отношений**

Межличностные отношения (МО) — это субъективно переживаемые, взаимосвязанные и взаимообусловленные связи между людьми, объективизированные в процессе их совместной деятельности и общения. Они представляют собой сложный, многогранный социально-психологический феномен, который является продуктом системы общественных отношений, но рассматривается на уровне конкретной малой группы и отдельной личности.

Согласно позиции Е.В. Андриенко, сущность межличностных отношений раскрывается через их рассмотрение как уникальной социальной системы, имеющей ярко выраженную личностно-центрированную организацию. В данном контексте именно человек с его индивидуальными потребностями, ведущими мотивами, устойчивыми психологическими особенностями и сформировавшимися социальными качествами выступает системообразующим ядром. Данная система динамически развивается под влиянием личных целей индивида, его ценностных ориентаций и привычных, часто воспроизводимых неосознанно, моделей взаимодействия с окружающими [1].

Согласно концепции В.Н. Мясищева, межличностные отношения представляют собой целостную систему субъективных и избирательных связей личности с окружающей действительностью. Данная система характеризуется осознанностью и включает три взаимосвязанных компонента: отношение человека к другим людям, к самому себе и к предметам внешнего мира. Таким образом, межличностные отношения рассматриваются как комплексное образование, отражающее индивидуальные особенности личности в ее взаимодействии с разными сторонами объективной реальности [35].

В психологической науке межличностные отношения понимаются как система установок, ориентаций, ожиданий, стереотипов и других диспозиций, через которые люди воспринимают и оценивают друг друга. Эти отношения возникают и развиваются на основе определенных чувств (симпатии, антипатии, безразличия, вражды и т.д.), рождающихся в процессе непосредственного взаимодействия [3].

Межличностные отношения обладают рядом специфических характеристик, которые определяют их качество и глубину:

1. Избирательность и эмоциональная окрашенность. В основе МО лежит внутренний, часто неосознанный выбор, обусловленный индивидуально-психологическими особенностями людей (сходством ценностей, интересов, потребностей). Эти отношения всегда насыщены эмоциональными переживаниями — от эмпатии и привязанности до неприятия и конфликтности [19].

2. Взаимный характер. Отличительная черта МО — их взаимность (реципрокность). Отношения не могут существовать как односторонний процесс; они предполагают взаимные ожидания и ответные реакции. Именно взаимность трансформирует простое взаимодействие в устойчивую связь [12].

3. Динамичность и этапность. Межличностные отношения не статичны, они постоянно развиваются, проходя определенные этапы: от знакомства через приятельские и товарищеские отношения до дружеских или интимно-личностных. Они могут укрепляться, стабилизироваться, ухудшаться или полностью прекращаться.

4. Целостность и системность. МО представляют собой целостную систему, где изменение одного элемента (например, статуса одного члена группы) влечет за собой изменение положения других и системы в целом [26].

5. Регулятивная функция. Сложившаяся система отношений в группе регулирует поведение ее членов через групповые нормы, ценности и санкции,



способствуя поддержанию группового единства или, напротив, провоцируя отклоняющееся поведение [21].

Структура межличностных отношений представляет собой целостную систему, состоящую из трех взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов: когнитивного, эмоционального и поведенческого. Их динамическое единство и формирует сложную картину человеческих взаимоотношений.

Фундаментом, на котором строятся отношения, выступает когнитивный компонент. Он включает в себя всю психическую деятельность, направленную на познание и понимание партнера по общению. На этом этапе работают такие процессы, как восприятие, память, мышление и воображение, позволяя нам составить первоначальный образ другого человека, интерпретировать его слова и поступки, а также спрогнозировать его возможное поведение. Именно в рамках когнитивного компонента формируется первое впечатление, которое, преломляясь через призму прошлого опыта и существующих стереотипов, закладывает основу для последующего взаимодействия [14]. Таким образом, наше понимание и оценка партнера являются первичным фильтром, через который проходят все дальнейшие аспекты отношений.

Однако процесс познания редко бывает нейтральным, и следующим, наиболее значимым для индивида звеном является эмоциональный компонент. Он отражает те субъективные переживания и чувства — от симпатии и уважения до враждебности и безразличия, которые один человек испытывает по отношению к другому. Этот компонент служит главным индикатором характера и глубины отношений, окрашивая их в позитивные или негативные тона. Возникающие эмоции, будь то теплота и привязанность или раздражение и неприязнь, являются непосредственным внутренним откликом на тот образ партнера, который был сформирован на когнитивном уровне. Именно эмоциональная составляющая придает отношениям

личностный смысл и является ключевым мотиватором к сближению или дистанцированию [15].

Внешним, наблюдаемым воплощением двух предыдущих компонентов служит поведенческий (конативный) компонент. Он представляет собой практическое выражение отношений в конкретных действиях и поступках. Сюда относятся вербальные (речь, содержание высказываний) и невербальные (жесты, мимика, интонация) средства общения, а также совместная деятельность, оказание помощи, стремление к сотрудничеству или, напротив, избегание контакта и конфликтное поведение. Именно этот компонент является основным для эмпирического исследования, поскольку он доступен для прямого наблюдения и измерения. Например, методика социометрии фиксирует поведенческие акты выбора или отвержения партнеров, которые являются прямым следствием сложившегося когнитивного образа и испытываемых эмоций [16].

Все три компонента находятся в неразрывной связи: когнитивная оценка партнера порождает определенные эмоции, которые, в свою очередь, находят выход в конкретных поведенческих реакциях. В то же время, и обратная связь имеет огромное значение: совместная деятельность или вынужденное общение (поведенческий компонент) могут скорректировать первоначальное восприятие (когнитивный компонент) и изменить эмоциональное отношение. Поэтому изучение межличностных отношений требует комплексного подхода, учитывающего эту сложную диалектику внутреннего и внешнего, мысли, чувства и действия.

Межличностные отношения можно классифицировать по глубине и степени вовлеченности:

1. Формальные (официальные) и неформальные (неофициальные). Формальные регламентированы правилами, должностными инструкциями (например, отношения «учитель-ученик»). Неформальные складываются на основе личных симпатий и интересов (дружба, přátельство) [18].

2. Рациональные и эмоциональные. В основе рациональных лежит расчет, осознанная выгода от взаимодействия. В основе эмоциональных — чувства, которые могут не всегда поддаваться логическому объяснению.

3. Паритетные (равноправные) и субординационные (отношения руководства-подчинения).

Таким образом, межличностные отношения — это сложное, динамическое образование, имеющее свою структуру, характеристики и виды. Их изучение требует комплексного подхода, учитывающего как объективные внешние проявления (поведенческий компонент), так и внутренние, субъективные стороны (когнитивный и эмоциональный компоненты), что особенно важно в такой чувствительной сфере, как отношения в подростковом возрасте.

## **1.2. Психологические особенности обучающихся подросткового возраста**

Подростковый возраст (от 11 до 15 лет) традиционно рассматривается в психологии как один из самых сложных и значимых этапов в становлении личности. Этот период характеризуется глубокими преобразованиями во всех сферах жизнедеятельности: физиологической, когнитивной, эмоционально-волевой и социальной. Совокупность этих изменений напрямую определяет специфику межличностных отношений подростка [17].

Пубертатный период, знаменующий начало подросткового возраста, сопровождается глубокой гормональной перестройкой, которая запускает процесс ускоренного физического развития — так называемый «скачок роста» и изменение пропорций тела. Эти стремительные внутренние и внешние трансформации становятся мощным физиологическим фактором, определяющим психологическое состояние подростка. «Гормональные бури» непосредственно влияют на нервную систему, приводя к повышенной

утомляемости и эмоциональной нестабильности, что проявляется в резких сменах настроения, раздражительности и вспыльчивости [9]. Одновременно с этим подросток сталкивается с физическим и психологическим дискомфортом, вызванным неприятием своей изменяющейся, часто неуклюжей внешности, что порождает глубокую внутреннюю застенчивость и неуверенность в себе. В результате закономерно обостряется интерес к собственной внешности, которая становится объектом пристального внимания и критической оценки, а любое замечание извне на этот счет может вызывать чрезвычайно острую и болезненную реакцию.

Согласно концепции Жана Пиаже, подросток вступает в стадию формально-операционного мышления, что знаменует собой качественный скачок в его когнитивном развитии. Эта новая способность мыслить абстрактно, гипотетически и логически, выстраивая сложные цепочки умозаключений, становится катализатором нескольких ключевых психологических процессов [27]. Прежде всего, она приводит к интенсивному развитию рефлексии и самосознания: подросток начинает пристально анализировать собственные мысли, поступки, эмоции и внутренний мир окружающих, активно формируя целостную «Я-концепцию». Одновременно пробуждается интерес к глобальным проблемам, что стимулирует формирование личного мировоззрения и поиск смысла жизни. Однако этот прогресс имеет и свою специфическую теневую сторону, описанную Дэвидом Элкиндром как «эгоцентризм подросткового возраста». Убежденность в уникальности собственных переживаний и постоянном внимании со стороны других порождает феномены «воображаемой аудитории» и «личного мифа», когда подросток чувствует себя постоянно находящимся на сцене, а свою жизнь — исключительной и неповторимой [22].

В сфере личностного и эмоционально-волевого развития центральным новообразованием подросткового возраста становится «чувство взрослости» — глубоко субъективное переживание собственной возросшей

самостоятельности и настойчивая потребность в том, чтобы это признали окружающие. Это сложное переживание находит свое выражение в трех основных проявлениях: в подражании внешним атрибутам взрослости (манере поведения, стилю одежды), в активном стремлении к самостоятельности в решениях, что часто выливается в протест и бунт против родительской опеки и контроля, а также в обостренном чувстве собственного достоинства и справедливости. Данный внутренний конфликт между желанием быть взрослым и ограниченными возможностями усугубляется характерной для периода эмоциональной неустойчивостью, для которой типичны резкие перепады настроения — от бурной радости до глубочайшего уныния, а также парадоксальное сочетание в поведении чувствительности с черствостью и застенчивости с развязностью [24]. На этом эмоциональном фоне происходит интенсивное формирование собственной системы ценностей и моральных принципов, которые, в силу специфики подросткового мышления, часто носят бескомпромиссный и максималистский характер.

Согласно концепции Д.Б. Эльконина, сфера межличностных отношений становится в подростковом возрасте ведущим видом деятельности, что коренным образом меняет социальную картину жизни молодого человека. Происходит решительный перенос центра социальной жизни из семьи в группу сверстников, мнение которых становится главным референтом поведения, источником самооценки и эмоциональной поддержки, порождая острое стремление завоевать уважение и признание ровесников. Это стремление реализуется через появление потребности в интимно-личностном общении, когда простого взаимодействия становится недостаточно и возникает глубокая нужда в друге, способном понять, поддержать и разделить внутренние переживания, — в связи с чем на первый план выходят такие качества, как искренность, отзывчивость и верность. Одновременно с этим наблюдается четкое деление на микрогруппы по интересам и ценностям, внутри которых формируются жесткие неформальные законы и свой кодекс

чести, а отступление от этих норм карается строгими санкциями, вплоть до полного изгнания из группы [4]. Завершающим штрихом этой социальной трансформации становится появление интереса к противоположному полу и возникновение первых влюбленностей, которые, часто нося платонический и идеализированный характер, тем не менее могут переживаться подростком с необычайной эмоциональной остротой и глубиной.

Таким образом, психологический портрет подростка — это сложная картина, где физиологическая перестройка служит основой для эмоциональной неустойчивости, а бурное интеллектуальное развитие создает почву для критичности и формирования «Я-концепции». В этих условиях общение со сверстниками выполняет ключевую компенсаторную функцию: оно является источником поддержки, средством самопознания и полем для отработки новых моделей социального поведения. Именно поэтому эмпирическое исследование межличностных отношений в подростковой группе является крайне актуальным, так как позволяет понять внутренние механизмы социальной жизни подростка и вовремя оказать психолого-педагогическую помощь в случае возникновения проблем.

### **1.3. Коммуникативные игры как средство развития межличностных отношений подростков**

В современной социально-психологической и педагогической литературе коммуникативные игры рассматриваются как одно из наиболее продуктивных средств организации взаимодействия подростков в группе и формирования их межличностных отношений. Они позволяют перевести общение из ряда спонтанных, зачастую конфликтных контактов в осмысленную, регулируемую деятельность, в которой подросток через совместную игру осваивает нормы и модели социального взаимодействия.

Коммуникативные игры, согласно подходам Л.И. Божович и Д.Б. Эльконина, представляют собой специально организованную ситуацию, в которой подросток выступает активным субъектом общения, а не только объектом воздействия взрослого. В таких играх формируются условия для развития рефлексии, эмпатии и понимания чужой позиции, что соотносится с положениями А.А. Бодалева о восприятии и понимании человека человеком [7].

При этом, в отличие от традиционных уроков, коммуникативные игры опираются на внутреннюю мотивацию подростков: интерес к совместной деятельности, переживание эмоционального вовлечения, потребность в признании сверстниками. Такой подход соответствует идеям Л.С. Выготского о ведущей роли общения в психическом развитии и социализации ребенка и подростка [11].

Подростковый возраст, как показывают исследования И.С. Кон, Д.И. Фельдштейна и других авторов, характеризуется обостренной потребностью в общении со сверстниками, формировании личной идентичности и переосмыслении собственных отношений с другими [20; 49]. В этом контексте коммуникативные игры становятся эффективным инструментом для удовлетворения социальной потребности подростка и освоения моделей взаимодействия, неприемлемых для него в реальных конфликтных ситуациях.

Кроме того, игры снижают уровень психологического напряжения, позволяют безопасно проиграть разные роли и модели поведения, что особенно важно в условиях возрастного эгоцентризма и трудностей в установлении доверительного контакта [47]. В такой среде легче формируются механизмы реципрокности — взаимного обмена эмоциональными и социальными ресурсами, которые рассматриваются в современных исследованиях социальных отношений [44].

Коммуникативные игры выполняют несколько ключевых функций, выделяемых в отечественной психолого-педагогической литературе.

1. *Развивающая функция* связана с формированием коммуникативной компетентности: умения слушать, формулировать и обосновывать свою позицию, учитывать точку зрения другого/
2. *Диагностическая функция* позволяет педагогу и психологу выявить структуру межличностных отношений в группе, наличие лидеров, изолированных участников, а также конфликтные зоны.
3. *Коррекционная функция* направлена на изменение негативных сценариев взаимодействия, развитие конфликтно-ориентированной регуляции и умения мириться, договариваться, прощать.
4. *Социализирующая и интегративная функции* способствуют усвоению социальных норм и ролей, а также укреплению сплоченности коллектива.

