

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 социально-гуманитарных технологий
Кафедра специальной психологии

Якушина Мария Игоревна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ
МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ УЧАЩИМИСЯ
ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 37.04.01 Психология

Магистерская программа Психологическое консультирование и психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

канд. пед. наук, доцент Черенева Е.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

04.12.2023

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

канд. психол. наук, доцент Верхотурова Н.Ю.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

04.12.23

(дата, подпись)

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент Верхотурова Н.Ю.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

04.12.23

(дата, подпись)

Обучающийся Якушина М.И.

(фамилия, инициалы)

04.12.23

(дата, подпись)

Красноярск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ МЕЖДУ УЧАЩИМИСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.....	9
1.1. Межличностные отношения: понятия, виды, характеристики.....	9
1.2. Становление межличностных отношений в подростковом возрасте.....	14
1.3. Современное состояние изученности проблемы взаимоотношений между учащимися подросткового возраста в отечественной и зарубежной психологии.....	18
Выводы по первой главе.....	24
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.....	25
2.1. Модель, методы и методики исследования межличностных отношений учащихся подросткового возраста.....	25
2.2. Анализ результатов исследования межличностных отношений учащихся подросткового возраста.....	31
Выводы по второй главе.....	38
ГЛАВА III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	40
3.1. Научно-методологические подходы к развитию межличностных отношений учащихся подросткового возраста.....	40
3.2. Основные направления, формы и методы развития межличностных отношений учащихся подросткового возраста.....	45
3.3. Контрольный эксперимент и его анализ.....	60
Выводы по третьей главе.....	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	71
БИБЛИОГРАФИЯ.....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	82

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В первую очередь определяется тем, что способность строить конструктивные отношения с окружающими и эффективно решать спорные проблемы является одним из важнейших показателей развития личности. Множество работ как в отечественной, так и в зарубежной психологии посвящены проблеме межличностных отношений (Спиваковская А., Захаров А., Гиппенрейтер Ю., Буянов М., Матейчек З., Хоментаскас Г., Фромм А., Снайдер Р., Варга А.Я., Котырло В.К., Спиваковская А.С., Титаренко В.Я., Коломинский Я., Абрамова Г.С.) и до сих пор межличностные отношения остаются одним из центральных направлений психологии и педагогики.

Характерные для каждого человека способы поведения начинают складываться на ранних этапах становления личности, в процессе активного освоения ребенком окружающей его действительности, его включения в широкую систему социальных отношений, осознания себя и своего места в мире.

Особенно важным с этой точки зрения является подростковый возраст, как наиболее сложный период. В большинстве исследований подросткового возраста подчеркивается его переходный характер, когда происходит перестраивание прежних отношений ребенка по отношению к самому себе, к семье и к окружающему миру в целом. Изменения такого рода неизбежно порождают конфликты в развивающейся личности, как с окружающими людьми, так и в первую очередь с самим собой. Таким образом, приобретаемый подростком опыт общения становится будущим фундаментом для усвоения разных по конструктивности и эффективности способов построения межличностных отношений и поведения в различных ситуациях.

На психические процессы, которые происходят в подростковом возрасте, большое влияние оказывает межличностное общение со

сверстниками. Таким образом, одной из приоритетных задач становится, развитие межличностного взаимодействия, поскольку данный возраст является наиболее благоприятным для развития навыков межличностного общения.

Парыгина Б.Д. отмечает, что межличностные отношения, в которое вступают люди в ходе совместной деятельности представляет собой сложный многогранный процесс, который реализует такие функции как: обмен информацией, процесс взаимовлияния друг на друга, и как творческое взаимодействие индивидов.

Несмотря на множество имеющихся актуальных исследований, многие вопросы, касающиеся разработки эффективных психологических программ по развитию межличностных отношений учащихся подросткового возраста остаются мало изученными.

Существуют противоречия в данной проблеме, которые следует разрешить:

– от уровня развития умения выстраивать межличностные отношения учащихся подросткового возраста напрямую зависит дальнейшая успешность формирования личности, протекания учебной деятельности, но и жизни в целом, но, в тоже время разработано недостаточное количество современных развивающих технологий данного процесса у учащихся подросткового возраста;

– существует множество публикаций и исследования как отечественных, так и зарубежных авторов по изучению межличностных отношений учащихся подросткового возраста, однако мало изученными остаются вопросы особенностей развития межличностных отношений учащихся подросткового возраста;

– разработаны разнообразные упражнения и игры по развитию межличностных отношений учащихся подросткового возраста, однако на данный момент отсутствуют системы своевременной диагностической, коррекционной и профилактической работы по своевременному устранению

трудностей формирования и развития межличностных отношений между учащимися подросткового возраста.

Актуальность темы исследования и обозначенные несоответствия позволили выделить **проблему исследования**, которая заключается в изучении особенностей развития межличностных отношений учащихся подросткового возраста, теоретическом обосновании, разработке и внедрению в практику психологической программы развития межличностных отношений между учащимися подросткового возраста.

Объект исследования: межличностные отношения между учащимися подросткового возраста.

Предмет исследования: психологическая программа развития межличностных отношений между учащимися подросткового возраста.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что у учащихся подросткового возраста слабо развиты определенные компоненты входящие в структуру общения, которые в свою очередь не позволяют выстроить конструктивные межличностные отношения между учащимися подросткового возраста. Эффективность коррекции и развития выявленных затруднений у учащихся подросткового возраста может быть осуществлена при реализации разработанной нами психологической программы развития межличностных отношений между учащимися подросткового возраста.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность психологической программы развития межличностных отношений между учащимися подросткового возраста.

Для достижения цели в соответствии с объектом, предметом и гипотезой исследования сформулированы и решены следующие **задачи исследования:**

1. На основании теоретического анализа отечественной и зарубежной литературы определить современное состояние проблемы

развития межличностных отношений между учащимися подросткового возраста.

2. Разработать модель диагностического исследования по изучению межличностных отношений между учащимися подросткового возраста.

3. Выявить особенности развития межличностных отношений между учащимися подросткового возраста.

4. Теоретически обосновать и разработать психологическую программу развития межличностных отношений между учащимися подросткового возраста и выявить ее эффективность.

Методы исследования:

Теоретические: анализ общей и специальной психолого-педагогической и научно-методической литературы по проблеме исследования; эмпирические: наблюдение за детьми, беседа с обследуемыми;

Экспериментальные методы: проведение констатирующего эксперимента; интерпретационные: качественная и количественная обработка экспериментальных данных, сравнительный анализ результатов исследования.

В ходе исследования применялись следующие **психодиагностические методики**: методика диагностики межличностных и межгрупповых отношений (Социометрия) Дж. Морено, Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири, Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (ADOR – сокращенно «подростки о родителях»)

База исследования: исследование проводилось на базе МАОУ СШ № 149 Советский район г. Красноярска. В исследовании приняли участие 61 учащийся подросткового возраста (13–14 лет) обучающихся на параллели 7-ых классов.

Этапы исследования: исследование проводилось в несколько этапов в период с осени 2021 по весну 2023 гг.:

1 этап – подготовительный – включал в себя подбор и анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы по проблеме исследования; отработка понятийного аппарата исследования, определение объекта, предмета, цели, гипотезы исследования, постановки задач, подбор методик исследования (сентябрь 2021 – март 2022 гг.);

2 этап – констатирующий – проведение констатирующего эксперимента на выявление особенностей межличностных отношений между учащимися подросткового возраста на основании подобранных диагностических методов и методик, осуществление анализа результатов исследования (апрель 2022 – июнь 2022 гг.);

3 этап – формирующий – разработка и реализация психологической программы развития межличностных отношений между учащимися подросткового возраста (июль 2022 – декабрь 2022 гг.);

4 этап – контрольный – постановка контрольного эксперимента, анализ полученных результатов исследования, оценка эффективности психологической программы развития межличностных отношений между учащимися подросткового возраста, обобщение и сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов исследования (январь 2023 – август 2023).

Теоретическая значимость работы состоит в том, что данное исследование позволяет расширить и углубить существующие теоретические представления по проблеме изучения межличностных отношений между учащимися подросткового возраста, теоретически обосновать психологическую программу, разработанную в данном исследовании, расширить знания о специфике развития межличностных отношений между учащимися младшего школьного возраста.

Практическая значимость работы определяется получением качественных и количественных данных по результатам проведенного исследования изучения развития межличностных отношений между учащимися подросткового возраста, которые могут быть полезны психолого-

педагогической службе образовательной организации с целью осуществления развивающей и профилактической деятельности при работе с учащимися подросткового возраста.

Разработанная в настоящем исследовании психологическая программа развития межличностных отношений между учащимися подросткового возраста, может быть рекомендована психологам, педагогам и другим специалистам, как общеобразовательных организаций, так и организациям дополнительного образования, которые работают с исследуемой категорией учащихся.

Объем и структура выпускной квалифицированной работы.

Магистерская работа изложена на 147 страницах и состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка. Список цитируемой литературы насчитывает 78 источников, в том числе 21 иностранный источник. Работа иллюстрирована 8 таблицами, 6 гистограммами, включает 21 приложение.

ГЛАВА I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ МЕЖДУ УЧАЩИМИСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

1.1. Межличностные отношения: понятия, виды, характеристики

Общение является процессом взаимодействия людей, в ходе которого формируется взаимопонимание между людьми, устанавливаются взаимоотношения, и определенное взаимодействие между участвующими в общении людьми по отношению друг к другу [4].

Платонов К.К. характеризует межличностные отношения, как один из видов массовых явлений, который будет возникать в любых группах людей, как результат их психического взаимоотношения, взаимопознания и взаимопереживания в процессе общения. Межличностные отношения в свою очередь являются своего рода психологическим климатом, который либо способствует, либо препятствует достижению общих целей [15].

Петровский А.В. и Дубровина И.В. определяют межличностные отношения, как субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, которые проявляются в характере и способах взаимовлияния, оказываемых в процессе общения и совместной деятельности людьми друг на друга [17].