В современной практике коммуникативные игры делятся на несколько типов, ориентированных на разные цели: знакомство, развитие доверия, эмпатии, конструктивного взаимодействия и рефлексии. Примерами являются:

1. Игры-знакомства и разогрева (упражнения на установление контакта, запоминание имен, совместное выполнение простых задач);
2. Игры на доверие и сплоченность (упражнения, где подростки учатся полагаться друг на друга и принимать ответственность за группу);
3. Ролевые и деловые игры, моделирующие конфликтные, учебные и профессиональные ситуации, что соответствует задачам практико-ориентированной психологии;
4. Рефлексивные упражнения, завершающие тренинг и позволяющие осмыслить опыт взаимодействия [50].

При грамотной организации коммуникативные игры могут встраиваться как в урочную, так и во внеурочную деятельность: классные часы, тренинги,



занятия по психологии, кружки, проектная деятельность и коллективная творческая работа. Важным условием эффективности является соблюдение психологической безопасности, четкое объяснение правил, а также обязательная рефлексия после игры, что подчеркивают как теоретики, так и практики.

Эффективность коммуникативных игр в подростковой среде зависит от ряда факторов, рассмотренных в работах А.А. Реана, Я.Л. Коломинского и других авторов [21; 43]. К ним относятся:

1. Учет возрастных и индивидуальных особенностей подростков, включая повышенную эмоциональную чувствительность и потребность в признании со стороны сверстников.
2. Создание психологически безопасного микроклимата в группе, что, по данным М.С. Макарова, играет определяющую роль в социализации подростков [31].
3. Четкая структура игрового процесса: постановка цели, инструктирование, выполнение упражнения, рефлексия и фиксация результатов.

Отдельное значение имеет роль педагога-фасилитатора: он не только задает рамки игры, но и направляет взаимодействие, помогает участникам выразить свои чувства, увидеть связи между поведением и его последствиями, а также перенести приобретенные навыки в повседневную жизнь.

Таким образом, коммуникативные игры выступают в качестве целостной педагогической технологии, объединяющей в себе социально-психологические, воспитательные и развивающие задачи. Они способствуют формированию позитивных межличностных отношений, развитию социальной активности и эмоционального интеллекта подростков [38; 51].

## Выводы по Главе 1

Проведенный теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования позволил сформулировать следующие основные выводы.

Межличностные отношения представляют собой сложный, многогранный феномен, характеризующийся избирательностью, взаимностью, эмоциональной насыщенностью и динамичностью. Их структура включает три неразрывно связанных компонента: когнитивный (восприятие и оценка партнера), эмоциональный (чувства и переживания) и поведенческий (внешнее выражение отношений в действиях). Именно поведенческий компонент, проявляющийся в выборе партнеров для совместной деятельности и общения, является основным для эмпирического исследования, в частности, с помощью социометрических методов.

Подростковый возраст является сензитивным периодом для развития и качественной трансформации межличностных отношений. Ключевыми психологическими особенностями данного этапа являются: «чувство взрослости» как центральное новообразование, интенсивное развитие самосознания и рефлексии, эмоциональная неустойчивость, а также переход к формально-операционному мышлению. Эти особенности создают специфическую психологическую основу, обуславливая повышенную значимость общения со сверстниками и делая его ведущим видом деятельности [55].

Возрастные особенности межличностных отношений подростков имеют четко выраженную специфику. К ним относятся:

1. Переориентация общения с родителей и учителей на группу сверстников, которая становится главным источником самооценки и психологической поддержки.
2. Появление потребности в интимно-личностном, доверительном общении, что качественно отличает подростковую дружбу от детской.

3. Высокий уровень нормативности и конформизма по отношению к ценностям и правилам референтной группы, что объясняется стремлением к обретению чувства принадлежности и защищенности.

4. Противоречивость отношений, сочетающая в себе стремление к лидерству и подчинение группе, потребность в дружбе и проявления эгоцентризма.

Таким образом, теоретический анализ подтвердил высокую актуальность исследования межличностных отношений именно в подростковой среде [25].

## ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ

### 2.1. Организация и этапы исследования

Эмпирическое исследование межличностных отношений подростков направлено на выявление структуры взаимодействия учащихся 6 Б класса и проверку эффективности комплекса коммуникативных игр как средства развития положительных межличностных связей. В исследовании принимали участие 25 обучающихся, из них 14 девочек и 11 мальчиков.

В *Табл. 1* представлены этапы исследования.

Таблица 1

Этапы исследования

| № | Этап           | Содержание работы                      | Получаемый результат                               |
|---|----------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1 | Констатирующий | Первичная социометрическая диагностика | Выявление статуса учащихся и структуры отношений.  |
| 2 | Формирующий    | Проведение коммуникативных игр         | Развитие общения, сотрудничества, взаимопонимания. |
| 3 | Контрольный    | Повторная диагностика                  | Оценка динамики и эффективности программы.         |

Для сопоставления результатов было организовано деление на экспериментальную и контрольную группы. Такое распределение позволило провести сравнительный анализ данных и установить, связаны ли возможные изменения с реализацией программы коммуникативных игр. В *Табл. 2* отображена характеристики выборки исследования на группы.

Таблица 2

## Характеристика выборки исследования

| Группа            | Количество учащихся | Девочки | Мальчики |
|-------------------|---------------------|---------|----------|
| Экспериментальная | 13                  | 7       | 6        |
| Контрольная       | 12                  | 7       | 5        |
| Итого             | 25                  | 14      | 11       |

*Методика 1.* В качестве основного диагностического инструмента использована социометрия Дж. Морено, позволяющая выявить структуру эмоционально-психологических отношений в группе, определить социометрический статус каждого ученика, зафиксировать наличие взаимных выборов, а также установить степень сплоченности коллектива [33].

Основной целью применения методики выступила качественная и количественная оценка эмоциональных связей в группе через выявление социометрических позиций (статусов) каждого участника и общей структуры взаимоотношений. Для комплексного анализа были выбраны три социометрических критерия, отражающих ключевые сферы жизнедеятельности подросткового коллектива: деловую («С кем из одноклассников ты хотел(а) бы вместе выполнять важное учебное задание?»), эмоциональную («Кого из одноклассников ты пригласил(а) бы на свой день рождения?») и досуговую («С кем из одноклассников ты хотел(а) бы провести свободное время?»). Такой многокритериальный подход позволил получить объемную картину групповой динамики и выявить особенности взаимоотношений в разных контекстах. Бланки вопросов социометрии Дж. Морено представлены в *Приложении А*.

Процедура проведения опроса была организована в стандартизированных условиях в учебной аудитории в течение 15-20 минут. Каждому участнику выдавался заранее подготовленный бланк с списком класса и критериями выбора, а также предоставлялась устная инструкция:

«Ответь, пожалуйста, на три приведенных ниже вопроса. Рядом с каждым вопросом запиши фамилии не более трех твоих одноклассников в порядке предпочтения: сначала того, с кем ты хотел(а) бы в первую очередь, затем – во вторую, и, наконец, – в третью. Ваши ответы являются конфиденциальными и не будут разглашены. Подписывать бланк не нужно». Важным условием было обеспечение анонимности личных ответов при последующей обработке общих результатов, что способствовало повышению достоверности полученных данных [33].

*Методика* 2. Методика В.С. Ивашкина, В.В. Онуфриевой «Психологический климат классного коллектива». Предназначена для получения информации о характере взаимоотношения членов группы: сплоченности, взаимной ответственности, поддержке, доминирующем эмоциональном настрое. Каждому обучающемуся выдается бланк с вопросами, содержание ответов которых интерпретируется по пятибалльной шкале: 5 баллов – всегда волнует, 4 балла – чаще всего, 3 балла – волнует в половине случаев, 2 балла – чаще не волнует, 1 балл – совсем не волнует [32].

Экспериментатор работает фронтально. Обучающиеся индивидуально заполняют бланк с ответами на задаваемые экспериментатором вопросы: 1. Всегда ли учащихся вашего класса волнуют успехи и неудачи друг друга в учебе? 2. Всегда ли учащиеся вашего класса оказывают помощь друг другу в учебе? 3. Все ли учащиеся вашего класса ответственно относятся к учебе?

Обработка ответов осуществляется по следующей формуле:  $x = (a + b + v) : 3n$ , которая означает, что литеры (а, б, в) символизируют балл по каждому из вопросов; n – это количество человек, принявших участие в исследовании. Чтобы оценить характер взаимоотношения в классе, следует высчитать общую сумму. В том случае, если итоговый показатель составляет 4,5 балла, то делается вывод о высоком уровне взаимоотношений между детьми. Если он колеблется в пределах от 3,5 до 4,5, то уровень средний; если он меньше 3,5 баллов, то это свидетельствует о низком уровне.

Бланк анкеты методики «Психологический климат классного коллектива» В.С. Ивашкина, В.В. Онуфриевой представлен в *Приложении Б*.

Таким образом, были отобраны методики, используемые при проведении диагностики, и описано их назначение, что позволило осуществить исследование.

## 2.2. Анализ исходного состояния межличностных отношений в классе

Для анализа результатов эмпирического исследования по методике социометрии Дж. Морено была составлена общая социометрическая матрица. На её основе для каждого участника были рассчитаны персональные социометрические индексы: количество полученных выборов и социометрический статус.

Статусные категории определялись следующим образом:

- Лидеры («Звёзды»): 6 и более выборов (высокий статус).
- «Предпочитаемые»: 4-5 выборов (статус выше среднего).
- «Принятые»: 2-3 выбора (средний статус).
- «Изолированные»: 0-1 выбор (низкий статус).

Результаты каждого учащегося группы представлены в сводной *Табл. 3*.

Таблица 3

### Индивидуальные социометрические статусы обучающихся

| №<br>п/п | Пол     | Социометрический статус<br>(констатирующий этап) | Количество положительных<br>выборов |
|----------|---------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1        | 2       | 3                                                | 4                                   |
| 1        | девочка | Предпочитаемый                                   | 5                                   |
| 2        | девочка | Предпочитаемый                                   | 4                                   |
| 3        | девочка | Принятый                                         | 2                                   |
| 4        | девочка | Принятый                                         | 3                                   |
| 5        | девочка | Лидер                                            | 7                                   |

|    |         |                | Продолжение Таблицы 3 |
|----|---------|----------------|-----------------------|
| 1  | 2       | 3              | 4                     |
| 6  | девочка | Принятый       | 3                     |
| 7  | девочка | Предпочитаемый | 4                     |
| 8  | девочка | Принятый       | 3                     |
| 9  | девочка | Принятый       | 3                     |
| 10 | девочка | Лидер          | 6                     |
| 11 | девочка | Принятый       | 3                     |
| 12 | девочка | Принятый       | 3                     |
| 13 | девочка | Предпочитаемый | 4                     |
| 14 | девочка | Изолированный  | 0                     |
| 15 | мальчик | Принятый       | 2                     |
| 16 | мальчик | Принятый       | 2                     |
| 17 | мальчик | Предпочитаемый | 4                     |
| 18 | мальчик | Принятый       | 3                     |
| 19 | мальчик | Изолированный  | 0                     |
| 20 | мальчик | Предпочитаемый | 5                     |
| 21 | мальчик | Принятый       | 3                     |
| 22 | мальчик | Изолированный  | 0                     |
| 23 | мальчик | Принятый       | 2                     |
| 24 | мальчик | Изолированный  | 1                     |
| 25 | мальчик | Предпочитаемый | 4                     |

Анализ результатов первичной диагностики показал, что система межличностных отношений в исследуемом 6 классе характеризуется неоднородностью. В коллективе были выявлены учащиеся, пользующиеся устойчивым положительным отношением со стороны сверстников, а также подростки, испытывающие затруднения в включении в систему группового общения. В *Табл. 4* отражены сводные показатели по статусам и выборам учащихся.



Сводные показатели по статусам и выборам

| Социометрический статус | Количество учащихся | Суммарное количество положительных выборов |
|-------------------------|---------------------|--------------------------------------------|
| Лидер                   | 2                   | 13                                         |
| Предпочитаемый          | 7                   | 34                                         |
| Принятый                | 12                  | 32                                         |
| Изолированный           | 4                   | 1                                          |
| Итого                   | 25                  | 80                                         |

Анализ сводных показателей таблицы 4 позволяет сделать вывод о том, что в 6 Б классе на констатирующем этапе наблюдается неоднородная структура межличностных отношений. С одной стороны, в классе представлены учащиеся с высоким социометрическим статусом: 2 лидера и 7 предпочитаемых подростков, что свидетельствует о их заметной привлекательности и значимости в группе. С другой стороны, 12 учащихся имеют статус «принятых», что указывает на устойчивое, но не ярко выраженное положение в системе отношений.

Для удобства представлений о структуре межличностных отношений в классе информация визуализирована с помощью диаграмм (рисунков).

На *Рис. 1* отображено процентное соотношение распределения обучающихся по статусу на констатирующем этапе. Исходя из данных диаграммы, мы видим, что в классе выделяется 2 лидера (8%), 7 предпочитаемых (28%), 12 принятых (48%) и 4 изолированных (16%) учащихся. Лидеры и предпочитаемые имеют заметно больше выборов, в то время как изолированные учащиеся имеют 1 положительный выбор.

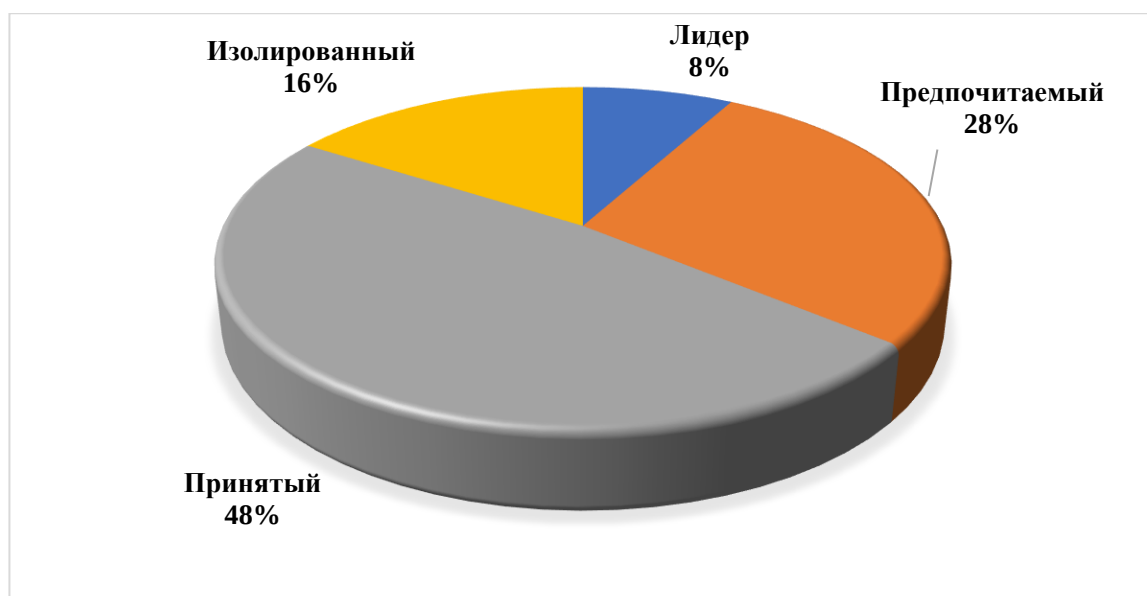


Рис. 1. Результаты распределения подростков по социометрическим статусам на констатирующем этапе исследования (социометрия Дж. Морено)

При анализе результатов эмпирического исследования по методике изучения психологического климата В.С. Ивашкина, В.В. Онуфриевой составлены индивидуальные результаты обучающихся, которые представлены в *Табл. 5*.