По мнению Немова Р.С. межличностные отношения являются системой разнообразных установок, ориентации, ожиданий, стереотипов и других диспозиций, через которые происходит восприятие и оценка друг друга [1].

Межличностные отношения будут возникать внутри любого вида общественных отношений, при этом они будут охватывать значительный круг явлений, который классифицируется с учетом трех компонентов взаимодействия таких как: восприятие и понимание людьми друг друга; межличностная привлекательность, проявляющаяся в притяжении и симпатии; взаимовлияние и поведение.

Межличностные отношения включают в себя ряд элементов: когнитивный, аффективный и поведенческий.

Когнитивный элемент предполагает осознание и понимание того, что именно нравится или нет в межличностных отношениях с определенным человеком. Аффективный элемент отражается в разнообразных эмоциональных переживаниях в процессе межличностных отношений между людьми. Поведенческий элемент межличностных отношений включает в себя конкретные действия людей. В том случае, когда партнер по общения вызывает симпатию, поведение человека будет доброжелательным и направленным на продуктивное взаимодействие, в обратном же случае, общение становится затруднительным и не эффективными [35].

Каждая из стратегий поведения имеет большое количество форм взаимодействия, реализация которых определяется культурно социальными нормами группы, к которой принадлежит человек.

Межличностные отношения могут формироваться с разных позиций, таких как: доминирование, равенство, подчинение, зависимости, взаимозависимости, независимости [40].

Важнейшей чертой межличностных отношений является эмоциональная основа, которая формируется на фундаменте определенных чувств, появляющихся у людей по отношению друг к другу. Эмоциональная основа межличностных отношений включает в себя все виды эмоциональных проявлений- аффекты, эмоции и чувства.

Выделяется две большие группы чувств возникающих в процессе межличностных отношений: конъюнктивные чувства, которые способны сближать и объединять людей, а так же дизъюнктивные чувства, которые разъединяют людей, когда одна из сторон выступает как неприемлемый, а порой даже как фрустрирующий объект, по отношению к которому не будет возникать желания к сотрудничеству и любым позитивным взаимоотношениям [5].

Интенсивность различных чувств может находиться в разном диапазоне, что способно сказываться на деятельности группы в целом. Однако межличностные отношения между людьми складываются не только на эмоциональной основе, так как сама деятельность способна задавать ряд отношений, опосредованных ею.

Экстравертированность или интровертированность человека, то есть направленность на внешний или внутренний мир, является одной из важных характеристик, оказывающих влияние на межличностные отношения [41].

Абульханова-Славская К.А. отмечает, что межличностные отношения в зависимости от ценностного содержания могут различаться и тем самым иметь различное значение для участвующих в них личностей. Одни межличностные отношения способны нивелировать людей, воспринимая их как исполнителей, другие способны открывать возможность для развития каждого человека в межличностных отношениях [20].

Представить социум вне общения просто невозможно, так как именно общение выступает как способ объединения индивидов, что является характерным элементом личностного развития. Что определяет существование общения как основы общественных и межличностных отношений. Общение людей в течении жизни происходит в множестве разнообразных групп. Под группой понимается совокупность индивидов, имеющих что-то общее. Выделяется несколько разновидностей групп: условные и реальные, постоянные и временные, большие и малые [54].

Межличностные отношения будут всегда «субъект – субъектными» связями, так как характеризуются постоянной взаимностью и изменчивостью, что связано с активностью обеих сторон.

Основываясь на таких критериях, как глубина отношения, избирательность в выборе партнеров и функции отношений, Обозов Н.Н. предлагает следующую классификацию межличностных взаимоотношений: отношения знакомства, приятельские отношения, товарищеские отношения,

дружеские отношения, любовные отношения, супружеские отношения, родственные и деструктивные отношения [39].

Ильин Е.П. предложил иную классификацию межличностных отношений, в которой выделил такие виды как: официальные и неофициальные, деловые и личные, рациональные и эмоциональные, субординационные и паритетные [7].

Формальными являются те отношения, которые возникают на должностной основе и регулируются уставом, приказами или законодательно. Этот вид отношений имеет правовую основу и в него люди вступают по должности, и не основываются на личных симпатиях или антипатиях друг к другу. Неформальные же отношения строятся на базе личных взаимоотношений между людьми и не будут ограничиваться официальными рамками.

Деловые отношения между людьми возникают в процессе совместной работы, а личные отношения складываются помимо их совместной деятельности. Можно по-разному относиться к своему коллеге и испытывать к нему разные чувства, что свидетельствует о том, что в основе личных взаимоотношений лежат чувства, которые человек испытывает по отношению к другому человеку. Из чего следует, что личные взаимоотношения носят субъективный характер [38].

Рациональные отношения в первую очередь будут основываться на разуме и расчете, и строиться исходя из ожидаемой или реальной выгоды от устанавливаемых взаимоотношений. В основе эмоциональных отношений, напротив, лежит эмоциональное восприятие друг друга, при котором часто не учитывается объективная информация о человеке. Именно по этой причине рациональные и эмоциональные отношения в большинстве случаев не совпадают. Так, к примеру, можно испытывать отвращение к человеку, но вступать с ним в рациональные отношения для достижения общей цели или личной выгоды.

Субординационные отношения определяются как неравноправные, в которых одни люди имеют более высокий статус или должность и как следствие больше прав, чем другие.

Такие отношения можно встретить между руководителем и подчиненными. Противоположными субординационным будут паритетные отношения, которые характеризуются равноправием между людьми. В таких отношениях люди не подчинены друг другу и рассматриваются как независимые личности [30].

Межличностные взаимоотношения являются динамической структурой, они возникают, изменяются и развиваются. Кон И.С. выделяет в динамике межличностных отношений несколько этапов: знакомство, приятельские, товарищеские и дружеские отношения.

Процесс знакомства совершается в зависимости от культурно-социальных норм общества. Приятельские отношения в свою очередь формируют готовность к будущему развитию межличностных отношений. При сближении взглядов и оказании поддержки и помощи друг другу происходит переход к товарищеским отношениям. Дружеские отношения будут иметь общее предметное содержание, в которое будут входить общность интересов, целей и деятельности [43].

Способность оказывать влияние на характер межличностных отношений могут такие личностные особенности человека, как пол, его национальность и возраст, темперамент, состояние здоровья, профессия или занимаемая должность, опыт общения с другими людьми, уровень самооценки, потребность в общении и др.

Людям свойственно судить об отношении к ним самим, особенно при первых контактах, по тому, каким образом к ним обращаются и в зависимости от первого обращения у людей будет формироваться настроение, которое на прямую влияет на их работоспособность и жизнедеятельность. Грубое или некорректное обращение травмирует и нередко ведет к конфликтным ситуациям между людьми.

Таким образом задачей каждого человека становится построение взаимоотношений с другими людьми на культурной, уважительной, доброжелательной, тактичной, деловой, взаимозаинтересованной основе [33].

1.2. Становление межличностных отношений в подростковом возрасте

Межличностные отношения в подростковом возрасте имеют свои характерные особенности. В отечественной и зарубежной психологии существует широкий спектр мнений относительно того, какую роль играют межличностные отношения в жизни подростков. Мясищев В.Н. выделяет отношение к людям, основополагающим в межличностных отношениях в подростковом возрасте [15].

В подростковом возрасте выделяется два вида взаимоотношений с окружающими людьми, оба из которых активно развиваются в рамках образовательной среды: один – со взрослыми, а другой – со сверстниками. Оба этих вида направлены на одну социализирующую роль для учащихся подросткового возраста, но в некоторых случаях способны вступать в противоречие друг с другом по регулирующим нормам или содержанию. В подростковом возрасте выделяется три вида взаимоотношений: внешние эпизодические деловые отношения, которые необходимы для удовлетворения кратковременных интересов и не будут затрагивать личность подростка.

Товарищеские отношения, которые выстраиваются со сверстниками, в большей степени способствуют разнообразному взаимобмену информацией. И последний вид межличностных отношений, но не менее значимый дружеские отношения, которые характеризуются эмоционально-личностной составляющей. Все три вида межличностного общения в первую очередь служат для развития и социализации личности подростка, но будут различаться по своим задачам и содержанию [24].

Учащиеся подросткового возраста выстраивают отношения со

сверстниками беря за основу равенство, в то время как при выстраивании отношений со взрослыми, будь то родители или преподаватели, доминирующую позицию будут занимать взрослые, в следствии чего мы замечаем, что учащиеся подросткового возраста большее удовлетворение получают от общения со сверстниками, тем самым сильнее отгораживаясь от семьи и школы.

По этой причине именно в подростковом возрасте так интенсивно появляются компании по интересам. Это могут быть прочные коллективы, а иногда спонтанные, которые формируются на основе сиюминутного желания или временного интереса, и которые объединяют абсолютно посторонних людей [3].

Обособленные группы в подростковом возрасте становятся наиболее устойчивыми, так как сплочению способствует сходство интересов и проблем, которые в большей степени волнуют подростков, возможность их открыто обсуждать, не боясь при этом быть осмеянными, наказанными или отвергнутыми. Таким образом атмосфера в таких обособленных группах становится более привлекательной для учащихся подросткового возраста, нежели чем сообщество взрослых людей.

Помимо непосредственного интереса, который характерен для общения у учащихся младшего школьного возраста друг к другу, у учащихся подросткового возраста появляются два других вида отношения, которые слабо проявляются в младшем школьном возрасте: товарищеские (начало подросткового возраста) и дружеские (конец подросткового возраста). Для старшего подросткового возраста характерно наличие уже трех разных видов взаимоотношений, которые будут отличаться по разной степени близости, содержанию и той роли и функции, которые они выполняют в жизни подростка [6].

При переходе в подростковый возраста, межличностные отношения становятся самостоятельным видом деятельности, которому отводится важная роль, наравне с другими видами деятельности. Учащийся

подросткового возраста по мере продвижения в процессе взросления от младшего подросткового возраста к старшему, все меньше времени проводит со взрослыми, и в большей степени акцентирует свое внимание в направлении сверстников. Такое явление характерно для старшего подросткового возраста, причем оно будет проявляться в независимости от уровня развитости потребности в общении или аффиляции в целом.

Если процесс построения межличностных отношений у подростка со сверстниками протекает неблагоприятно, нет точек соприкосновения и заинтересованности в общении друг с другом, то подростком это переживается очень остро и тяжело, вплоть до проявления девиантного поведения [1].

Большинство учащихся подросткового возраста воспринимают ссору со сверстниками как огромную личную проблему, и чтобы хоть как-то привлечь внимание товарищей и вернуть доверительные отношения, подросток старается сделать все возможное, что очень часто приводит к прямому нарушению социальных норм и правил. Именно это является причиной возрастания конфликтных ситуаций в подростковом возрасте [19].

На первый план у подростков выходят товарищеские отношения, которые базируются на негласном положении уважения, верности, честности и готовности всегда прийти на помощь в трудной жизненной ситуации. Проявление жадность, эгоистичность, трусость, нежелание уважать чужое мнение строго осуждается подростковым коллективом и может привести в последствии к ответным действиям, таким как: бойкот, отказ от совместной деятельности. Это стимулирует подростка не вступать в конфликт с участниками группы и вынуждает подчиняться её правилам [35].

Для подростковых групп характерно установление лидерства. Для подростка, который не находится в центре внимания среди сверстников, очень ценным является личное внимание со стороны лидера. Не менее ценными и значимыми для подростков становятся близкие друзья, для которых они сами могут выступать в роли равноправных партнеров или

лидеров.

Важнейшим условием для формирования дружеских отношений в подростковом возрасте является сходство интересов. Подростку в первую очередь должно быть интересно общаться с другими, в ином случае он начнет искать другую группу для реализации собственных интересов и целей.

Очень часто симпатия сверстнику и желание с ним общаться возникает в следствие интереса к его деятельности, в результате чего у подростка могут появляться новые познавательные интересы. Дружеские отношения между подростками активизирует их общение, которому будет отводиться большое количество времени. Подростки в большей степени обсуждают общие интересы и совместную деятельность, если дружба завязалась между одноклассниками, то темами для обсуждения могут быть события, которые происходили в классе и в школе. Также темой общения служат поступки взрослых и сверстников, их анализ. Еще в разговорах подростков присутствует очень много так называемых секретов и тайн [34].

Для подросткового возраста большое время отводится общению в границах образовательной организации, так как ребёнок 13–14 лет является учеником и много времени проводит в стенах школы. Отношения, которые определяют статус подростка в классе сложны и многообразны.

Коломинский Я.Л. в своих исследованиях на первое место ставит влияние на сверстников с помощью интеллектуального развития или силы; второе место отводится нравственным качествам, которые проявляются непосредственно в умении общаться с окружающими, далее идут интеллектуальные качества подростка и его умение и желание учиться, трудовые навыки, внешняя привлекательность и последнее место отводится проявлению лидерских качеств [16].

Волков Б.Н. считает, что в подростковом возрасте больше всего ценится умение общаться, жизнелюбие, честность, готовность прийти на помощь в трудные минуты, далее идут такие качества личности как воля,

стремление вперед, третье место отводится интеллектуальным способностям, так как мы часто видим, что именно в подростковом возрасте детям, которые хорошо учатся и стремятся развиваться интеллектуально очень сложно наладить межличностное отношение со сверстниками.

Газман Л.Я. в своих исследованиях предлагает иную последовательность дружеских предпочтений, на основе которых возникает межличностное общение в подростковом возрасте: интеллектуальные качества, доброе и отзывчивое отношение к людям, морально-волевые качества, лидерские качества, внешние данные. Как мы видим, существует множество мнений что же влияет на взаимоотношения подростков и лежит в их основе. Но одно можно сказать точно, подросткам для межличностного общения должно быть интересно друг с другом, только тогда взаимоотношения могут быть долгими и плодотворными [13].

Анализируя вышесказанное можно сделать вывод о том, могут быть два вида межличностных отношений между подростками в образовательной организации. Первый – это товарищеские отношения, которые способствуют взаимобмену знаниями, умениями и навыками, а второй вид – дружеские связи, которые помогают подростку решать многие эмоционально-личностные проблемы. Подростки в межличностном общении ценят отзывчивость, открытость, умение хранить тайны. Зарождение межличностных отношений начинается с предпочтения внешних данных, а затем уже прослеживается единство интересов и тем для общения.

1.3. Современное состояние изученности проблемы взаимоотношений между учащимися подросткового возраста в отечественной и зарубежной психологии

Межличностное общение является процессом, который должен рассматриваться в первую очередь, как система «человек – человек» во всей многогранности и проявлении [2].

Как отечественные, так и зарубежные психологи с особым интересом относятся к изучению в целом проблемы межличностных отношений, так и в частности к проблеме взаимоотношений между учащимися подросткового возраста. Занимаясь изучением таких аспектов межличностных отношений, как: содержание межличностных отношений (Ананьев Б.Г., Буева Л.П., Выготский Л.С., и др.); механизмы межличностных отношений (Божович Л.И., Кузьмин Е.С., и др.); структурно-динамические (Зацепин В.И., Киричук А.В., и др.), факторы, влияющие на статус в социуме (Боришевский М.И., Зеленкова Л.А., и др.); эмоциональные аспекты (Андреева Г.М., и др.).

Несомненно, одним из приоритетных направлений в отечественной психологии становится изучение межличностных отношений, которое в первую очередь будет связано с анализом внутригрупповых отношений с точки зрения степени их значимости для каждого из участников (Бодалев А.А., Божович Л.И., Кон И.С., Кроник А.А., Кроник Е.А., Обозов Н.Н., Мид Дж., Салливан Г., Хаймен Г. и другие) [9].

Абрамова Г.С., Амрекулова Н.А., Столяренко Л.Д. и другие психологи в своих исследованиях особое внимание уделяли тому, что уже у ребёнка дошкольного возраста возникает потребность в общении, которую не могут в полной мере компенсировать родители и ближайшие родственники. При дальнейшем развитии, данная потребность только усиливается и уже к подростковому возрасту происходит переориентация на построение межличностных отношений со сверстниками, которые будут в большей или меньшей степени равны по положению. Подобная переориентация у разных детей подросткового возраста может происходить в разной динамике и занимать различный промежуток времени [4].

Как известно, именно принадлежность к группе является одной из важнейших потребностей у подростка. Это связано в первую очередь с потребностью вступать со сверстниками в контакт, выстраивать тесные взаимоотношения, которые позволяют гарантировать позитивные

эмоциональные переживания и положительный практический результат. Тем не менее, плодотворными, межличностные отношения могут быть только в том случае, если субъектов объединяет совместная деятельность при решении определенных задач.

Межличностные отношения в сущности являются субъективно переживаемыми взаимосвязи между людьми, проявляющиеся в характере и способах взаимодействия, в процессе совместной деятельности и общения. Это система установок, ориентаций, ожиданий, стереотипов и множество других диспозиций, через которые люди способны воспринимать и оценивать друг друга [36].

Общение между людьми будет являться не только неотъемлемым компонентом эффективной деятельности, но и обязательным условием для функционирования социума в целом. Однако, межличностное общение у каждой группы людей будет иметь определенные черты сходств и различий. Сходство проявляется в том, что общение является необходимым фактором, от которого будет зависеть успешность решения стоящих перед группой задач, и как следствие, их движение вперед. Вместе с тем, каждая общность будет характеризоваться преобладающим внутри неё видом деятельности.

К примеру, для учебной группы таким видом деятельности будет овладение новыми знаниями, умениями и навыками, для спортивной команды основным будет успешное выступление на соревнованиях, в рамках семьи на первое место выходит воспитание детей и обеспечение бытовых условий жизни. Таким образом, в каждом типе общностей будет четко просматриваться преобладающий вид межличностных взаимоотношений, который обеспечивает главную для этой общности деятельность [7].

В процессе межличностного общения каждый человек будет являться, как субъектом, так и объектом общения. В роли субъекта человек будет познавать других участников в группе общения. Проявляя в общении при этом к другим участникам, как положительные, так и отрицательные эмоции. Будучи субъектом, который решает по отношению к другим участникам

общения определенную задачу, он на них будет оказывать воздействие. Одновременно с этим, человек является и объектом для окружающих, к которому направлены чувства участников общения и попытки воздействия. Важно отметить, что в процессе общения каждый участник пребывает и в состоянии субъекта, и в состоянии объекта одновременно и это будет характерно для любого вида межличностного общения [8].

Мясищев В.Н. в своей теории отношений, делал акцент, на том, что отношение всегда структурировано и будет включать в себя простейшие эмоции, а при включение оценочных суждений будет происходить формирование убеждений [30].

Коломинский Я.Л. определяет процесс общения как информационное и предметное взаимодействие между людьми, в ходе которого будет происходить реализация, проявление и формирование их межличностных отношений [26].

В отечественной психологии основы понимания формирования и специфического характера межличностных отношений в подростковом возрасте заложены в работах Выготского Л.С., Эльконина Д.Б., Божович Л.И., Фельдштейна Д.И., Цукерман Г.А. и другие [9].

Давыдов Б.В., Эльконин Д.Б. в своих исследованиях наиболее благоприятным периодом для развития коммуникативной компетенции определяют именно подростковый возраст так как, именно на этот период приходится наиболее активное общение в различных группах и построение межличностных отношений. Именно в этот период формируется подростковая субкультура, способствующая накоплению опыта межличностного общения. Подростковый возраст будет являться тем периодом, ведущая деятельность которого – это общение и развитие навыков взаимодействия с окружающими людьми, что бесспорно является одной из важнейших задач развития подростка, поскольку от успешности решения данной задачи во многом зависит будущая успешность подростка [9].