Таблица 5

Индивидуальные результаты обучающихся по методике  
«Психологический климат классного коллектива» В.С. Ивашкина,  
В.В. Онуфриевой.

| №             | Баллы к вопросам |       |       |
|---------------|------------------|-------|-------|
|               | 2                | 3     | 4     |
|               | 1 (А)            | 2 (Б) | 3 (В) |
| Обучающийся 1 | 4                | 4     | 3     |
| Обучающийся 2 | 3                | 4     | 5     |
| Обучающийся 3 | 3                | 2     | 4     |
| Обучающийся 4 | 4                | 4     | 4     |
| Обучающийся 5 | 5                | 4     | 5     |
| Обучающийся 6 | 4                | 3     | 3     |

|                |   | Продолжение Таблицы 5 |   |
|----------------|---|-----------------------|---|
| 1              | 2 | 3                     |   |
| Обучающийся 7  | 3 | 1                     | 2 |
| Обучающийся 8  | 2 | 2                     | 3 |
| Обучающийся 9  | 2 | 2                     | 2 |
| Обучающийся 10 | 2 | 2                     | 2 |
| Обучающийся 11 | 2 | 3                     | 2 |
| Обучающийся 12 | 3 | 2                     | 3 |
| Обучающийся 13 | 2 | 3                     | 2 |
| Обучающийся 14 | 3 | 2                     | 3 |
| Обучающийся 15 | 2 | 4                     | 2 |
| Обучающийся 16 | 2 | 3                     | 3 |
| Обучающийся 17 | 3 | 2                     | 4 |
| Обучающийся 18 | 5 | 5                     | 4 |
| Обучающийся 19 | 3 | 3                     | 3 |
| Обучающийся 20 | 3 | 4                     | 3 |
| Обучающийся 21 | 4 | 2                     | 3 |
| Обучающийся 22 | 2 | 3                     | 2 |
| Обучающийся 23 | 2 | 2                     | 2 |
| Обучающийся 24 | 4 | 3                     | 5 |
| Обучающийся 25 | 5 | 5                     | 3 |

Анализ результатов по методике В.С. Ивашкина, В.В. Онуфриевой показал, что психологический климат в классе характеризуется как неблагоприятный. Большинство обучающихся использовали показатели «в половине случаев» (3 балла), «чаще нет» (2 балла); показатель «никогда» встретился в единичном случае. По ранее описанной формуле считаем:  $x = (77+75+77):(3 \times 25) = 3,06$ . Следовательно, уровень психологического климата близкий к низкому. Это свидетельствует о том, что класс нельзя охарактеризовать как полностью сплоченный коллектив. В *табл. 6* отражены сводные показатели результатов по методике изучения психологического климата В.С. Ивашкина, В.В. Онуфриевой.

Таблица 6

Сводные показатели результатов по методике В.С. Ивашкина,  
В.В. Онуфриевой «Психологический климат классного коллектива»

| Номера вопросов | Присваиваемые баллы |                   |                      |                    |                | Сумма         | Итог |
|-----------------|---------------------|-------------------|----------------------|--------------------|----------------|---------------|------|
|                 | всегда<br>«5»       | чаще<br>да<br>«4» | в<br>половине<br>«3» | чаще<br>нет<br>«2» | никогда<br>«1» |               |      |
| первый          | 3 чел.              | 5 чел.            | 8 чел.               | 9 чел.             | -              | 15+20+24+18   | 77   |
| второй          | 2 чел.              | 6 чел.            | 7 чел.               | 9 чел.             | 1 чел.         | 15+20+21+18+1 | 75   |
| третий          | 3 чел.              | 4 чел.            | 10 чел.              | 8 чел.             | -              | 15+16+30+16   | 77   |

Для удобства представлений о психологическом климате в классе по методике В.С. Ивашкина, В.В. Онуфриевой информация визуализирована с помощью диаграмм (рисунков).

На *Рис.2* отражено процентное соотношение ответов обучающихся при на первый вопрос: «Всегда ли учащихся вашего класса волнуют успехи и неудачи друг друга в учебе?». Из 25 обучающихся 3 человека всегда волнуют успехи и неудачи друг друга в учебе, что составляет 12%. 5 человек считают, что успехи друг друга в учебе скорее волнуют, чем не волнуют, — это 20%. 9 обучающихся класса утверждают, что только в половине случаев учащихся волнуют успехи и неудачи друг друга — 8%. Большинство учащихся (9 человек) считают, что успехи и неудачи друг друга в учёбе скорее не волнуют, чем волнуют, что составляет 36%. Ни один из обучающихся не выбрал высказывание «совсем не волнуют успехи и неудачи друг друга в учебе».

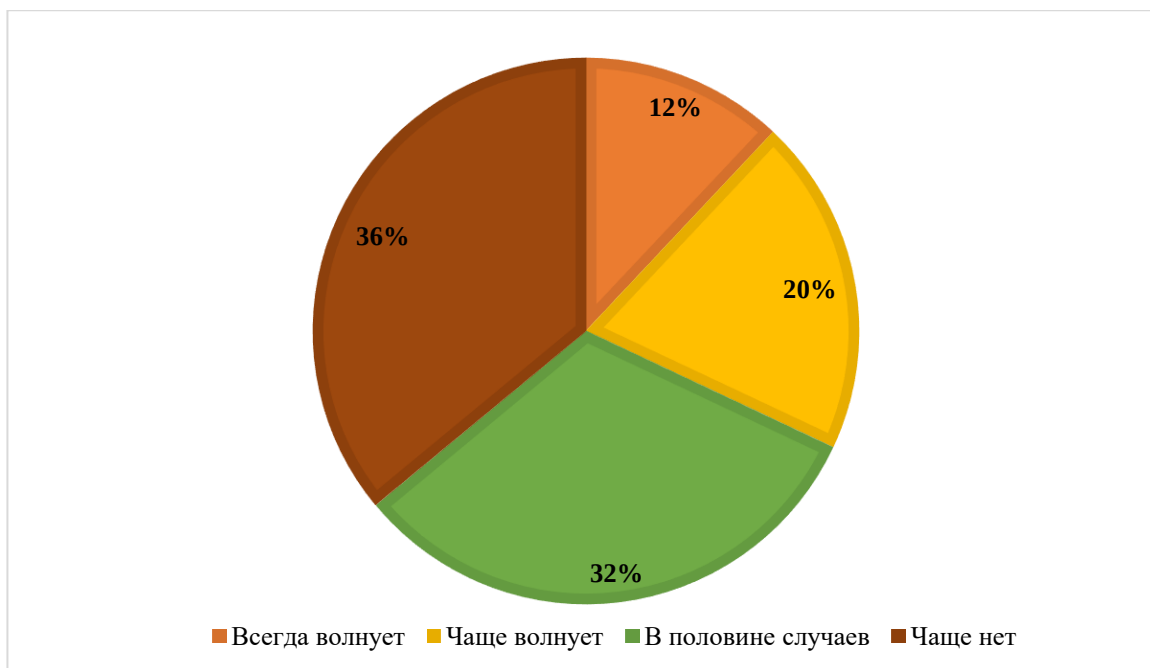


Рис. 2. Результаты исследования межличностных отношений подростков на констатирующем этапе (В.С. Ивашкин и В.В. Онуфриева «Психологический климат классного коллектива»)

На Рис. 3 отображено процентное соотношение ответов на второй вопрос: «Всегда ли учащиеся вашего класса оказывают помощь друг другу в учебе?». Из 25 обучающихся 2 человека утверждают об оказании помощи друг другу в учебе, что составляет 8%, чаще да — 6 человек, что составляет 24%; 7 обучающихся класса считают, что в половине случаев учащихся волнуют успехи и неудачи друг друга — 28%. 9 человек из класса, считают, что чаще всего не оказывают помощь друг другу, их оказалось большинство (36%). Один обучающийся класса утверждает, что помощь друг другу никто не оказывает (4%).

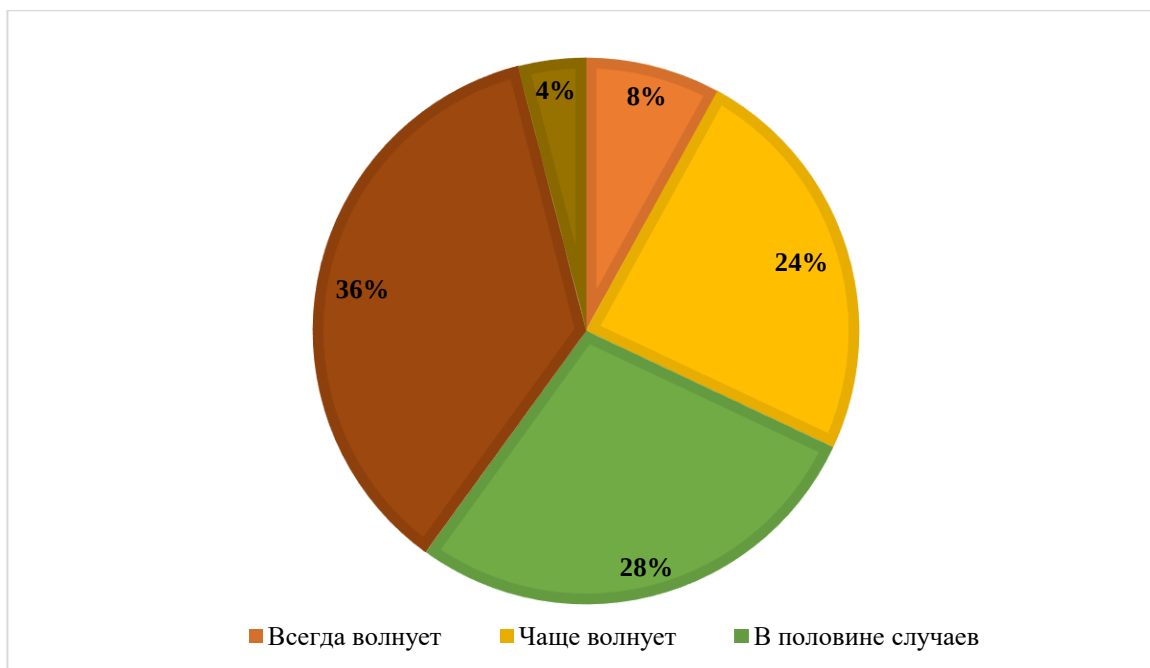


Рис. 3. Результаты исследования межличностных отношений подростков на констатирующем этапе (В.С. Ивашкин и В.В. Онуфриева «Психологический климат классного коллектива»)

Наконец, на Рис. 4 отображено процентное соотношение ответов на третий вопрос: «Все ли учащиеся вашего класса ответственно относятся к учебе?». Из 25 обучающихся 3 человека считают, что одноклассники всегда ответственно относятся к учёбе (12%); чаще да — 4 человека (16%). Большинство обучающихся (10 человек) утверждают, что только в половине случаев относятся к учебе ответственно, чем безответственно (40%). человек утверждают, что учащиеся их класса относятся к учебе чаще ответственно, чем безответственно (44%). 8 человек придерживаются мнения, что чаще одноклассники относятся к учёбе безответственно (32%).

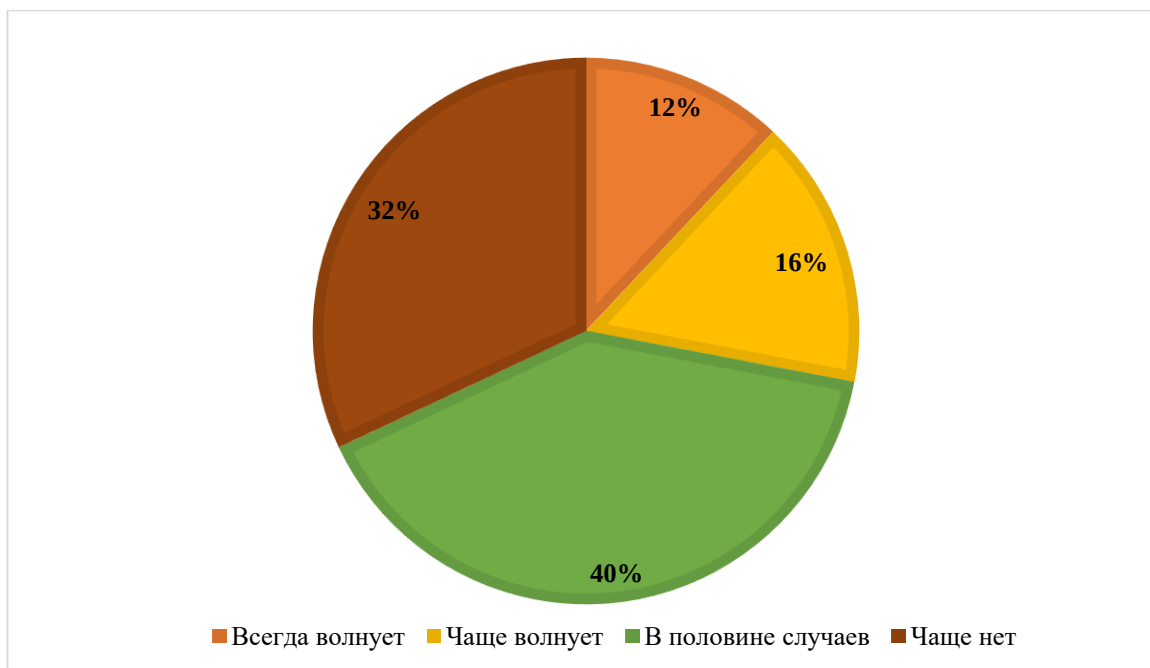


Рис. 4. Результаты исследования межличностных отношений подростков на констатирующем этапе (В.С. Ивашкин и В.В. Онуфриева «Психологический климат классного коллектива»)

Таким образом, результаты констатирующего этапа показывают, что 6 Б класс является относительно благополучным, но с зоной социальной небезопасности, связанной с изолированными учащимися и сравнительно низким уровнем включённости части коллектива. Это подтверждает необходимость целенаправленной коррекционно-развивающей работы, направленной на вовлечение изолированных подростков в более высокий статус, укрепление межличностных связей и повышение общего уровня сплочённости класса.