Основная особенность межличностных отношений в подростковом

возрасте, заключается в том, что они имеют сложную структуру, которая затрагивает разные уровни организации личности и выступает в качестве основы ее жизнедеятельности. Оптимально выстроенные межличностные отношения являются основой для полноценного протекания у человека психических процессов, они так же оказывают большое влияние на успешность в различных видах деятельности, способствуют процессу социализации, являются движущим фактором и неотъемлемым условием развития психики ребенка, особенно подросткового возраста.

Выготским Л.С. была сформулирована культурно-историческая теория, согласно которой межличностные отношения и общение в подростковом возрасте способствуют накоплению и усвоению общественно исторического опыта, поскольку именно этот фактор позволяет формировать специфические для человека виды деятельности [4].

Специфика межличностных отношений их формирование и роль на разных возрастных этапах жизни человека изучалась многими отечественными и зарубежными авторами. Проблему межличностных отношений исследовали Ананьев Б.Г., Выготский Л.С., Левин К., Леонтьев А.Н., Лири Т., Мерлин В.С., Морено Дж., Мид Дж. и другие, однако несмотря на множество исследований, проведенных как, в нашей стране, так и за рубежом, проблема межличностных отношений в подростковый период по-прежнему остается актуальной и в наше время. Наибольший интерес вызывает вопрос, который остается открытым и в настоящее время – это особенности межличностных отношений в организованных средах [9].

Актуальность данной проблемы в первую очередь связана с резко возрастающими требованиями к современной личности в условиях динамичных социально-экономических преобразований в мире. В современном социуме к человеку предъявляется не мало требований, один из которых – это адаптационные возможности психики, так как на данном этапе развития, обществу требуются работоспособные, конкурентоспособные и ответственные личностях фигуры, способные гибко приспосабливаться к

быстро изменяющимся условиям и новым задачам.

Из этого следует, что на первый план в современном образовании выходит, формирование у учащихся компетенций, которые бы позволили в современной динамичной и высоко конкурентной среде уметь самостоятельно принимать решения и нести ответственность за результат и успешно взаимодействовать с различными социальными институтами [10].

Именно подростковый возраст является наиболее благоприятным для формирования и развития компетентности в межличностном общении, поскольку общение в этом возрасте является ведущим видом деятельности и наличие у подростка таких индивидуально-психологических особенностей как: застенчивость, агрессивность, низкая способность к установлению контакта, оказанию поддержки, пониманию невербальных средств общения, что способно в дальнейшем приводить к нарушению коммуникативной сферы.

Подобные нарушения определяют особенности коммуникативной сферы подростков, которые могут выражаться в дивергентном поведении по отношению к взрослым и сверстникам. При выборе способа коммуникации подростки чаще выбирают зависимое поведение, подчинение или агрессивное провокационное поведение [4].

В большинстве своем межличностные взаимоотношения между людьми, проявляющиеся в форме общения, почти всегда являются частью деятельности и выступают одним из важнейших условий ее выполнения. Так, без конструктивного общения людей между собой, не может быть качественно организованного коллективного труда и процесса обучения [4].

Таким образом, межличностные отношения являются важнейшей формой взаимодействия людей, в процессе которой формируется взаимопонимание и устанавливаются взаимоотношения между людьми для общения и совместной деятельности.

Межличностные отношения в подростковом возрасте являются одним из важных вопросов психологического исследования отечественных и

зарубежных педагогов и психологов, поскольку подростковые межличностные отношения представляют собой сложную структуру, которая затрагивает разные уровни формирования личности подростка, выступая в качестве основы её жизнедеятельности.

Выводы по первой главе

1. Межличностные отношения являются важнейшей формой взаимодействия людей, в процессе которой формируется взаимопонимание и устанавливаются взаимоотношения между людьми для общения и совместной деятельности.

2. Межличностные отношения в подростковом возрасте являются одним из важных вопросов психологического исследования отечественных и зарубежных педагогов и психологов, поскольку подростковые межличностные отношения представляют собой сложную структуру, которая затрагивает разные уровни формирования личности подростка, выступая в качестве основы её жизнедеятельности. которая

3. Выделяется два вида межличностных отношений у учащихся подросткового возраста в образовательной организации – это товарищеские отношения, которые в большей степени направлены на обмен знаниями, умениями и навыками, и дружеские связи, которые помогают учащемуся подросткового возраста решать эмоционально-личностные проблемы. Наиболее ценными для подростков в межличностных отношениях являются: отзывчивость, открытость, взаимопонимание.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

2.1. Модель, методы и методики исследования межличностных отношений учащихся подросткового возраста

С целью изучения развития межличностных отношений учащихся подросткового возраста, нами был осуществлен констатирующий эксперимент, включающий в себя три этапа:

Этап 1: Выбор общеобразовательной организации в качестве экспериментальной площадки.

Этап 2: Разработка модели исследования, проведение эксперимента, обработка результатов и сравнительный анализ межличностных отношений учащихся подросткового возраста.

Этап 3: Выводы, сделанные на основе полученных экспериментальных данных, по проблеме исследования.

Первый этап. Экспериментальная работа проводилась на базе муниципального автономного образовательного учреждения «Средняя школа № 149» Советского района г. Красноярска. В исследовании приняли участие 61 учащийся подросткового возраста (13–14 лет) обучающихся на параллели 7-ых классов.

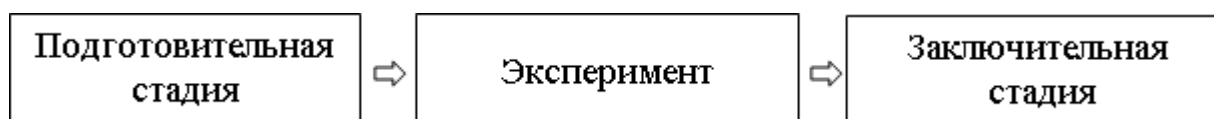
Выбор образовательного учреждения в качестве экспериментальной площадки был сделан на основании следующего:

1) учреждения – МАОУ «Средняя школа № 149» являются муниципальным автономным образовательным учреждением с наличием детей необходимой для экспериментального исследования возрастной категории;

2) комплектование классов осуществляется по принципу гендерной принадлежности, что позволяет учитывать количество мальчиков и количество девочек в классе;

3) заинтересованное отношение педагогического коллектива учреждения к экспериментальному исследованию.

Второй этап. Проведение экспериментального исследования межличностных отношений учащихся подросткового возраста осуществлялось по следующей схеме:



Во время подготовительной стадии исследования было проведено наблюдение за детьми на уроках и переменах, что позволило составить представление об их особенностях коммуникативной сферы.

В ходе изучения проблемы исследования нами была разработана модель исследования межличностных отношений учащихся подросткового возраста (схема 1). При разработке модели использовали теоретический анализ современных отечественных и зарубежных авторов (Спиваковская А., Захаров А., Гиппенрейтер Ю., Буянов М., Матейчек З., Хоментausкас Г., Фромм А., Снайдер Р., Варга А.Я., Котырло В.К., Спиваковская А.С., Титаренко В.Я., Коломинский Я.Л., Филипп Р., Реан А.А., Абрамова Г.С.) по проблеме изучения межличностных отношений учащихся подросткового возраста.

Разработанная нами модель исследования состоит из трех основных компонентов, которые позволяют наиболее полно, на наш взгляд, оценить межличностные отношения учащихся подросткового возраста: коммуникативный, перцептивный и интерактивный компоненты (схема 1). Под термином «межличностные отношения» в рамках данного исследования понимается как, один из видов массовых явлений, который будет возникать в любых группах людей, как результат их психического взаимоотражения,

взаимопознания и взаимопереживания в процессе общения и совместной деятельности.

Для изучения выше названных компонентов выделены параметры, характеризующие каждый из компонентов. Коммуникативный компонент включающий в себя два понятия – стили общения и оценка и понимание эффективности общения. Качественная оценка и понимание эффективности коммуникации и правильно выбранного стиля общения, является одним из главным элементом в построении межличностных отношений.

Перцептивный компонент межличностных отношений проявляется в взаимовосприятии и взаимопонимании между учащимися подросткового возраста.

Интерактивный компонент в данном исследовании представлен стратегией взаимодействия, который отвечает за способ взаимодействия с другим человеком, и оценка и понимание эффективности взаимодействия с другим человеком, в зависимости от выбранной стратегии взаимодействия.

Важную роль в реализации экспериментального исследования оказали такие методы как: наблюдение и беседа. С помощью наблюдения в момент проведения психодиагностического обследования получали информацию о том, понимает ли ребенок инструкцию, как он выполняет задание. При помощи беседы с учащимися, удавалось создать доверительную атмосферу, вызвать интерес испытуемых и установить с ними контакт.

Психологическая диагностика в настоящей исследовательской работе осуществлялся с использованием следующих методик:

– для изучения коммуникативного, интерактивного и перцептивного компонентов межличностных отношений учащихся подросткового возраста использовали: методику Социометрия Дж. Морено, Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири, Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (ADOR – сокращенно «подростки о родителях»).



Рисунок 1. Схема 1. *Модель исследования межличностных отношений обучающихся подросткового возраста*

Методика Социометрия Дж. Морено

Целевой направленностью данной методики являлось изучение таких элементов как: оценка и понимание эффективности общения коммуникативного компонента и оценка и понимание эффективности взаимодействия интерактивного компонента.

Стимульный материал включает в себя 3 вопроса, в которых необходимо выбрать наиболее предпочитаемых одноклассников и указать их фамилии. По содержанию вопросы сформулированы таким образом, что при помощи формальных измеряются отношения по поводу совместной деятельности, ради выполнения которой создана данная группа и неформальных для измерения эмоционально-личностных взаимоотношений, не связанных с совместной деятельностью.

Перед началом диагностики необходимо наладить контакт с исследуемой группой, для выстраивания доверительных отношений, после чего происходит знакомство с инструкцией: Отвечая на вопрос, укажи фамилии одноклассников, которых ты бы выбрал. Постарайтесь быть искренними в ответах. Исследователи гарантируют тайну индивидуальных ответов.

Для обработки результатов составляется социоматрица на основе которой строится схема «мишень», позволяющая определить уровень сформированности коммуникативных навыков у учащихся, социометрический статус членов группы и индекс групповой сплоченности.

Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири

Целевой направленностью данной методики являлось изучение таких элементов как: стили общения коммуникативного компонента и взаимопонимание перцептивного компонента.

Стимульный материал включает в себя 128 оценочных суждений, из которых в каждом из 8 типов отношений образуются 16 пунктов, которые упорядочены по мере увеличения интенсивности. Методика построена таким образом, что суждения, на определения каждого типа отношений, идут не по порядку, а особым образом: они объединены по 4 и повторяются через равное количество определений. В процессе обработки подсчитывается общее количество отношений каждого типа.

Перед началом диагностики учащихся подросткового возраста знакомят с инструкцией: Вам предлагается список характеристик. Следует внимательно прочесть каждую из них и определить, соответствует ли она вашему представлению о себе. Если характеристика соответствует вам, то отметьте ее знаком «+», если не соответствует – ничего не пишите.

Для обработки результатов характеристики со знаком «+» подсчитываются и суммируются по каждому блоку и полученные баллы переносятся на диаграмму личностного профиля социальных ориентаций.

**Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (ADOR
– сокращенно «подростки о родителях»)**

Целевой направленностью данной методики являлось изучение таких элементов как: взаимовосприятие перцептивного компонента и стратегия взаимодействия интерактивного компонента.

Стимульный материал включает в себя 50 утверждений в которых необходимо оценить на сколько они характерны для каждого из родителей.

Данная методика базируется на положении Шафера о том, что воспитательное воздействие родителей можно охарактеризовать при помощи трех шкалах, таких как: принятие-эмоциональное отвержение, психологический контроль-психологическая автономия, скрытый контроль – открытый контроль.

Принятие в данном случае рассматривается автором, как абсолютно положительное отношение к ребенку вне зависимости от исходных ожиданий родителей, а эмоциональное отвержение как отрицательное отношение к ребенку, отсутствие во взаимоотношении к ребенку любви и уважения, а порою и враждебность. Понятие психологического контроля определяется автором, как давление и преднамеренное руководство ребенком и как последовательность в осуществлении воспитательного процесса.

Перед началом диагностики учащихся подросткового возраста знакомят с инструкцией: Просим Вас оценить, исходя из своего опыта, какие из указанных положений более всего характерны для Ваших родителей. Для этого внимательно прочитайте каждое утверждение, не пропуская ни одного из них. Если Вы считаете, что утверждение полностью соответствует воспитательным принципам вашего родителя (отца или матери) – обведите цифру «2», если данное высказывание частично подходит для вашего родителя (отца или матери) – обведите цифру «1», если утверждение не относится к вашему родителю (отцу или матери) – обведите цифру «0».

Для обработки результатов полученные данные сводятся в «оценочный лист» отдельно на каждого из родителей. После чего суммируются

выбранные баллы по каждому параметру (сумма сырых баллов). К шкале позитивного интереса относятся вопросы 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46; к шкале директивности – 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47; к шкале враждебности – 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48; к шкале автономности – 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49; к шкале непоследовательности – 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50. После подсчета, сырые баллы переводятся в стандартизованные в соответствии с таблицами. Стандартизованные данные располагаются от 1 до 5, где нормой является среднее значение – «3».

2.2. Анализ результатов исследования межличностных отношений учащихся подросткового возраста

Целью опытно-экспериментальной работы является определение уровня сформированности межличностных отношений между обучающимися подросткового возраста. Организация исследовательской работы включала в себя три этапа:

1. констатирующий этап – в ходе него проводилась диагностика, которая позволяла определить уровень взаимоотношений между обучающимися подросткового возраста.

2. формирующий этап – включал в себя разработку и внедрение программы развития межличностных отношений между обучающимися подросткового возраста.

3. контрольный этап – состоял из анализа полученных результатов, выявления эффективности разработанной программы развития межличностных отношений обучающихся подросткового возраста.

Для изучения межличностных отношений между обучающимися и определения межгрупповых взаимоотношений, нами использовалась методика социометрия Дж. Морено.

В таблице 1 представлен сравнительный анализ межличностных отношений между экспериментальной и контрольной группой обучающихся подросткового возраста.

Таблица 1. Межличностные отношения между обучающимися подросткового возраста

Группа Параметры (Статус)	Экспериментальная группа (n=31)	Контрольная группа (n=30)
Звезда	5	8
Предпочитаемы	15	11
Принимаемый	7	9
Изолированный	4	2

Согласно данным представленным в таблице, на первом этапе эксперимента, обучающихся имеющих статус неформального лидера – «Звезды» имеют 16% (5 обучающихся), 48% (15 обучающихся), статус предпочитаемых, 23% (7 обучающихся) принимаемые и 13% (4 обучающихся) изолированные в экспериментальной группе, статус неформального лидера – «Звезды» имеют 27% (8 обучающихся), 37% (11 обучающихся), статус предпочитаемых, 30% (9 обучающихся) принимаемые и 6% (2 обучающихся) изолированные в контрольной группе.

Сравнительные результаты межличностных отношений между экспериментальной и контрольной группой обучающихся подросткового возраста в %, иллюстративно показаны на гистограмме 1.

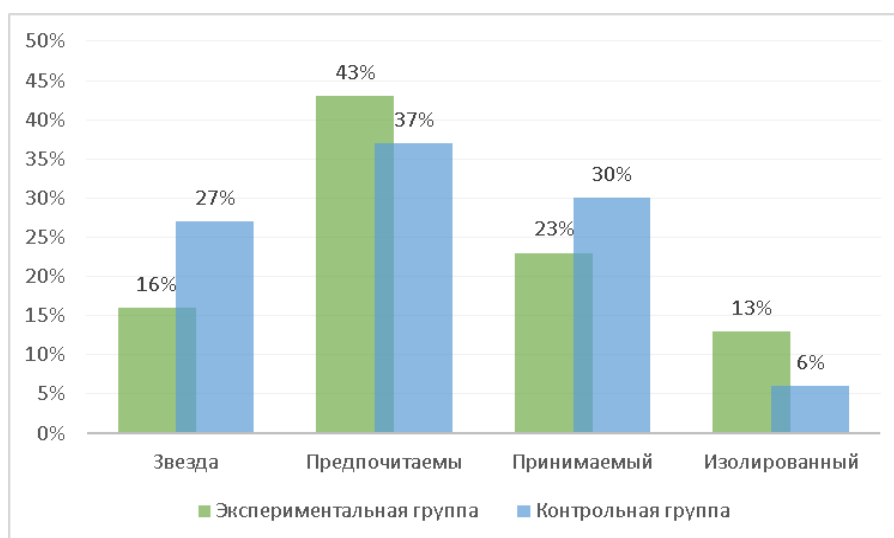


Рисунок 2. Гистограмма 1. Сравнительные результаты межличностных отношений между экспериментальной и контрольной группой обучающихся подросткового возраста

На приведенный выше гистограмме видно, что не благоприятный статус в экспериментальной группе имеет 36% обучающихся и 43% в контрольной группе, что является достаточно высоким показателем.

Так же можно отметить, что распределения статусов между обучающимися подросткового возраста в экспериментальной и контрольной группе примерно одинаковое и расходятся в среднем от 6% до 11%.

Для изучения стилей общения и взаимопонимания между обучающимися подросткового возраста использовалась методика межличностных отношений Т. Лири.

В таблице 2 представлен сравнительный анализ стилей общения и взаимопонимания между экспериментальной и контрольной группой обучающихся подросткового возраста.

Таблица 2. Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири

Группа \ Тип отношений	Экспериментальная группа (n=31)	Контрольная группа (n=30)
Авторитарный	7	5

Эгоистичный	3	1
Агрессивный	1	0
Подозрительный	2	0
Подчиняемый	2	9
Зависимый	6	2
Дружелюбный	9	11
Альтруистический	1	2

Из исследования мы видим, что в экспериментальной группе 22% (7 обучающихся) обучающихся имеет авторитарный стиль общения, из которых 3 имеют экстремальное поведение, которое проявляется в энергичности, властности, ярко выраженным лидерским чертам, любви давать советы, стремлении добиваться успеха во всех делах. 4 обучающихся имеют адаптивное поведение- чаще являются неформальными лидерами, упорные и настойчивые. В контрольной группе 17% (5 обучающихся).

Эгоистичный тип проявляется у 10% (3 обучающихся) в экспериментальной группе и 3% (обучающийся) в контрольной группе, для них характерно соперничество, ориентация на себя и эгоистические черты. Агрессивный тип отношений проявляется у 3% (1 обучающийся) в экспериментальной группе и проявляясь в требовательности, прямолинейности, склонности во всем обвинять окружающих.

Подозрительный тип отношений выявлен у 6 % (2 обучающихся) в экспериментальной группе, проявляется характерными чертами-необщительность, замкнутость, скептичность, разочарованность в людях, которая может проявляться через вербальную агрессию. Подчиняемый тип отношений проявляется у 6% (2 обучающихся) в экспериментальной группе и 30% (9 обучающихся) в контрольной группе проявляется в скромности, робости, склонности уступать во всем и стремящийся найти поддержку и опору в более сильном сверстнике.

Зависимый тип характерен для 19% (6 обучающихся) в экспериментальной группе и 7% (2 обучающихся) контрольная группа: проявляется в застенчивости, тревожности, неуверенности в своих силах, что приводит к зависимости от чужого мнения.

Дружелюбный тип выявлен у 29% (9 обучающихся) в экспериментальной группе и 35% (11 обучающихся) в контрольной группе, для данного типа характерно гибкость, компромиссность, общительность, проявление доброты и сопереживания, стремление заслужить внимание и любовь.