### 2.3. Апробация комплекса коммуникативных игр

На формирующем этапе исследования был апробирован комплекс коммуникативных игр, направленный на развитие межличностных отношений подростков, повышение сплоченности классного коллектива, формирование

доверия, сотрудничества, эмоциональной отзывчивости и конструктивного поведения в общении. Выбор именно игровых форм работы был обусловлен тем, что в подростковом возрасте общение со сверстниками приобретает ведущую роль, а включение в совместную деятельность помогает учащимся лучше понимать друг друга, согласовывать действия и выстраивать позитивные отношения.

Комплекс был построен с учетом возрастных особенностей подростков и современной социальной ситуации их общения, включая цифровую среду. Это позволило соединить традиционные формы группового взаимодействия с элементами геймификации, кейс-анализа и моделирования типичных коммуникативных ситуаций. Такой подход соответствует представлению о том, что устойчивые межличностные отношения в группе формируются не только через эмоциональное принятие, но и через содержательную совместную деятельность, общие цели и необходимость координации действий.

В программу были включены десять игр: «Цифровой маршрут», «QR-доверие», «Виртуальная ситуация», «Командный онлайн-квест», «Социальный симулятор», «Медиативный чат», «Эмоциональный выбор», «Групповой цифровой плакат», «Эстафета решений» и «Класс в кадре». Все они были направлены на развитие навыков взаимодействия в малой группе, умения договариваться, принимать общую цель и учитывать позицию партнера. Игровые задания строились таким образом, чтобы учащиеся могли проявлять инициативу, брать на себя ответственность и одновременно опираться на поддержку команды.

Апробировано с обучающимися подросткового возраста 6 игр из 10. Рассмотрим основное содержание некоторых из них.

Игра «Цифровой маршрут» использовалась как средство сплочения группы и развития командного взаимодействия. Класс делился на команды, каждая из которых получала маршрут с QR-кодами или цифровыми



заданиями. На каждой станции участников ожидали вопросы, мини-задания или ситуации на обсуждение. Психологический смысл игры заключался в том, что подростки должны были договариваться, распределять роли и принимать общее решение. Данная форма работы способствовала не только эмоциональному вовлечению, но и развитию способности к кооперации, что особенно важно для подросткового коллектива.

1. Игра «QR-доверие» была ориентирована на развитие ответственности и согласованности действий. Задания, зашифрованные в карточках или QR-кодах, можно было выполнить только при взаимодействии всей команды. Например, учащимся предлагалось решить задачу, собрать фразу или пройти маршрут, опираясь на действия всех участников. Такой формат позволял формировать у подростков чувство опоры на партнера и осознание значимости совместных усилий. В условиях подросткового возраста, когда стремление к признанию нередко сочетается с трудностями кооперации, подобные задания имеют особую психолого-педагогическую ценность.

2. Игра «Виртуальная ситуация» была направлена на анализ конфликтных и коммуникативных случаев, типичных для подростковой среды. Участникам предлагались цифровые или карточные кейсы: ссора в чате, исключение одноклассника из группы, спор из-за ролей в проекте, непонимание в переписке. Команда должна была предложить несколько вариантов выхода из ситуации и выбрать наиболее конструктивный. Подобный формат способствовал развитию рефлексии, умения видеть последствия слов и действий, а также обсуждать способы предупреждения конфликта [2; 42].

3. Игра «Социальный симулятор» была направлена на формирование навыков поведения в типичных подростковых ситуациях общения. Учащимся предлагались сценарии: новый ученик в классе, конфликт из-за лидерства, обида в общении, непонимание в совместной работе, игнорирование. Подростки проигрывали разные варианты поведения и выбирали наиболее

конструктивный. Такая форма позволяла безопасно примерять разные модели взаимодействия и анализировать их последствия. В подростковом возрасте, когда чувствительность к оценке сверстников особенно высока, подобная тренировка социальных действий способствует развитию гибкости и уверенности в общении.

4. Игра «Медиативный чат» была направлена на формирование навыков конструктивного общения в цифровой среде. На экране или на карточке представлялась переписка между подростками, в которой содержались недопонимание, резкие фразы или скрытый конфликт. Команде предлагалось «перевести» этот диалог в более уважительную и мирную форму. Учитывая, что значительная часть подросткового общения сегодня происходит в мессенджерах и социальных сетях, данная игра обладает высокой актуальностью. Она помогает сочетать анализ текста, эмоциональное понимание и поиск конструктивных стратегий общения.

5. Игра «Эмоциональный выбор» была использована для развития эмоционального интеллекта и способности выбирать конструктивную линию поведения. Участникам предлагались ситуации, в которых необходимо было выбрать наиболее уместную и безопасную для отношений реакцию. Такая работа помогала осознавать связь между эмоцией, решением и последствием для общения. В подростковом возрасте эмоциональная сфера тесно связана с самооценкой и отношениями со сверстниками, поэтому задания подобного типа способствуют развитию саморегуляции и более осмысленного поведения в группе.

6. Игра «Групповой цифровой плакат» была направлена на укрепление командной работы и формирование позитивного образа класса. Учащиеся создавали электронный или бумажный плакат на темы «Наш класс», «Как мы решаем конфликты», «Что делает команду сильной». В процессе работы использовались рисунки, слова, символы, фотографии и цифровые элементы. Совместное создание продукта усиливало чувство принадлежности к группе и

помогало формировать позитивную групповую идентичность. С точки зрения деятельностного подхода, именно общая цель и общий результат обеспечивают развитие коллектива и укрепление межличностных связей [40].

Проведение комплекса игр сопровождалось последовательным наблюдением за динамикой группы. Отмечалось, что учащиеся становились более включенными в совместную работу, легче вступали в обсуждение, лучше принимали правила взаимодействия и чаще предлагали варианты решения ситуаций. Особенно заметным стало снижение напряженности в коммуникации между отдельными подростками, а также рост активности тех учащихся, которые ранее занимали более пассивную позицию. Это позволяет сделать вывод, что использование цифровых и коммуникативных игр создает благоприятные условия для формирования положительных межличностных отношений в подростковом коллективе. Для удобства восприятия информации в Табл. 7 отображено назначение (цель) и ожидаемый результат применения комплекса коммуникативных игр.

Таблица 7

Описание комплекса коммуникативных игр

| Название игры            | Цель                                                 | Краткий результат                              |
|--------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1                        | 2                                                    | 3                                              |
| «Цифровой маршрут»       | Сплочение группы, развитие командного взаимодействия | Повышение кооперации и вовлеченности           |
| «QR-доверие»             | Развитие доверия и ответственности                   | Укрепление ощущения опоры на партнера          |
| «Виртуальная ситуация»   | Анализ конфликтных и коммуникативных ситуаций        | Формирование навыков конструктивного поведения |
| «Командный онлайн-квест» | Развитие сотрудничества, внимания и взаимопомощи     | Удержание внимания на общей цели               |
| «Социальный симулятор»   | Развитие навыков поведения в типичных ситуациях      | Повышение социальной гибкости                  |

|                             |                                                         | Продолжение Таблицы 7                    |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1                           | 2                                                       | 3                                        |
| «Медиативный чат»           | Формирование навыков конструктивного общения в цифре    | Снижение конфликтности в переписке       |
| «Эмоциональный выбор»       | Развитие эмоционального интеллекта                      | Выбор более адекватных реакций           |
| «Групповой цифровой плакат» | Укрепление командной работы и позитивного образа класса | Рост чувства принадлежности              |
| «Эстафета решений»          | Развитие коллективного мышления                         | Стимулирование внимательного слушания    |
| «Класс в кадре»             | Развитие позитивного восприятия одноклассников          | Укрепление позитивного образа коллектива |

Апробация комплекса коммуникативных игр в 6 Б классе показала, что игровая форма работы является эффективным средством развития межличностных отношений подростков. В процессе проведения игр учащиеся стали активнее включаться в совместную деятельность, чаще проявлять инициативу, лучше договариваться и учитывать позицию одноклассников, что соответствует задачам формирования более благоприятного психологического климата в группе.

Особенно значимым результатом апробации стало снижение социальной изоляции отдельных подростков и расширение круга их межличностных контактов. Командные, ролевые и цифровые игровые задания способствовали укреплению сотрудничества, развитию доверия и формированию более конструктивных способов общения, в том числе в конфликтных и цифровых ситуациях. Это позволяет рассматривать апробированный комплекс игр как практико-ориентированное средство психолого-педагогического сопровождения подросткового коллектива.

## 2.4. Оценка эффективности проведенного исследования

После апробации комплекса коммуникативных игр проведена повторная диагностика по методике социометрии Дж. Морено и составлена общая социометрическая матрица. На её основе для каждого участника были рассчитаны персональные социометрические индексы: количество полученных выборов и социометрический статус.

Индивидуальные социометрические статусы обучающихся представлены в *Табл.8*.

Таблица 8

Индивидуальные социометрические статусы обучающихся после  
апробации

| №<br>п/п | Пол     | Социометрический статус<br>(констатирующий этап) | Количество положительных<br>выборов |
|----------|---------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1        | 2       | 3                                                | 4                                   |
| 1        | девочка | Предпочитаемый                                   | 5                                   |
| 2        | девочка | Предпочитаемый                                   | 4                                   |
| 3        | девочка | Принятый                                         | 3                                   |
| 4        | девочка | Принятый                                         | 3                                   |
| 5        | девочка | Лидер                                            | 7                                   |
| 6        | девочка | Принятый                                         | 3                                   |
| 7        | девочка | Предпочитаемый                                   | 4                                   |
| 8        | девочка | Предпочитаемый                                   | 4                                   |
| 9        | девочка | Принятый                                         | 3                                   |
| 10       | девочка | Лидер                                            | 6                                   |
| 11       | девочка | Принятый                                         | 3                                   |
| 12       | девочка | Принятый                                         | 3                                   |
| 13       | девочка | Предпочитаемый                                   | 4                                   |
| 14       | девочка | Принятый                                         | 2                                   |
| 15       | мальчик | Принятый                                         | 3                                   |
| 16       | мальчик | Принятый                                         | 2                                   |

|    |         |                | Продолжение Таблицы 8 |
|----|---------|----------------|-----------------------|
| 1  | 2       | 3              | 4                     |
| 17 | мальчик | Предпочитаемый | 4                     |
| 18 | мальчик | Предпочитаемый | 4                     |
| 19 | мальчик | Изолированный  | 1                     |
| 20 | мальчик | Лидер          | 6                     |
| 21 | мальчик | Предпочитаемый | 4                     |
| 22 | мальчик | Изолированный  | 1                     |
| 23 | мальчик | Принятый       | 2                     |
| 24 | мальчик | Принятый       | 3                     |
| 25 | мальчик | Предпочитаемый | 5                     |

Анализируя таблицу, можно сделать вывод о том, что после апробации комплекса коммуникативных игр заметны значительные изменения в динамике класса. Часть изолированных сократилась с 4 до 2 человек; доля числа обучающихся, относящихся к статусу «лидер», «предпочитаемые», оказалась выше, чем на первичной диагностике, при этом «принятых» стало меньше на 1 человека за счет перехода обучающихся в статус «лидер» и «предпочитаемый». Это свидетельствует о том, что разработка комплекса коммуникативных игр оказывает положительное влияние на развитие межличностных отношений обучающихся подросткового возраста. В Табл. 9 отражены сводные показатели по статусам и выборам после апробации.

Таблица 9

Сводные показатели по статусам и выборам после апробации

| Социометрический статус | Количество учащихся | Суммарное количество положительных выборов |
|-------------------------|---------------------|--------------------------------------------|
| Лидер                   | 3                   | 19                                         |
| Предпочитаемый          | 9                   | 38                                         |
| Принятый                | 11                  | 29                                         |
| Изолированный           | 2                   | 2                                          |
| Итого                   | 25                  | 88                                         |

*Процедура апробации коммуникативных игр.* Апробация комплекса коммуникативных игр проходила в формирующем этапе исследования и была организована в рамках дополнительных занятий с учащимися 6 Б класса. Общая продолжительность формирующего этапа составила 6 недель, в течение которых с учащимися проводились групповые и коллективные занятия по 30–40 минут по предварительно разработанному плану-расписанию. Всего учащиеся взаимодействовали с комплексом 6 игр, реализованным в режиме последовательного и частично повторяемого цикла.

Перед началом формирующего этапа с учащимися был проведён ориентирующий разговор, в ходе которого педагог-психолог объяснил цели занятий, подчеркнул добровольность участия, а также подчеркнул важность уважительного общения, сдержанности и готовности к совместной деятельности. Учащимся было разъяснено, что результаты игр не оцениваются по школьной шкале и не несут для них оценочных последствий, что способствовало снижению тревожности и созданию психологически безопасной атмосферы.

Класс разделялся на микрогруппы по 5–6 человек (иногда 4–7), с учётом того, чтобы в каждой группе присутствовали представители различных социометрических категорий (лидеры, предпочитаемые, принятые, изолированные). Это позволило максимально приблизиться к принципу «межличностной зоны развития» [28]: более высокий статус участников служил для менее включённых примером позитивного взаимодействия, а сами изолированные получали больше шансов на включение в общение.

Апробация игр проходила по следующему принципу:

- каждое занятие начиналось с вводной части (3–5 минут): уточнение правил, распределение ролей, краткое объяснение задачи;
- затем следовал основной игровой блок (20–30 минут), в ходе которого учащимся предлагалась одна или две игры из комплекса;

- после игры проводилось краткое обсуждение и рефлексия (5–10 минут): подростки делились впечатлениями, отмечали, что было интересно, где было сложно, и обсуждали, какое поведение было успешным и почему.

При организации процедурных моментов соблюдались принципы постепенности сложности и смены модальностей заданий: в начале этапа использовались более простые и двигательные игры, затем по мере увеличения доверия и активности вводились аналитические задания (ролевые игры, обсуждение, кейсы). В каждом занятии проводилось наблюдение за участием: педагог-психолог фиксировал, кто часто берёт инициативу, кто остаётся пассивным, как меняются взаимодействия внутри команд, что позволяло корректировать подбор игр и цели следующего занятия.