Альтруистический тип у 3 % (1 обучающийся) в экспериментальной группе и 7% (2 обучающихся) в контрольной группе – проявляется в гиперответственности, стремлении помочь всем, при этом принося в жертву свои интересы и потребности.

Сравнительные результаты способа взаимодействия и стиля общения у учащихся подросткового возраста между экспериментальной и контрольной группой в %, иллюстративно показаны на гистограмме 2.

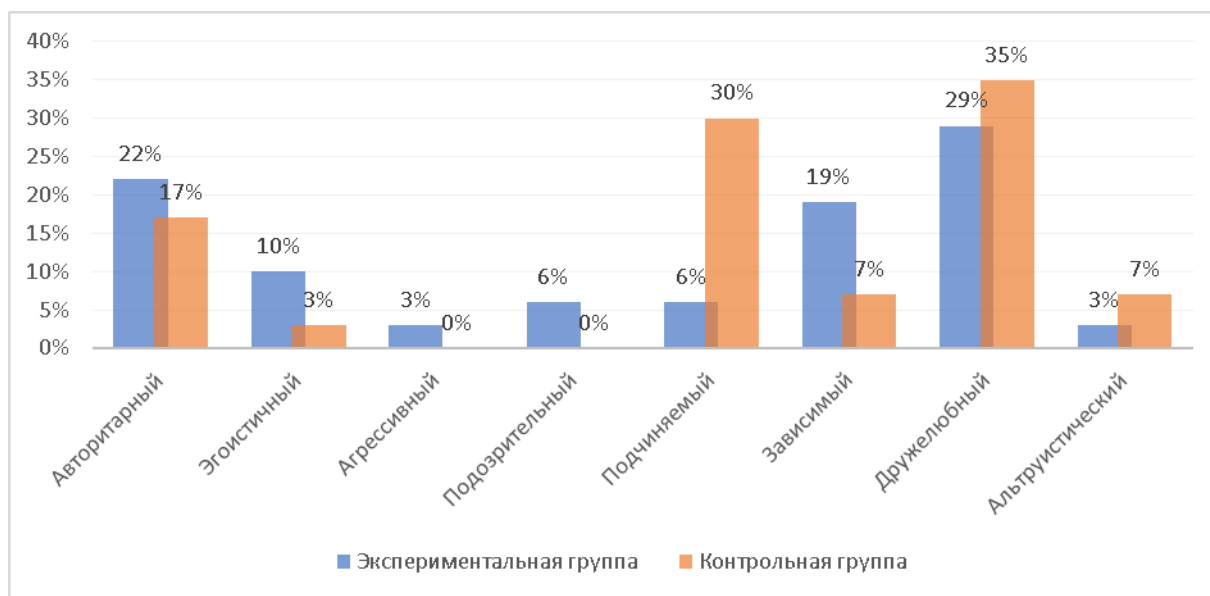


Рисунок 3. Гистограмма 2. Сравнительные результаты способа взаимодействия и стиля общения у учащихся подросткового возраста между экспериментальной и контрольной группой

Из предложенной выше гистограмме видно, что в экспериментальной группе 35 % обучающихся характеризуются неконформными тенденциями и склонностью к конфликтному поведению, а в контрольной это характерно будет для 20% обучающихся. Для 58% в экспериментальной группе и 80% в контрольной группе будет характерным преобладание конформных установок и конгруэнтности в общении.

Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» позволил нам изучить методы воспитания родителей так, как видят их сами подростки.

В таблице 3 представлен сравнительный анализ стилей воспитания родителями в экспериментальной и контрольной группах.

Таблица 3. Поведение родителей и отношение подростков к ним (ADOR)

Категория оценки	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Мать		Отец		Мать		Отец	
	Выраженность							
	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо
Позитивный интерес (POZ)	10	4	6	10	13	8	9	12
Директивность (DIR)	8	11	13	6	9	5	17	8
Враждебность (HOS)	10	12	9	4	6	7	7	10
Автономность (AUT)	11	9	6	8	8	9	7	6
Непоследовательность (NED)	20	4	4	15	16	7	10	5

Из результатов исследования мы видим, что в экспериментальной группе позитивный интерес в воспитании ребенка в отношении матери с подростком проявляет 32% а с отцом 19%, а в контрольной группе позитивный интерес матери к ребенку составил 43% а отца 30%. Слабо

выраженно дружеское и доверительное общение между родителями и подростками.

В основе взаимоотношений лежит авторитарный стиль воспитания, стремление воспитать подростка с общепринятыми нормами о представлении идеального ребенка, проявление завышенных требований и проявление формального интереса к увлечениям и кругу общения ребенка.

Директивность в отношении с подростком в большей степени выражена в общении с отцами и наблюдается у 42% в экспериментальной группе и 57% в контрольной группе.

Агрессивность и чрезмерная строгость выражена как у матерей, так и у отцов в обеих группах примерно одинакова и в среднем равняется 28%.

Сравнительные результаты отношения родителей к детям, глазами обучающихся подросткового возраста в экспериментальной и контрольной группе в %, иллюстративно показаны на гистограмме 3.

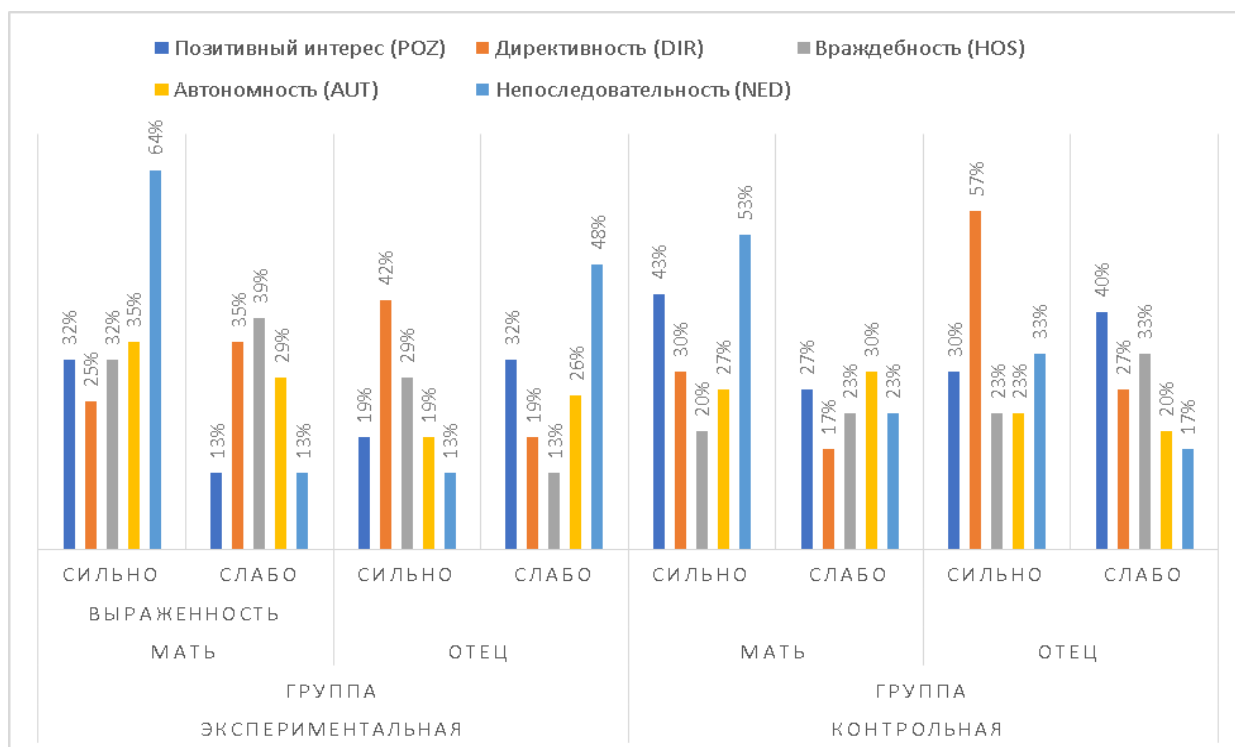


Рисунок 4. Гистограмма 3. Сравнительные результаты отношения родителей к детям, глазами обучающихся подросткового возраста в экспериментальной и контрольной группе

Приведенная выше гистограмма наглядно демонстрирует, что обучающиеся во взаимоотношениях с родителями чаще всего сталкиваются с проблемой непоследовательности в воспитании. Обучающимся подросткового возраста не всегда понятна разная реакция родителей на одни и те же ситуации и несогласованность требований между родителями.

Проявление со стороны родителей суровости, жесткости, требовательности по отношению к подростку не закаляют его характер и не готовят к жизненным трудностям как многие думают, а лишь приводят к ухудшению во взаимоотношениях с ребенком, усиливают замкнутость и отчужденность от родителей.

Выводы по второй главе

1. Экспериментальной базой исследования межличностных отношений обучающихся подросткового возраста послужила МАОУ «Средняя школа № 149» г. Красноярск. Исследованием были охвачены 61 обучающийся параллели 7-ых классов.

2. Для решения поставленных задач нами была разработана модель исследования межличностных отношений обучающихся подросткового возраста. Были определены процессы, параметры изучения и оценки, методики исследования, уровни оценки сформированности межличностных отношений у изучаемого контингента школьников.

3. Критерии комплектования экспериментальной выборки: обучение в одном учреждении; схожесть показателей возраста (учащиеся 7 класса в возрасте 13–14 лет).

4. С целью изучения межличностных отношений между обучающимися подросткового возраста были использованы: методика диагностики межличностных и межгрупповых отношений (Социометрия) Дж. Морено, Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири,

Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (ADOR – сокращенно «подростки о родителях»).

5. В результате обработки, мы получили следующие результаты: благоприятный статус в коллективе в экспериментальной группе имеет 36% обучающихся и 43% обучающихся в контрольной группе. Обучающихся проявляющих неконформные тенденции и склонности к конфликтному поведению в экспериментальной группе составило 35 %, а в контрольной 20% от общего числа обучающихся в классе. Позитивный интерес в воспитании ребенка в отношении матери с подростком проявляет 32% а с отцом 19% в экспериментальной группе, а в контрольной группе позитивный интерес матери к ребенку составил 43% а отца 30%.

ГЛАВА III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

3.1. Научно-методологические подходы к развитию межличностных отношений учащихся подросткового возраста

К одним из основных факторов способствующих развитию и формированию личности относят общение. Проблемой развития коммуникативной составляющей как основы, на которой строится межличностное общение занимались такие отечественные ученые как: Ананьев В.Г., Бодалев А.А., Выготский Л.С., Леонтьев А.Н., Ломов Б.Ф., Лурия А.Р., Мясищев В.Н. и др.

С позиции деятельностного подхода Леонтьевым А.Н., и Андреевым Г.М., общение рассматривается как сложный процесс установления и развития контакта между разными людьми, вызванный потребностью в совместной деятельности и включающий в себя такие элементы как: обмен информацией, выработка стратегии взаимодействия, постижения и восприятия другого субъекта общения [26].

Развитие взаимоотношений является ведущей деятельностью в младенчестве, дошкольном и подростковом возрасте, однако на разных этапах развития личности, она имеет свои специфические особенности: в младенческом возрасте на первый план выходит эмоциональное общение, в дошкольном возрасте в процессе игровой деятельности, ребенок осваивает специфику взаимоотношений между людьми, в подростковый период продолжается освоение взаимоотношений между людьми, выходит на более сложный уровень, в сравнении с предыдущими периодами.

Характерной особенностью подросткового возраста является то, что общение как ведущая деятельность рассматривается с двух точек зрения:

1. Общение принимая статус ведущего типа деятельности имеет интимно-личностный характер, предметом общения будет выступать сверстник, а уже содержание будет являться построением и поддержанием межличностных отношений. Данной точки зрения придерживались такие ученые как: Эльконин Д.Б., Драгунова Т.В., Каган М.С.

2. Как считал Фельдштейн Д.И., ведущим типом деятельности подростка является общественно полезная деятельность, в ходе которой происходит освоение разнообразных форм взаимоотношений как со сверстниками, так и со взрослыми.

В отечественной и зарубежной психологии имея разные взгляды на многие аспекты межличностного общения в подростковом возрасте, так или иначе сходятся в признании того, что общение со сверстниками имеет огромное значение для подростка, о чем свидетельствует процесс переориентации общения со взрослых на сверстников, которые будут равными по положению [56].

Мудрик А.В. выделяет общение подростков со сверстниками как возрастную потребность, которую не может удовлетворить только общение с родителями, и которое усиливается в подростковом возрасте. Поведение детей в подростковом возрасте по своей специфике является коллективно-групповым, и такая специфика поведения объясняется тем, что во-первых общение со сверстниками является важным каналом информации, которую они не всегда могут получить от взрослых.

Во-вторых – это является специфическим видом механических отношений, таким как групповая игра или любой другой вид совместной деятельности, который позволяет формировать необходимые навыки социального взаимодействия. С одной стороны, умение подчиняться общим нормам и правилам, а с другой, умение отстаивать свою точку зрения. В-третьих, это специфический вид эмоционального взаимодействия, которое проявляется через сознание групповой принадлежности, солидарности,

взаимопонимания, товарищества и взаимопомощи дает подростку чувство удовлетворения и благополучия.

Общение со сверстниками занимает центральное положение в жизни подростка и на прямую оказывает влияние на все стороны поведения и деятельности подростка [56].

Божовия Л.И. отмечает, что выходя из младшего школьного возраста, общение со сверстниками все больше выходит за рамки обучения и школы, включая новые интересы и увлечения, становясь важнейшей сферой жизни подростка, отодвигая на второй план общение с родителями и учебную деятельность.

Важно отметить, что коммуникация и стили общения между мальчиками и девочками в значительной степени отличаются друг от друга. На первый взгляд может показаться, что мальчики в любом возрастном периоде более общительные, чем девочки, так как с самого раннего возраста более активно идут на контакт, затевая совместные игры.

Однако, различия в уровне общительности между мальчиками и девочками не столько количественный, сколько качественный показатель.

В основе общения между мальчиками лежат активные игры с соревновательным духом, и содержание совместной деятельности и собственный успех имеют большее значение, нежели чем личные симпатии к другим участникам игры. Не смотря на то, что общение между девочками выглядит более пассивным, оно является более дружественным и избирательным [54].

Анализируя данные психологических исследований отечественных и зарубежных авторов, для мальчиков характерно в начале вступать в контакт с другими, и лишь потом в ходе совместной деятельности начинают формироваться положительные установки и складываются более близкие отношения. У девочек данный процесс происходит в точности наоборот и в основе формирования дружеских взаимоотношений лежит личная симпатия, а совместная деятельность занимает второстепенное значение.

Начиная с раннего возраста для мальчиков характерно экстенсивное общение, то есть стремление образовывать большие группы для совместного общения, а для девочек интенсивное-по двое или трое человек.

Социометрическое лонгитюдное исследование Эдер Д. и Халлинен М, обучающихся в возрасте от 9 до 12 лет, показало, что для диад девочек характерна закрытость для окружающих в сравнении с мальчишескими компаниями, в тоже время они будут наиболее связаны с семьей. В свою очередь мальчишеские компании отличаются строгим устойчивым порядком, более строгой системой иерархии и лидерства и будут более автономны от родителей и других взрослых.

Кон И.О. отмечает, что психологическая особенность общения в подростковом возрасте формируется на основе двух противоречивых потребностях: сегрегации (обособлении) и афориляции, то есть в потребности принадлежности к какой-либо общности. Сегрегация проявляется в желании эмансипации от контроля взрослых [18].

Внешние проявления коммуникативного поведения обучающихся подросткового возраста очень противоречивы. С одной стороны, подросток стремиться принадлежать к какой-то общности и быть таким же как все, и с другой стороны желает отличаться и выделяться на фоне остальных.

Фельдштейн Д.И. выделяет три основные формы общения в подростковом возрасте: интимно-личностное общение – «я» и «ты», основывающееся на личных симпатиях и соучастии в проблемах друг друга; стихийно-групповое – «я» и «они», характерно в процессе совместной деятельности, что в последствии приводит к формированию подростковых компаний и неформальных групп; Социально-ориентированное общение – «я» и «общество», основано на совместном выполнении общественно важных дел и является основой для развития форм общественной жизни групп, коллектива или организации.

Результаты опытно-экспериментальных работ показывают, что доминирующими формами общения у подростков становятся интимно-

личностное и стихийно-групповое общение в том случае, если отсутствует в системе общественно-полезная деятельность. Не возможность удовлетворить появившуюся потребность в утверждении своей новой социальной позиции в социуме, которая способствует расширению социально-ориентированной форме общения, что в свою очередь приводит к усилению и активизации интимно-личностного и стихийно-группового общения.

При интимно-личностном и стихийно-групповом общении родители и другие значимые взрослые, к примеру учителя, вообще не входят в круг общения подростков. Это не может не вызывать тревогу, поскольку стихийно формирующиеся неформальные группы зачастую приобретают противоправную направленность.

В основе моделирования межличностных отношений обучающихся подросткового возраста лежат следующие принципы:

1. *Принцип единства развития и коррекции* – реализация развивающе-коррекционной работы основывается на психолого-педагогического анализа эндогенных и экзогенных условий развития ребенка.

2. *Принцип единства возрастного и индивидуального развития* – ориентировочная возрастная норма у индивида, взаимосвязана с культурным уровнем и социально-историческими требованиями социума.

3. *Принцип единства диагностики и развивающе-коррекционной работы* – программа развивающе-коррекционной работы прорабатывается только на основе полной диагностики и оценки зоны ближайшего развития.

4. *Деятельностный принцип осуществления развивающе-коррекционной работы* – данный принцип определяет выбор методов, средств развития межличностных отношений у обучающихся подросткового возраста.

3.2. Основные направления, формы и методы развития межличностных отношений учащихся подросткового возраста

Особенности развития и оптимизации межличностных отношений между обучающимися подросткового возраста, обусловлены специфическими чертами организации образовательного процесса. Реализация деятельности по развитию межличностного общения обучающихся подросткового возраста предполагает последовательную работу по нескольким направлениям [29]:

- диагностика,
- консультативно-просветительская деятельность,
- профилактика и коррекционно-развивающая работа.

Цель диагностического этапа заключается в определении специфики развития обучающихся подросткового возраста и формулировании выводов о проблемах, которые могут быть вызваны индивидуальными особенностями личности подростка [28]. Консультативно-просветительская деятельность играет важную роль и направлена на ознакомление подростков, их родителей и учителей с возрастными особенностями подросткового возраста, конструктивными способами решения конфликтных ситуаций, возникающих в процессе межличностного общения.

Профилактическая деятельность, в первую очередь направлена на предупреждение возможных проблем и конфликтных ситуаций в отношениях как между подростками, так и подростков со взрослыми.

Коррекционно-развивающая работа по оптимизации межличностных отношений обучающихся подросткового возраста включает в себя достаточно широкий круг методов, форм и приемов, таких как: лекции, диспуты, беседы, интерактивные курсы, тренинги, собрания, общие творческие и трудовые мероприятия (вечера, огоньки, тематические капустники), которые эффективно позволяют развивать межличностные отношения между подростками.

Цель каждого из методов и форм работы заключается в том, чтобы на конкретных примерах взаимодействия организовать ситуации общения и найти приемлемые формы взаимодействия в них с другими людьми, и тем самым помочь обучающимся в подростковом возрасте развить коммуникативную сферу [34].

В работе с подростками очень эффективным является тренинг, поскольку данный метод позволяет проигрывать важные жизненные ситуации в кругу сверстников, но при этом не утрачивая чувство защищенности и комфорта.