В конце формирующего этапа, перед контрольным социометрическим обследованием, с учащимися проводилось итоговое занятие-рефлексию, на котором они обсуждали свои изменения в общении, ощущение изменений в коллективе и давали субъективную оценку эффективности прошедших игр. Такая структура формирующего этапа (чередование игровых заданий, рефлексия, наблюдение, коррекция программы) позволяет рассматривать апробацию коммуникативных игр как целостную процедуру психолого-педагогического воздействия, направленную на развитие межличностных отношений подростков.

Оценка эффективности проведённого исследования основана на сравнении результатов социометрической диагностики, собранной на констатирующем и контрольном этапах, с учётом распределения учащихся по социометрическому статусу и количеству их положительных выборов. В исследовании использованы данные по всей выборке (25 учащихся 6 Б класса), что позволило проверить, связаны ли изменения в структуре межличностных отношений именно с реализованным комплексом коммуникативных игр.

Сравнительные данные межличностных отношений обучающихся до и после проведения формирующего этапа отражены в *Табл. 10*.



Сравнительные данные по межличностным отношениям до и после  
формирующего этапа

| Показатель / статус                     | До формирующего<br>этапа (констатация) | После<br>формирующего этапа<br>(контроль) | Динамика<br>(изменение) |
|-----------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------|
| Численность по<br>статусам (чел.)       |                                        |                                           |                         |
| Лидер                                   | 2                                      | 3                                         | +1                      |
| Предпочитаемый                          | 7                                      | 9                                         | +2                      |
| Принятый                                | 12                                     | 11                                        | -1                      |
| Изолированный                           | 4                                      | 2                                         | -2                      |
| Суммарное количество<br>выборов (всего) | 80                                     | 88                                        | +8                      |
| Доля в процентах (%)                    |                                        |                                           |                         |
| Лидер                                   | 8%                                     | 12%                                       | +4                      |
| Предпочитаемый                          | 28%                                    | 36%                                       | +8                      |
| Принятый                                | 48%                                    | 44%                                       | -4                      |
| Изолированный                           | 16%                                    | 8                                         | -8                      |

Для удобства представлений об эффективности использования коммуникативных игр для повышения уровня межличностных отношений подростков информация визуализирована с помощью диаграмм (рисунков).

На *Рис. 5* отображены сравнительные результаты распределения обучающихся по статусу на констатирующем и контрольном этапах. Анализ данных рисунка 5 показывает, что проведённая программа коммуникативных игр оказала выраженный положительный эффект на структуру межличностных отношений 6Б класса. Число лидеров увеличилось с 2 до 3 человек (с 8% до 12%), количество предпочитаемых подростков выросло с 7 до 9 (с 28% до 36%), а число изолированных сократилось с 4 до 2 (с 16% до 8%). В то же время доля принятых учащихся незначительно уменьшилась (с

48% до 44%), что свидетельствует о переходе части подростков из категории «принятых» в статус «предпочитаемых» и, частично, «лидеров».

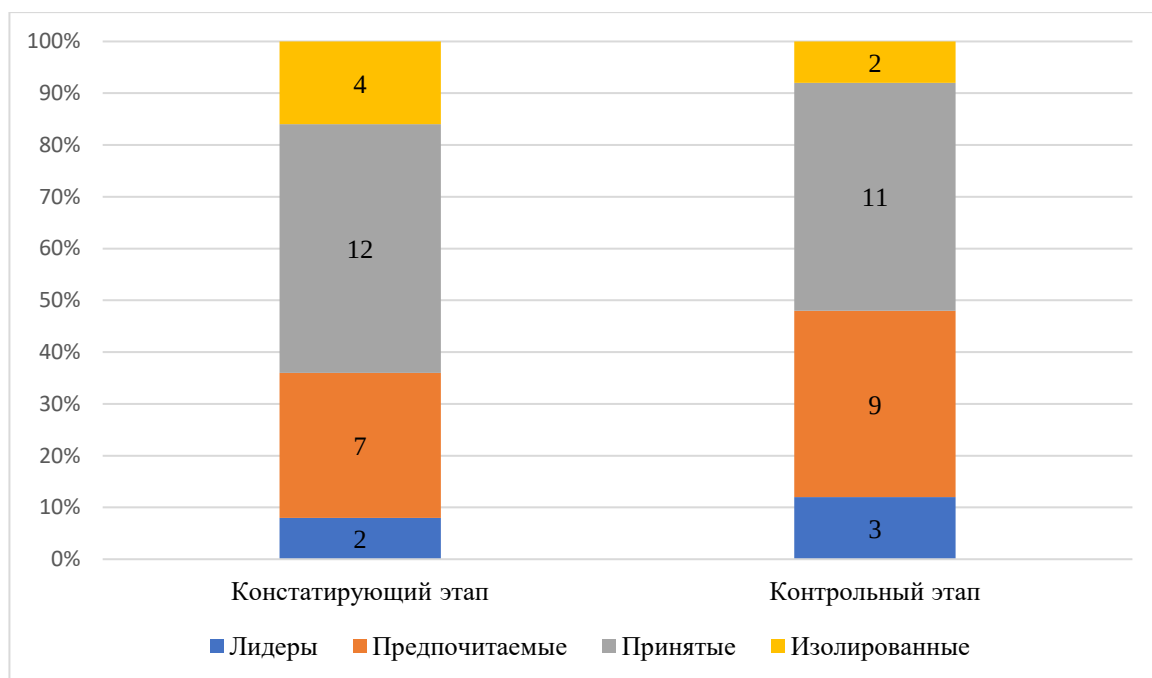


Рис. 5. Сравнительные результаты распределения подростков по социометрическим статусам на констатирующем и контрольном этапах исследования (социометрия Дж. Морено)

Особое значение имеет переход части изолированных учащихся в группу принятых. На констатирующем этапе изолированные подростки фактически не имели межличностных связей и не были включены в систему положительных выборов. После формирующего этапа они начинают получать первые устойчивые положительные выборы, что означает повышение их социальной привлекательности и укрепление чувства принадлежности к классу. В литературе подобные сдвиги описываются как проявление позитивной динамики социометрического статуса и как признак эффективности игровых и тренинговых методов развития межличностных отношений [21; 43].

Изучение психологического климата 6 «Б» класса с помощью методики В.С. Ивашкина и В.В. Онуфриевой показало, что участники не использовали

показатели «никогда» и «чаще нет», показатель «иногда» встретился в единичном случае. В исследовании принимали участие 25 человек. По ранее описанной формуле считаем:  $x = (112+111+110):(3 \times 25) = 4,44$ . Следовательно, уровень психологического климата близкий к среднему (на границе к высокому). Результаты диагностики представлены в *Табл.11*.

Таблица 11

Оценочные шкалы по методике В.С. Ивашкина и В.В. Онуфриевой  
«Психологический климат классного коллектива»

| Номера вопросов | Присваиваемые баллы |                |                      |                    |                | Сумма   | Итог |
|-----------------|---------------------|----------------|----------------------|--------------------|----------------|---------|------|
|                 | всегда<br>«5»       | чаще да<br>«4» | в<br>половине<br>«3» | чаще<br>нет<br>«2» | никогда<br>«1» |         |      |
| первый          | 13 чел.             | 11 чел.        | 1                    | -                  | -              | 65+44+3 | 112  |
| второй          | 14 чел.             | 10 чел.        | 1 чел.               | -                  | -              | 70+40+3 | 111  |
| третий          | 11 чел.             | 13 чел.        | 1                    | -                  | -              | 55+52+3 | 110  |

Для удобства представлений о результатах диагностики по данной методике информация визуализирована с помощью диаграмм (рисунков).

На *Рис. 6* отображено процентное соотношение ответов на первый вопрос: «Всегда ли учащихся вашего класса волнуют успехи и неудачи друг друга в учебе?». Из 25 обучающихся 13 человек всегда волнуют успехи и неудачи друг друга в учебе, что составляет 52%. 11 человек считают, что успехи друг друга в учебе скорее волнуют, чем не волнуют, — это 44%. Один обучающийся класса утверждает, что только в половине случаев учащихся волнуют успехи и неудачи друг друга, их оказалось меньшинство — 4%. Ни один из обучающихся не выбрал негативные высказывания «чаще не волнуют успехи и неудачи друг друга», и «совсем не волнуют успехи и неудачи друг друга в учебе».

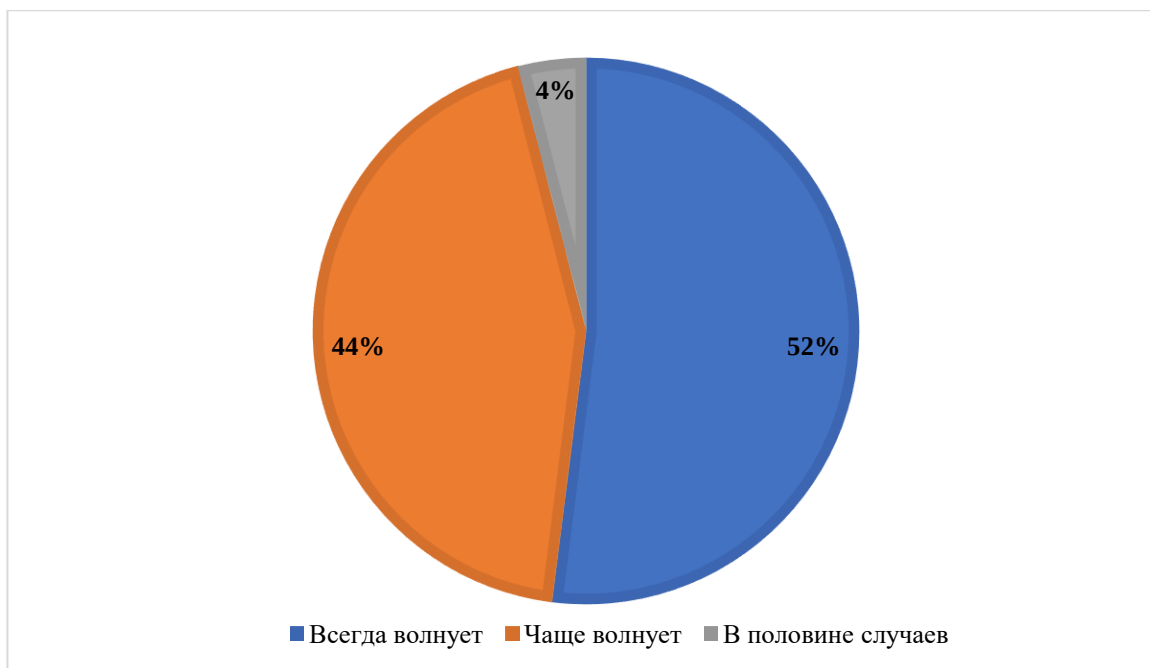


Рис. 6. Результаты исследования межличностных отношений подростков на контрольном этапе исследования (В.С. Ивашкин и В.В. Онуфриева «Психологический климат классного коллектива»)

На Рис. 7 отображено процентное соотношение ответов на второй вопрос: «Всегда ли учащиеся вашего класса оказывают помощь друг другу в учебе?». Из 25 обучающихся 14 человек утверждают об оказании помощи друг другу в учебе, что составляет 56 %, чаще да — 10 человек, что составляет 40%. Один обучающийся класса утверждают, что только в половине случаев обучающиеся оказывают помощь друг другу, их оказалось меньшинство — 4%.

Этот аспект психологического климата оценен наиболее высоко. Более половины класса стабильно ощущают его наличие («всегда»). Это сильная сторона коллектива. Чаще участники исследования позитивно оценивают внимание одноклассников друг к другу, видят, какую помощь оказывают дети в ходе повседневного взаимодействия.

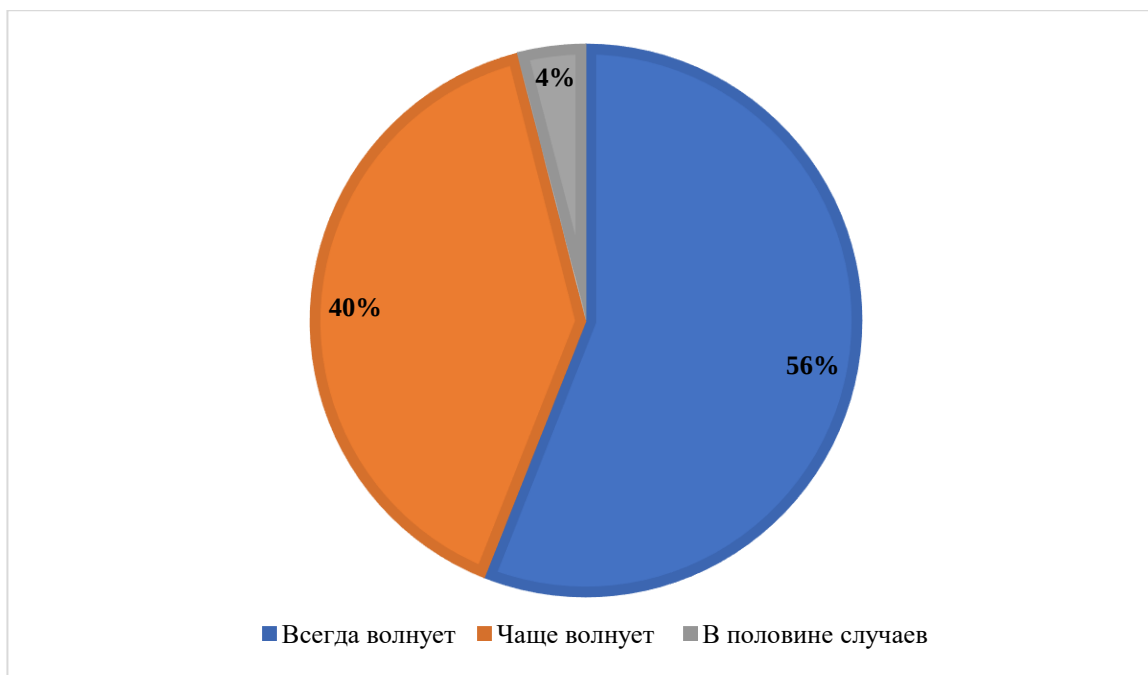


Рис. 7. Результаты исследования межличностных отношений подростков на контрольном этапе исследования (В.С. Ивашкин и В.В. Онуфриева «Психологический климат классного коллектива»)

Наконец, на *Рис. 8* отображено процентное соотношение ответов на третий вопрос: «Все ли учащиеся вашего класса ответственно относятся к учебе?». Из 25 обучающихся 11 человек считают, что учащиеся их класса всегда ответственно относятся к учёбе, что составляет 52 %, 13 человек утверждают, что учащиеся их класса относятся к учебе чаще ответственно, чем безответственно (44%). Один обучающийся придерживается мнения, что только в половине случаев учащиеся относятся ответственно (4%).

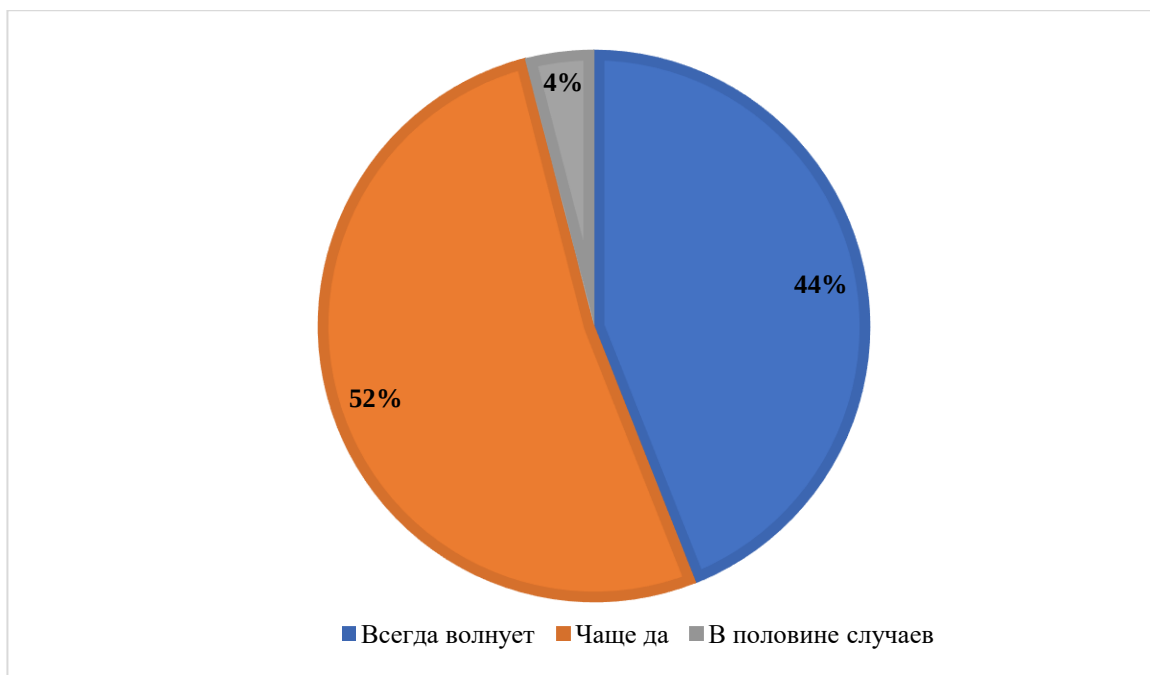


Рис. 8. Результаты исследования межличностных отношений подростков на контрольном этапе исследования (В.С. Ивашкин и В.В. Онуфриева «Психологический климат классного коллектива»)

Таким образом, по результатам диагностики «Психологический климат классного коллектива» можно сделать вывод о том, что мы наблюдаем полное отсутствие негативных оценок: ни один из 25 респондентов ни по одному из трех вопросов не выбрал категории «чаще нет» (2 балла) и «никогда» (1 балл). Это ключевой показатель отсутствия в классе явных конфликтов, атмосферы неприязни или отчуждения.

В каждом из вопросов соотношение ответов «всегда» и «часто» практически одинаковое. Говоря иначе, участники исследования позитивно оценивают внимание одноклассников друг к другу, видят, какую помощь оказывают дети в ходе повседневного взаимодействия.

Кроме того, наблюдается изменение в характере общения внутри класса. В процессе коммуникативных игр учащиеся учились договариваться, распределять роли, уважать мнение другого и отрабатывать конструктивные стратегии поведения в конфликтных и цифровых ситуациях. В результате:

- снизился уровень конфликтности и напряжённости в группе;
- выросла активность ранее неактивных и замкнутых подростков;
- укрепились связи между обучающимися класса, что способствовало повышению общей групповой сплоченности.

Дальнейший план работы предусматривает:

- продолжение игровых занятий с постепенным включением оставшихся игр из комплекса («Командный онлайн-квест», «Цифровой маршрут», «Эстафета решений», «Класс в кадре»);
- проведение повторной социометрической диагностики после завершения полного цикла игр для оценки долговременной динамики межличностных отношений.

Таким образом, оценка эффективности проведённого исследования позволяет сделать вывод, что реализованный комплекс коммуникативных игр оказался действенным средством развития межличностных отношений подростков в 6 Б классе. Апробированная программа способствовала снижению числа изолированных учащихся, увеличению доли лидирующих и предпочитаемых подростков, расширению круга положительных выборов и улучшению общей сплочённости классного коллектива.

На основе полученных результатов можно рекомендовать данный комплекс коммуникативных игр как типовой инструмент для работы с подростковыми классами в практике школьного психолога и классного руководителя.

## **Выводы по Главе 2**

Проведенное эмпирическое исследование позволило изучить особенности межличностных отношений подростков 6 класса и определить основные направления их дальнейшего развития. На констатирующем этапе было установлено, что в классном коллективе наряду с положительными

межличностными связями имеются признаки недостаточной сплоченности, наличие устойчивых микрогрупп и учащихся, испытывающих трудности в включении в групповое общение.

Реализация комплекса коммуникативных игр способствовала созданию более благоприятной психологической атмосферы, развитию навыков сотрудничества, доверия и взаимопонимания между подростками. По итогам контрольного этапа была выявлена положительная динамика в структуре межличностных отношений: увеличилось количество положительных и взаимных выборов, сократилось число изолированных учащихся, повысилась общая сплоченность коллектива.

Таким образом, результаты эмпирического исследования подтверждают эффективность использования коммуникативных игр как средства развития межличностных отношений подростков 6 класса. Полученные выводы послужили основанием для разработки программы развития межличностных отношений подростков посредством современных коммуникативных игр.



### **ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА МЕРОПРИЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОСРЕДСТВОМ КОММУНИКАТИВНЫХ ИГР**

#### **3.1. Теоретико-методологическое обоснование комплекса мероприятий и концептуальные основы его реализации**

Межличностные отношения – это объективно переживаемые, в разной степени осознаваемые взаимосвязи между людьми. В их основе лежат разнообразные эмоциональные состояния взаимодействующих людей и их психологические особенности.

Основа межличностных отношений закладывается в подростковом возрасте и определяет поведение человека во всех отношениях с окружающими его людьми на протяжении всей его жизни. Содержанием межличностных отношений является общение, выступающее средством обмена информацией и в то же время оказывающее влияние на развитие личности подростков. Происходит восприятие окружающего мира, преломление норм и ценностей общества, подросток стремится занять определённое место в группе сверстников. Поэтому очень важно развитие межличностных отношений, поиск близких друзей, на которых можно положиться в любую минуту и которые всегда смогут понять и почувствовать. Кроме того, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения [39].

Общение является ведущим видом деятельности подростка, играет весьма существенную роль в становлении и развитии самосознания, и правильный образ «я» складывается у подростка лишь тогда, когда окружающие его люди в этом искренне заинтересованы. Человек на протяжении всей своей жизни нуждается в принятии его другими, в позитивных оценках, но в подростковом возрасте эта потребность выражена наиболее ярко. Для подростка наиболее актуально групповое межличностное

взаимодействие, общение в компании ровесников. Степень «включенности» в группу определяет, как стиль межличностного взаимодействия, так и направленность личностного развития [20; 43].

Частыми причинами затруднений общения, по мнению исследователей, могут выступать индивидуально-психологические особенности общения, включая интеллектуальные, волевые, личные проявления человека. Известно, что даже при нормальном ходе психического развития подростки имеют определенные возрастные проблемы, обусловленные физическими, психологическими и социальными факторами. У подростков-воспитанников интернатных учреждений эти проблемы выражаются гораздо острее [39].

Значимым теоретическим основанием комплекса является концепция А.В. Петровского о деятельностном опосредствовании межличностных отношений в группе. Согласно его подходу, отношения между участниками коллектива формируются не только на основе личных симпатий, но и через совместную деятельность, общие цели и ценности, разделяемые группой. Следовательно, специально организованная совместная работа подростков может выступать эффективным средством формирования позитивных межличностных отношений [40].

Профилактическая направленность комплекса опирается на идеи А.Я. Анцупова и А.И. Шипилова, которые подчеркивают необходимость предупреждения школьных конфликтов через развитие у учащихся конструктивных способов общения, саморегуляции и сотрудничества [2]. Авторы указывают, что эффективная профилактика конфликтов невозможна без создания благоприятного психологического климата и формирования у подростков навыков мирного взаимодействия.

Составленный комплекс направлен на создание благоприятного психологического климата, на формирование межличностных отношений подростков. С ее помощью, мы попытаемся создать необходимые условия для работы с группой, установлению тесных дружеских связей, развитию

межличностных отношений, и дальнейшему сплочению коллектива подростков. Ведь только в тренинговой группе, чувствуя себя принятым, человек пользуется полным доверием и не боится доверять другим сам. Группа — это реальный мир в миниатюре. В ней существуют те же, что и в жизни проблемы межличностных отношений, поведения, принятия решений и т.д.

В связи со всем вышесказанным межличностное взаимодействие становится для подростка наиболее значимой и актуальной проблемой, поскольку именно отрочество является наиболее сензитивным периодом для развития навыков межличностного взаимодействия [49].

Концептуальные основы реализации комплекса мероприятий включают в себя: цель, задачи, принципы и этапы.

Цель комплекса — развитие и коррекция межличностных отношений подростков 6 Б класса посредством коммуникативных игр.

В основе постановки цели лежит представление Л.С. Выготского и А.Н. Леонтьева о том, что развитие личности происходит в процессе общения и совместной деятельности [10; 28]. Это означает, что для улучшения межличностных отношений необходимо создавать такие условия, в которых подростки будут не просто находиться рядом, а именно взаимодействовать, обсуждать, договариваться и совместно решать задачи. Такой подход соответствует и идеям А.В. Петровского, согласно которым совместная деятельность является важнейшим фактором развития отношений в коллективе [40].

Задачи комплекса:

1. Развивать навыки конструктивного общения и взаимодействия.
2. Формировать готовность к сотрудничеству и совместному принятию решений.
3. Снижать уровень конфликтности и напряженности в классе.
4. Укреплять сплоченность классного коллектива.

5. Развивать коммуникативные навыки общения в подростковом коллективе.

Комплекс игр основан на принципах, представленных в *Табл. 12*.

Таблица 12

Принципы реализации комплекса игр

| Принцип                                                 | Описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1. Принцип единства диагностики и реализации программы. | Реализовался в двух аспектах: Началу коррекционной работы предшествовал этап комплексного диагностического обследования, позволяющий выявить особенности общения подростков в условиях детского дома, характер и интенсивность трудностей, сделать заключение об их возможных причинах и на основании этого заключения строить работу, исходя из ближайшего прогноза развития. Такой контроль позволил вовремя вносить коррективы в работу. |
| 2. Учет индивидуальных особенностей личности.           | Позволил наметить программу оптимизации в пределах психологических и интеллектуальных особенностей каждого ребенка. Работа создала оптимальные возможности для индивидуализации развития.                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3. Деятельностный принцип.                              | Определил тактику проведения работы через активизацию деятельности каждого, в ходе которой была создана необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности, необходимая для формирования межличностных отношений.                                                                                                                                                                                                                |
| 4. Принцип динамичности восприятия.                     | Заключался в разработке таких заданий, при решении которых возникают какие-либо препятствия или те задания, в которых ребенок осознает свои желания и мотивы. Их преодоление способствовало развитию личности, раскрытию возможностей и способностей.                                                                                                                                                                                       |

|                                                              | Продолжение Таблицы 12                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                            | 2                                                                                                                                                                                        |
| 6. Принцип системности профилактических и развивающих задач. | Был направлен на преодоление трудностей развития, предупреждение отклонений и трудностей в развитии и стимулирование, обогащение содержания развития, опора на зону ближайшего развития. |
| 7. Принцип учета эмоциональной окрашенности материала.       | Предполагал, чтобы игры, задания и упражнения создавали благоприятный, эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции.                                                            |

Формирование межличностных отношений осуществлялось на основе следующих механизмов (И. Ялом) [54]:

1. Сообщение информации — получение участниками в ходе групповой работы разнообразных сведений об основных проблемах, возникающих в межличностном общении, информационный обмен между участниками группы (беседа «Сигналы конфликта», дискуссия «Основные стратегии разрешения конфликта»);

2. Альтруизм — возможность в процессе групповой психокоррекции помогать друг другу, делать что-то для другого, помогая другим, ребенок становится более уверенным в себе. Он ощущает себя способным быть полезным и нужным, начинает больше уважать себя и верить в собственные возможности;

3. Механизм интерперсонального влияния — изменения и расширения знаний о себе, своих возможностях посредством анализа своих желаний и мотивов, а также анализа собственных переживаний и поведенческих стереотипов;

4. Механизм конфронтации — столкновение подростков со своими проблемами, мотивами, установками за счет обратной связи между членами группы и группой как целым;

5. Механизм групповой сплоченности — обеспечивалась привлекательность группы для ее членов, желание оставаться в группе, чувство принадлежности группе, доверие, принятие группой, взаимное принятие друг друга, чувство «Мы» группы;

6. Развитие техники межличностного общения — возможность за счет обратной связи и анализа собственных переживаний увидеть свое межличностное взаимодействие, выработать и закрепить конструктивные нормы, способы поведения и общения [39].

В ходе реализации комплекса игр по формированию и коррекции межличностных отношений использовался следующий психодиагностический инструментарий:

1. «Социометрия» Дж. Морено [33].
2. Методика В.С. Ивашкина и В.В. Онуфриевой «Психологический климат классного коллектива» [32].

Реализация программы строится в рамках трёх этапов:

1. Диагностический этап — проведение первичной диагностики межличностных отношений подростков с использованием методики Дж. Морено, выявление структуры статусов, трудностей общения и уровня сплоченности группы.

2. Формирующий этап — проведение цикла коммуникативных игр, направленных на развитие межличностного взаимодействия, формирование доверия, навыков сотрудничества и конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

3. Контрольный этап — повторная диагностика, анализ изменений в системе межличностных отношений, оценка эффективности проведённой работы [38].

Такая структура программы обеспечивает логическую последовательность коррекционно-развивающего воздействия и позволяет проследить динамику изменений в подростковом коллективе.

### 3.2. Содержательно-организационная характеристика комплекса

Направления работы:

1. *Диагностическое* — изучение межличностных отношений подростков, социометрического статуса, социально-психологического климата в коллективе.
2. *Формирующее* — проведение программы, в частности занятий, которые способствовали формированию межличностных отношений подростков;
3. *Контрольное* — в ходе этого направления осуществляется повторная диагностика и оценивание эффективности проведенных занятий [39].

Особенности организации занятий: комплекс по формированию межличностных отношений состоит из 10 занятий, длительность каждого занятия 40-45 минут. Занятия проводятся в классном кабинете\кабинете педагога-психолога с периодичностью 1-2 раза в неделю. Все занятия имеют общую гибкую структуру, наполненную разным содержанием. Структура была разработана с учетом возрастных особенностей детей подросткового возраста. Каждое занятие данной программы состоит из вводной, основной и заключительной части [39].

Структура работы:

*Вводная часть* (3-5 минут) была направлена на создание комфортной атмосферы и эмоционально благополучного фона в группе и включала разминочные упражнения и ритуал приветствия, что обеспечивало позитивное межличностное взаимодействие.

*Основная часть* (25-30 минут) сравнение собственных результатов с результатами деятельности сверстников, получение обратной связи и включала в себя развивающие игры и упражнения и последующие оценивание и обсуждение результатов.

*Заключительная часть* (5-10 минут) предусматривала снятие психоэмоционального напряжения, закрепление положительного эффекта и включала рефлексию, ритуал прощания, подведение итогов. Именно этот этап помогает подросткам осмыслить игровой опыт и перенести его в реальные ситуации общения [39].

Составленный комплекс рассчитан на обучающихся младшего подросткового возраста (11-13 лет), но можно рекомендовать для более старшего возраста.

Содержательно комплекс включает 10 коммуникативных игр, объединённых общей логикой постепенного развития межличностного взаимодействия:

1. «Цифровой маршрут» — на сплочение группы и развитие командного взаимодействия;
2. «QR-доверие» — на развитие доверия и ответственности;
3. «Виртуальная ситуация» — на анализ сложных коммуникативных случаев;
4. «Командный онлайн-квест» — на сотрудничество и общую цель;
5. «Социальный симулятор» — на проигрывание типичных социальных ролей и ситуаций;
6. «Медиативный чат» — на развитие конструктивного общения в цифровой среде;
7. «Эмоциональный выбор» — на развитие эмоционального интеллекта;
8. «Групповой цифровой плакат» — на укрепление командной идентичности;
9. «Эстафета решений» — на согласование действий и уважение к позиции другого;
10. «Класс в кадре» — на формирование позитивного образа одноклассников и укрепление чувства «мы».



Последовательность занятий построена от простых упражнений на знакомство и принятие — к более сложным играм на сотрудничество, доверие, разрешение конфликтов и формирование групповой идентичности, что соответствует логике коррекционно-развивающих программ для подростков.

### **3.3. Условия реализации комплекса мероприятий и ожидаемые результаты**

Эффективность комплекса коммуникативных игр во многом зависит от соблюдения организационных и психологических условий его внедрения. Прежде всего, комплекс должен реализовываться в атмосфере эмоциональной безопасности, уважения и принятия. Подростки должны ощущать, что участие в играх не связано с риском быть осмеянными, отвергнутыми или жёстко оценёнными со стороны ведущего или одноклассников.

Ведущему комплекса — школьному психологу, социальному педагогу или классному руководителю — необходимо занимать фасилитирующую позицию. Это означает, что его задача заключается не в жёстком управлении группой, а в создании условий, при которых подростки смогут активно взаимодействовать, самостоятельно принимать решения и осознавать последствия своих действий. При этом педагог должен внимательно отслеживать эмоциональный фон группы, предотвращать исключение отдельных участников из деятельности и мягко корректировать конфликтные проявления [38].

Особое внимание рекомендуется уделять подросткам с низким социометрическим статусом. Их включение в работу должно происходить постепенно, через посильные роли, ситуации успеха и поддержку со стороны ведущего и группы. Не следует принуждать таких учащихся к чрезмерно открытому самораскрытию на ранних этапах программы, поскольку это может усилить тревожность и сопротивление [6; 13].

Организация занятий должна строиться с учетом принципа смены видов деятельности. В структуре одной встречи желательно сочетать короткие разогревающие упражнения, основную игровую деятельность и заключительную рефлексию. Такая смена форм помогает поддерживать внимание подростков, снижает утомляемость и повышает эмоциональную вовлечённость [45].

При внедрении комплекса важно соблюдать регулярность проведения занятий. Наибольший эффект достигается в том случае, если занятия проходят систематически, с сохранением общей логики и постепенным усложнением задач взаимодействия. Эпизодическое использование отдельных игр также может быть полезным, но не обеспечивает того целостного результата, который возникает при реализации программы как системы [46].

Содержательно игры следует соотносить с реальным жизненным опытом подростков. Чем больше участники узнают в игровых ситуациях свои типичные школьные и цифровые формы общения, тем выше вероятность переноса приобретённых навыков в повседневную жизнь. Поэтому при обсуждении результатов игры важно задавать вопросы, помогающие установить связь между игровым опытом и реальными отношениями в классе.

Рефлексия после игры является обязательным элементом внедрения комплекса. Вопросы для обсуждения могут касаться того, что было легко и трудно, как распределялись роли, кто помогал, что вызывало напряжение, какие формы поведения оказались наиболее эффективными и что можно использовать в реальном общении. Именно рефлексивный компонент позволяет превратить игровую активность в инструмент осознанного развития межличностных отношений.

Наконец, результаты внедрения комплекса целесообразно оценивать не только по субъективным наблюдениям, но и с помощью повторной диагностики межличностных отношений. Это позволяет увидеть, как изменился социометрический статус отдельных учащихся, усилилась ли

групповая сплоченность, сократилась ли социальная изоляция и появились ли новые положительные связи между подростками.

Таким образом, успешное внедрение комплекса требует сочетания научно обоснованных принципов, регулярности занятий, внимания к эмоциональному состоянию подростков, опоры на их жизненный опыт и обязательной рефлексии. При соблюдении этих условий программа может эффективно использоваться в практике школьного психолога и классного руководителя как средство профилактики трудностей межличностного общения и развития позитивного подросткового коллектива [6].

По завершении комплекса коммуникативных игр обучающимися, предполагается демонстрация следующих ожидаемых результатов: усилится сплоченность классного коллектива, возрастет доверие между учащимися, улучшится эмоциональный климат в группе, снизится количество конфликтных ситуаций, появится больше позитивных форм общения, возрастет готовность к сотрудничеству, улучшатся навыки слушания и взаимопонимания; повысится способность к совместному решению проблем, сформируется более доброжелательное отношение к одноклассникам, усилится чувство принадлежности к классному коллективу.

Эффективность может быть подтверждена повторной диагностикой, наблюдением за поведением учащихся, анализом межличностной динамики в классе и обратной связью от самих подростков и классного руководителя. Если учащиеся отмечают, что им стало легче общаться, договариваться и понимать друг друга, это свидетельствует о положительном эффекте работы.

Новизна данного комплекса заключается в том, что в нее включены современные интерактивные игры, ориентированные на цифровую среду, в которой живут современные подростки. В отличие от традиционных коммуникативных упражнений, данные игры вызывают у учащихся больший интерес, создают эффект включенности, побуждают к сотрудничеству и

позволяют обсуждать реальные для них ситуации общения — в классе, в чатах, в онлайн-переписке и в совместных проектах.

Собственный вклад состоит в следующем: адаптация комплекса под особенности 6 класса, замена статичных заданий на более динамичные и технологичные, включение цифровых и квестовых элементов, ориентация на реальные коммуникативные ситуации подростков, сочетание игрового, профилактического и развивающего компонентов.

Таким образом, комплекс представляет собой не просто набор игр, а системный комплекс мероприятий, направленный на развитие межличностных отношений подростков через современные, интересные и психологически значимые формы взаимодействия.

Тематическое планирование занятий по развитию межличностных отношений подростков представлено в *Приложении В*.

### **Выводы по Главе 3**

В третьей главе был адаптирован комплекс по развитию межличностных отношений подростков посредством коммуникативных игр, ориентированный на обучающихся 6 Б класса.

Теоретико-методологическую основу комплекса составили положения о ведущей роли общения и совместной деятельности в подростковом возрасте, о значении межличностных отношений как важнейшего условия личностного развития, а также о развивающем потенциале игровой деятельности. Это позволило обосновать использование коммуникативных игр как эффективного средства коррекции и развития отношений в ученическом коллективе.

В рамках главы были определены цель, задачи, принципы и структура программы, включающей диагностический, формирующий и контрольный этапы. Особое внимание было уделено содержанию комплекса

коммуникативных игр, направленных на развитие доверия, сотрудничества, эмпатии, эмоциональной отзывчивости, конструктивного общения и позитивного отношения к одноклассникам. Подобранные игры позволяют поэтапно усложнять задачи взаимодействия и создавать условия для включения каждого подростка в совместную деятельность.

Таким образом, разработка комплекса коммуникативных игр может рассматриваться как целостное психолого-педагогическое средство развития межличностных отношений подростков. Её реализация способствует укреплению сплоченности класса, снижению социальной изоляции отдельных учащихся и формированию более благоприятного психологического климата в подростковом коллективе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе выполнения выпускной квалификационной работы была рассмотрена проблема развития межличностных отношений подростков посредством коммуникативных игр. Проведенное эмпирическое исследование позволило достичь поставленной цели и решить комплекс теоретических и практических задач.

В теоретической части работы проведен анализ научной литературы, который показал, что межличностные отношения в подростковом возрасте представляют собой сложный, динамичный феномен, выступающий ведущим видом деятельности и оказывающий влияние на формирование личности. Рассмотрены подходы к проблеме межличностных отношений подростков, представленные в трудах Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Л.И. Божович, И.С. Кона, Я.Л. Коломинского и других исследователей [8; 11; 20; 21; 28]. Были выделены ключевые психологические особенности подростков («чувство взрослости», развитие рефлексии, эмоциональная неустойчивость) и специфические черты их межличностных отношений (переориентация на группу сверстников, потребность в интимно-личностном общении, высокая нормативность), которые обусловили актуальность и методологическую базу эмпирического исследования.

В практической части работы была проведена диагностика межличностных отношений подростков с использованием методики Дж. Морено и других диагностических средств. По результатам социометрического исследования было установлено, что в группе присутствуют подростки с различным социометрическим статусом: как учащиеся, занимающие благоприятное положение в системе межличностных выборов, так и подростки, испытывающие определённые трудности во взаимодействии со сверстниками. Анализ данных показал неоднородность структуры межличностных отношений в коллективе, различия в количестве

полученных выборов и уровне включённости учащихся в систему внутригруппового общения. После реализации комплекса коммуникативных игр была отмечена положительная динамика: повысилась активность подростков в общении, усилились проявления взаимоподдержки, улучшился психологический климат в коллективе, а также снизилась выраженность трудностей в межличностном взаимодействии. Это свидетельствует о том, что игровые методы оказывают благоприятное влияние на развитие коммуникативной сферы подростков и способствуют укреплению групповой сплочённости.

Таким образом, цель исследования достигнута, поставленные задачи выполнены, а гипотеза о том, что коммуникативные игры являются эффективным средством развития межличностных отношений подростков, нашла своё подтверждение. Проведённая работа показала, что систематическое использование игровых форм взаимодействия оказывает положительное влияние на уровень общения, групповую сплочённость и характер отношений в подростковом коллективе.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андриенко Е.В. Социальная психология: учебное пособие. М.: Академия, 2008. 264 с.
2. Анцупов А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе. М.: ВЛАДОС, 2003. 208 с.
3. Бахирева Т.Е. Создание условий для позитивных межличностных отношений участников образовательного процесса в среднем и старшем звене школы // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 25. С. 298–301.
4. Белисова А.А. Понятие межличностных отношений и их развитие // Теория и практика современной науки. 2018. № 4 (34). С. 610–615.
5. Белова Л.П. Социально-психологический тренинг как средство развития социальной активности личности // Социальный активизм молодёжи региона. 2014. С. 108–112.
6. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М.: Совершенство, 1997. 298 с.
7. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. 200 с.
8. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008. 400 с.
9. Буторина О.Н. Изучение особенностей межличностных отношений младших подростков // Международный студенческий научный вестник. 2023. № 2. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=21275> (дата обращения: 15.01.2026).
10. Выготский Л.С. Мышление и речь. М.: Лабиринт, 1999. 352 с.
11. Выготский Л.С. Педология подростка / Л.С. Выготский // Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. – М.: Педагогика, 1984. С. 5–242.



12. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987. 176 с.
13. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога. М.: Просвещение, 1991. – 303 с.
14. Жан Пиаже и его теория когнитивного развития. URL: <https://www.b17.ru/blog/317133/> (дата обращения: 20.01.2026).
15. Завражнов В.В. Социально-психологические аспекты развития межличностных отношений в подростковом возрасте // Молодой учёный. 2017. № 20 (154). С. 399–401.
16. Зубова А.В. Мама подростка: как пережить переходный возраст ребёнка. Ростов н/Д: Феникс, 2014. 253 с.
17. Игейсинова Г.М. Свободное время подростков. Участие в кружковой деятельности // Молодой ученый. 2015. № 9 (89). С. 1062–1064.
18. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. СПб.: Питер, 2009. 576 с.
19. Китухина О.А. Понятие «тренинг» и его структура // Молодой ученый. 2021. № 52 (394). С. 382–383.
20. Кон И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. М.: Просвещение, 1989. 255 с.
21. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах / Я.Л. Коломинский. Минск: ТетраСистемс, 2000. 432 с.
22. Корнеева Е.Н. Социальное взаимодействие и механизмы социального становления личности // Вестник Ярославского государственного педагогического университета. Серия: психолого-педагогические науки. 2005. С. 15-24. URL: [https://vestnik.yspu.org/releases/pedagoka\\_i\\_psichologiy/15\\_1/](https://vestnik.yspu.org/releases/pedagoka_i_psichologiy/15_1/) (дата обращения: 10.01.2026).
23. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2005. 940 с.
24. Краснопахтова Л. И. Личность и межличностные отношения в группах и коллективах: учебное пособие. Краснодар: КубГАУ, 2015. 92 с.

25. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие. М.: Сфера, 2004. – 464 с.
26. Куницына В.Н. Межличностное общение: учебник. СПб.: Питер, 2001. 544 с.
27. Лебедева Л.Н. Психологические особенности подросткового возраста // Теория и практика современной науки. 2015. № 3 (3). С. 207–214.
28. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
29. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2001. – 384 с.
30. Макаренко А.С. Методика организации воспитательного процесса // Педагогические сочинения: в 8 т. Т. 1. М.: Педагогика, 1983. С. 267–330.
31. Макаров М. С. Микроклимат школы и его влияние на социализацию подростков // Воспитание школьников. 2006. № 2. С. 68–70.
32. Методика В.С. Ивашкина, В.В. Онуфриевой «Психологический климат классного коллектива. URL: <https://pubdoc.ru/doc/288379/metodika-ocenki-urovnya-psihologicheskogo-klimata> (дата обращения: 05.03.2026 г.).
33. Морено Дж. Социометрия: экспериментальный метод и наука об обществе. М.: Академический проект, 2001. 384 с.
34. Мудрик А.В. Общение в процессе воспитания: учебное пособие / А.В. Мудрик. М.: Педагогическое общество России, 2001. 320 с.
35. Мясищев В.Н. Психология отношений: избранные психологические труды. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2004. 400 с.
36. Неверова А.А. Особенности отношения к сверстникам у детей дошкольного возраста // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февр. 2015 г.). Челябинск: Два комсомольца, 2015. С. 102–106.
37. Обозов Н.Н. Межличностные отношения. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1979. 151 с.

38. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: учебное пособие. М.: Академия, 2003. 448 с.
39. Онкина М.В. Программа по формированию и коррекции межличностных отношений подростков, проживающих в условиях детского дома // Международный педагогический портал. 2019. Работа № 212957. URL: <https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/programma-po-formirovaniyu-i-korrekcii-m316279/> (дата обращения: 20.02.2026).
40. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. М.: Политиздат, 1982. 255 с.
41. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. М.: Международная педагогическая академия, 1994. 680 с.
42. Попова А.Ю. Конфликты между формальными и неформальными системами отношений в группе // Молодой учёный. 2018. № 50 (236). С. 442–446.
43. Реан А.А. Социальная педагогическая. СПб.: Питер, 2008. 416 с.
44. Реутова М.Н. Реципрокность в социальных отношениях: нерыночный обмен ресурсами в современной экономической системе // Вестник БГТУ им. В. Г. Шухова. 2017. № 7. С. 202–207.
45. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология: учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2009.
46. Сухомлинский В.А. Методика воспитания коллектива. М.: Просвещение, 1981. 192 с.
47. Тинигина А.А. Анализ теоретических концепций и основных подходов к проблеме исследования подросткового эгоцентризма // Актуальные проблемы психологического знания. 2015. № 1. С. 25–38.
48. Титкина О.В. Шпаргалка тренера. Сборник упражнений для разогрева, знакомства, запоминания имен // Электронная библиотека FictionBook 2-Electronic Publication. URL: <https://fb2-epub.com/fb2reader/13691> (дата обращения: 05.03.2026 г.)

49. Фельдштейн Д.И. Психология развития человека как личности: избранные труды: в 2 т. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2005. Т. 1. 568 с.
50. Хрулёв О. Методичка упражнений для психологов // Упражнения для завершения тренинга и рефлексии. URL: <https://психологи.рф/300-упражнений-для-тренингов/#group20> (дата обращения: 25.03.2026 г.).
51. Шавалеева К.А. «Методика коллективной творческой деятельности во внеурочной работе» // Педагогическая и гуманитарная сферы: история и современность: материалы III Всерос. науч.-практ. Конф. / Шадринск, 2021. С. 335–339.
52. Эльконин Б.Д., Фрумин И.Д. Образовательное пространство как пространство развития («школа взросления») // Вопросы психологии. 1993. № 1. С. 24–33.
53. Эльконин Д.Б. Детская психология: учебное пособие М.: Академия, 2007. 384 с.
54. Ялом И. Групповая психотерапия: теория и практика. М.: Апрель Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2001. 576 с.
55. Ялхимова Н.Г. Особенности формирования чувства взрослости в подростковом возрасте // Вестник науки. 2025. Т. 1, № 4 (85). С. 368–372.

Бланк социометрического опроса Дж. Морено

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Ответьте на поставленные вопросы, записав под каждым из них три фамилии учеников вашего класса с учетом отсутствующих.

1. С кем из одноклассников ты хотел(а) бы вместе выполнить важное учебное задание?

а) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

2. Кого бы ты из класса пригласил на свой день рождения?

а) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

3. С кем из одноклассников ты хотел(а) провести свободное время?

а) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

Оценка психологического климата классного коллектива

Ф.И.О \_\_\_\_\_

Инструкция: «По каждому вопросу оцените свой класс, пользуясь пятибалльной шкалой».

| ВОПРОС                                                                           | БАЛЛ |
|----------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. Всегда ли учащихся вашего класса волнуют успехи и неудачи друг друга в учебе? |      |
| 2. Всегда ли учащиеся вашего класса оказывают помощь друг другу в учебе?         |      |
| 3. Все ли учащиеся вашего класса ответственно относятся к учебе?                 |      |

- Всегда волнует –5 баллов;
- Чаще волнует –4 балла;
- Волнует в половине случаев –3 балла;
- Чаще не волнует –2 балла;
- Совсем не волнует –1 балл.

## Тематическое планирование занятий по развитию межличностных отношений подростков

| Тема занятия                                                                                                   | Цель и задачи занятия                                                                                                                                              | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                        | Оборудование                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                              | 2                                                                                                                                                                  | 3                                                                                                                                                                                                                                         | 4                                                                                                       |
| 1. Диагностический этап                                                                                        |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                         |
| 1. Оценка межличностных отношений подростков;<br>2. Диагностика уровня сформированности группы как коллектива. |                                                                                                                                                                    | 1.«Социометрия» Дж. Морено;<br>2. «Психологический климат классного коллектива», В.С. Ивашкин, В.В. Онуфриева.                                                                                                                            | Бланки анкет, ручки                                                                                     |
| 2. Основной этап                                                                                               |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                         |
| «Цифровой маршрут»                                                                                             | Цель: сплочение группы, развитие командного взаимодействия.<br>Задачи:<br>1) развивать навыки сотрудничества;<br>2) учить договариваться;<br>3) распределять роли. | <u>I. Вводная часть:</u><br>Ритуал приветствия: упражнение «Нетрадиционное приветствие».<br><u>II: Основная часть:</u><br>прохождение маршрута по этапам.<br><u>III.Рефлексия.</u><br>Ритуал прощания: упражнение «Благодарность группе». | Карточки с заданиями, QR-коды, конверты, листы маршрута, маркеры, телефон или планшет при необходимости |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Продолжение Таблицы 13                                                  |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1                      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4                                                                       |
| «QR-доверие»           | <p>Цель: развитие доверия и ответственности.</p> <p>Задачи:</p> <p>1) формировать доверительные отношения;</p> <p>2) развивать умение обращаться за помощью;</p> <p>3) укреплять чувство ответственности за общий результат;</p> <p>4) снижать барьеры в общении.</p> | <p><u>I. Вводная часть:</u></p> <p>Ритуал приветствия: упражнение «Стаканчик»</p> <p><u>II: Основная часть:</u></p> <p>Выполнение заданий с использованием QR-кода\карточек: раунд 1 «Конфликт в классе», раунд 2 «Поддержка друга», раунд 3 «Новенький в классе».</p> <p><u>III.Рефлексия.</u></p> <p><u>Ритуал прощания:</u> упражнение «Телеграмма» [50].</p> | <p>Карточки-задания, QR-коды, фишки, листы для фиксации ответов</p>     |
| «Виртуальная ситуация» | <p>Цель: формирование конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.</p> <p>Задачи: 1) учить анализировать конфликт; 2) выбрать конструктивную</p>                                                                                                                | <p><u>I. Вводная часть:</u></p> <p>Ритуал приветствия: упражнение «Мы похожи?» [48].</p> <p><u>II: Основная часть:</u></p>                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Карточки с кейсами, презентация, экран, маркеры, листы для групп</p> |



|                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                            |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                       | Продолжение Таблицы 13                                                                     |
| 1                        | 2                                                                                                                                                                                                                   | 3                                                                                                                                                                                                                                     | 4                                                                                          |
|                          | стратегию; 3) понимать последствия поведения.                                                                                                                                                                       | В команде обсудить конфликтные ситуации и предложить наиболее конструктивный вариант решения этой проблемы; обсуждение темы конфликтов в общении.<br><br><u>III.Рефлексия.</u><br><br>Ритуал прощания                                 |                                                                                            |
| «Командный онлайн-квест» | Цель: развитие сотрудничества, внимания и взаимопомощи.<br>Задачи:<br>1) формировать навыки совместного решения задач;<br>2) стимулировать взаимопомощь;<br>3) повышать включённость участников в командную работу. | <u>I. Вводная часть:</u><br>Ритуал приветствия: упражнение «Никто из вас не знает...»<br><u>II: Основная часть:</u> команды проходят цепочку заданий и заполняют маршрутный лист.<br><br><u>III.Рефлексия.</u><br><br>Ритуал прощания | Карточки с заданиями, конверты, маршрутные листы, компьютер или планшет при необходимости. |
| «Социальный симулятор»   | Цель: развитие навыков поведения в типичных ситуациях и умения выбирать модели поведения.                                                                                                                           | <u>I. Вводная часть:</u><br>Ритуал приветствия: упражнение «Белка» [48].                                                                                                                                                              | Карточки с ролями и ситуациями, реквизит                                                   |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Продолжение Таблицы 13                                                            |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1                 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4                                                                                 |
|                   | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) формировать умение смотреть на ситуацию с разных точек зрения;</li> <li>2) развивать умение проигрывать разные роли;</li> <li>3) обсуждать варианты поведения.</li> </ol>                                                            | <p><u>II: Основная часть:</u></p> <p>группа разыгрывает типичные социальные ситуации; после каждой мини-сценки группа обсуждает, что чувствовал каждый персонаж, какое поведение помогало, а какое мешало общению.</p> <p><u>III.Рефлексия.</u></p>                                 | по необходимости, листы наблюдения.                                               |
| «Медиативный чат» | <p>Цель: развитие культуры общения в цифровой среде.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) учить преобразовывать конфликтные сообщения;</li> <li>2) формировать уважительный стиль переписки;</li> <li>3) развивать умение контролировать эмоции в общении.</li> </ol> | <p><u>I. Вводная часть:</u></p> <p>Ритуал приветствия.</p> <p>Упражнение «Зеркало»</p> <p><u>II: Основная часть:</u> участникам раздаются примеры конфликтных сообщений. Их задача — переписать сообщения так, чтобы они сохранили смысл, но стали</p> <p><u>III.Рефлексия.</u></p> | Карточки с диалогами, экран или раздаточные материалы, маркеры, листы для работы. |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Продолжение Таблицы 13                                                     |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                     | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4                                                                          |
| «Эмоциональный выбор»                            | <p>Цель: развитие эмоционального интеллекта и саморегуляции.</p> <p>Задачи:</p> <p>1) учить распознавать эмоции;</p> <p>2) формировать умение выбирать адекватную реакцию;</p> <p>3) развивать понимание чувств другого человека.</p> | <p><u>I. Вводная часть:</u></p> <p>Ритуал приветствия: упражнение «Передать одним словом».</p> <p><u>II: Основная часть:</u></p> <p>Ведущий читает эмоционально значимые ситуации: обида, отказ, насмешка, непонимание, несправедливое замечание. Участники выбирают один из предложенных вариантов реакции и предлагают наиболее конструктивный вариант решения.</p> <p><u>III.Рефлексия.</u></p> <p>Ритуал прощания</p> | <p>Карточки-ситуации, таблица эмоций, маркеры, листы самооценки.</p>       |
| «Групповой цифровой плакат» и «Эстафета решений» | <p>Цель: укрепление групповой идентичности и чувства принадлежности к коллективу.</p> <p>Задачи: 1) развивать способность слушать и учитывать мнение других;</p>                                                                      | <p><u>I. Вводная часть:</u></p> <p>Ритуал приветствия: упражнение «Суперпредмет».</p> <p><u>II: Основная часть:</u></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Ватман или цифровой редактор, фломастеры, стикеры, карточки-задания</p> |

|   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Продолжение Таблицы 13 |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 1 | 2                                                                                                                                   | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4                      |
|   | <p>2) формировать позитивный образ класса;</p> <p>3) укреплять чувство «мы»;</p> <p>4) развивать коллективное принятие решений.</p> | <p><u>I. Вводная часть:</u></p> <p>Ритуал приветствия: упражнение «Суперпредмет».</p> <p><u>II: Основная часть:</u></p> <p>В первой части занятия подростки совместно создают плакат на тему «Наш класс», «Что нас объединяет». Каждый участник вносит свой элемент. Во второй части проводится игра «Эстафета решений»: группа по очереди решает короткие коммуникативные ситуации, дополняя и продолжая идеи друг друга. Заполняют маршрутный лист.</p> <p><u>III.Рефлексия.</u> Упражнение «Дерево роста» [50].</p> |                        |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Продолжение Таблицы 13                                                            |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1              | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4                                                                                 |
| «Класс в кадре | <p>Цель: подведение итогов программы и закрепление позитивного опыта общения.</p> <p>Задачи:</p> <p>1) осмыслить изменения, произошедшие в группе;</p> <p>2) закрепить навыки сотрудничества;</p> <p>3) сформировать позитивный образ класса;</p> <p>4) повысить чувство значимости каждого участника.</p> | <p><u>I. Вводная часть:</u></p> <p>Ритуал приветствия.</p> <p><u>II: Основная часть:</u></p> <p>Учащимся необходимо создать общий плакат: «живую скульптуру», коллаж на листе А3, символический рисунок или короткую сценку-зарисовку «Один день из жизни нашего класса».</p> <p>Описать сильные стороны: каждый по очереди говорит: «В нашем классе [Имя] — это тот, кто...». Все фрагменты должны объединиться в одну историю «Наш класс — это...».</p> <p><u>III.Рефлексия.</u> Карточка обратной связи «Мой личный багаж».</p> <p>Упражнение «Подарок»</p> | <p>Ватман, маркеры, стикеры, карточки обратной связи, при желании — проектор.</p> |

|                                                                                                                |   |                                                                                                                |                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|                                                                                                                |   |                                                                                                                | Продолжение Таблицы 13 |
| 1                                                                                                              | 2 | 3                                                                                                              | 4                      |
| 3. Заключительный этап (оценка эффективности занятий)                                                          |   |                                                                                                                |                        |
| 1. Оценка межличностных отношений подростков;<br>2. Диагностика уровня сформированности группы как коллектива. |   | 1.«Социометрия» Дж. Морено;<br>2. «Психологический климат классного коллектива», В.С. Ивашкин, В.В. Онуфриева. | Бланки анкет, ручки    |