Среди других форм работы с обучающимися подросткового возраста в рамках образовательной организации для развития межличностных отношений выступают игры, развивающие взаимодействие, игры, направленные на диагностику лидерских качеств и потенциала, коллективно-творческая деятельность. Формы работы с обучающимися подросткового возраста необходимо подбирать с учетом задач, которые ставит перед собой педагог-психолог на определенный момент времени.

Составленная программа ставит перед собой цель создать благоприятный психологический климат, для развития межличностных отношений обучающихся подросткового возраста. С ее помощью планируется создать условия для работы с экспериментальной группой обучающихся подросткового возраста, установить тесные приятельские отношения и развить межличностные связи таким образом, чтобы коллектив обучающихся подросткового возраста стал более сплоченным.

Именно в тренинговой группе обучающийся может почувствовать себя принятым и не бояться довериться другим. Ведь группа – это как реальный мир, но только в миниатюре, и в ней существуют все те же проблемы межличностных отношений, поведения, принятия решений, что и в жизни.

Цель программы: развитие межличностных отношений обучающихся подросткового возраста.

В соответствии с поставленной целью нами были выделены следующие **задачи развивающей программы:**

1. создание благоприятного психологического климата;
2. развитие коммуникативных навыков общения в коллективе обучающихся подросткового возраста;
3. развитие эмпатии – чувства понимания и сопереживания к другим людям.

Данная программа развития межличностных отношений обучающихся подросткового возраста включает в себя упражнения, которые были разработаны на основе типовых упражнений, представленных в трудах таких психологов, как Малютова Е.К., Манина Г.Б., Ессенакис Е.В., Гиппиус С.В., Истратова О.Н., Гревцов А., Битянова М. Р., Фопель К., Вачков И.В.

Программа формирования основана на принципах:

Принцип единства диагностики и реализации программы – данный принцип реализовывался в двух аспектах: перед началом коррекционно-развивающей работы проходил этап комплексной диагностики, которая позволяла выявить особенности общения обучающихся подросткового возраста, характер и специфику трудностей, выявить возможные причины и на основании этого построить работу. Подобный контроль позволяет своевременно вносить коррективы в работу.

Принцип учета индивидуальных особенностей личности – учет индивидуальных и возрастных особенностей позволил разработать программу развития межличностных отношений в пределах психологических и интеллектуальных особенностей каждого обучающегося подросткового возраста.

Деятельностный принцип – реализовывался через проведение работы, где каждый участник активно включался в деятельностный, в ходе которого создавалась необходимая основа для позитивных изменений в развитии личности, необходимых для формирования межличностных отношений.

Принцип динамичности восприятия – заключается в разработке таких заданий, при решении которых возникают какие-либо препятствия для решения или задания, в которых обучающийся осознает свои желания и мотивы. Выполнения таких заданий способствует развитию личности, раскрытию каждым обучающимся своих возможностей и способностей. Так же в процессе выполнения подобных заданий появляется возможность преодолеть трудности в межличностном общении.

Принцип системности профилактических и развивающих задач – данный принцип в первую очередь направлен на предупреждение трудностей и стимулирование, обогащение содержания развития с опорой на зону ближайшего развития.

Принцип учета эмоциональной окрашенности материала – в основе данного принципа лежит создание благоприятной эмоциональной атмосферы и стимулирование положительных эмоций в процессе организации различных игр, заданий и упражнений.

Развитие межличностных отношений обучающихся подросткового возраста строилось на основе следующих механизмов (Ялом И.):

– **сообщение информации** – получение обучающимися в процессе групповой работы информации о основных проблемах, возникающих в межличностном общении, информационный обмен между обучающимися подросткового возраста (беседа «Признаки конфликта», дискуссия «Основные стратегии разрешения конфликта»);

– **альтруизм** – возможность в ходе групповой деятельности оказывать помощь сверстникам, что позволяет обучающемуся чувствовать себя полезным и нужным и способствует развитию самооценки и уверенности в себе и своих силах (упражнения «Позитивный язык», «Благодарен тому, что...», «Подарок», «Комплименты»);

– **механизм интерперсонального влияния** – изменение и расширение сведений о себе становится возможным, благодаря проведению анализа

своих желаний, мотивов, а также анализируя свои психологические состояния (упражнения «Угадай, кто я?», «Цвет моего состояния»);

– **механизм конфронтации** – столкновение обучающихся подросткового возраста со своими проблемами, мотивами, установками посредством обратной связи между членами группы и группой как целым (упражнения «Я реальный, Я идеальный, Я глазами других», «Мои проблемы в общении»).

– **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 (упражнения «Моечная машина», «Поделись со мной», «Карусель», «Пойми меня»).

– **развитие техники межличностного общения** – возможность за счет обратной связи и анализа собственных переживаний увидеть свое межличностное взаимодействие, выработать и закрепить конструктивные формы поведения и общения («Передай движение по кругу», «Уменьшающаяся газета», «Импульс», «Ладонка»).

Условия и требования к реализации программы развития межличностных отношений обучающихся подросткового возраста:

1. Психолого-педагогическое обеспечение: реализуется за счет дифференцированных условий, таких как: оптимальный режим нагрузок, вариативные формы получения помощи, направленность учебно-воспитательного процесса, учёт индивидуальных особенностей, соблюдение комфортного психоэмоционального режима, использование современных психолого-педагогических технологий и методов, с целью повышения эффективности и доступности.

2. Программно-методическое обеспечение: в процессе реализации программы развития межличностного общения обучающихся подросткового возраста были использованы упражнения авторов (Малютова Е.К., Манина Г.Б., Ессенакис Е.В., Гиппиус С.В., Истратова О.Н., Гревцов А.,

Битянова М.Р., Фопель К., Вачков И.В.), инструментарий, необходимый для осуществления программы развития, который включал в себя наглядный материал, компьютер, раздаточный материал, интерактивную доску.

В ходе реализации программы предполагались следующие результаты:

- гармонизация межличностных отношений между обучающимися подросткового возраста;
- сплочение классного коллектива и установление дружеских связей в нем;
- формирование позитивной установки среди обучающихся подросткового возраста по отношению к себе и окружающим людям;
- развитие представления о собственной ценности, уверенности в собственных силах;
- развитие способности наиболее успешно реализовать себя в общении и взаимодействии как со сверстниками, так и со взрослыми.

В процессе реализации программы развития межличностного общения обучающихся подросткового возраста применялись следующие методы:

1. **Беседа** – метод организации коммуникативного взаимодействия, применяемый в формирующей работе для отработки и развития коммуникативных умений обучающихся подросткового возраста (беседа «Признаки конфликта»).

2. **Групповая дискуссия** – публичное обсуждение обучающимися определенных тем или позиций, рассмотрение их с разных точек зрения (дискуссия «Основные стратегии разрешения конфликта»).

3. **Арт-терапия** – метод развития, в процессе творческой деятельности (упражнения «Мой портрет в лучах солнца», «Колпак на колпаке»).

4. **Ролевые игры** – проигрывание действий, отношений и эмоциональных состояний других людей или персонажей какой-либо истории, как реальной, так и выдуманной (упражнения «Молчащее и говорящее зеркало», «Три закона общения»).

5. **Психогимнастика** – использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе (упражнения «Броуновское движение», «Ловим комаров»).

6. **Анализ ситуаций** – разнообразные ситуации предлагаются в игровой форме, являясь моделью того, что происходит в жизни подростков (упражнения «Машина времени», «Завтрак с героем»).

7. **Рефлексия** – процесс, направленный на самопознание своих эмоциональных реакций, чувств, состояний, способностей, особенностей поведения (вопросы в заключительной части занятия: с каким настроением уходите с тренинга? Была ли информация полученная на тренинге полезна для вас? Что понравилось больше всего?).

Этапы программы развития межличностных отношений обучающихся подросткового возраста:

1. **диагностический** – изучение межличностных отношений обучающихся подросткового возраста, социометрический статус обучающихся в классе, доминирующие стили общения обучающихся, уровень коммуникативных способностей;

2. **формирующий** – реализация программы развития межличностных отношений обучающихся подросткового возраста, способствующая развитию межличностных отношений между подростками;

3. **контрольный** – в ходе данного этапа осуществляется повторная диагностика, анализ и оценка эффективности реализованной программы.

Особенности организации занятий:

Программа развития межличностных отношений обучающихся подросткового возраста включает в себя 24 занятия, длительность одного занятия по времени составляет 40 минут. Занятия проводятся с периодичностью 3 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 состоят из вводной, основной и заключительной части.

Таблица 4. *Планирование занятий по развитию межличностных отношений обучающихся подросткового возраста*

№ занятия	Структура занятия	Цель	Время проведения (мин.)
1	Упражнение «Познакомимся»;	знакомство и установление контакта с между участниками	5
	Упражнение «Комплименты»;	создание доверительной атмосферы	10
	Упражнение «Позитивное представление»	демонстрация и овладение навыками открытого общения, навыки разговора о чувствах	15
	Рефлексия	общая релаксация, сокращение эмоциональной нагрузки	10
	Итого: 40 мин.		
2	Разминка «Здравствуй, уважаемый»	создание благоприятной обстановки для работы	5
	Упражнение «Изображение своего настроения»,	умение передать своё настроение	10
	Упражнение «Общий рисунок»	Выявление лидеров в группе	15
	Рефлексия	общая релаксация, сокращение эмоциональной нагрузки	10
	Итого: 40 мин.		
3	Разминка «Активный Александр, бодрый Борис, веселая Вероника»	создание положительной мотивации к предстоящему занятию	5
	Упражнение «Счет до десяти»,	Осуществление эмоционального разогрева	10
	Упражнение «Какой я человек»	предоставление возможности исследования своего характера, способности к самопознанию	15
	Рефлексия	общая релаксация, сокращение эмоциональной нагрузки	10
	Итого: 40 мин.		
4	Разминка «Узнай по голосу»	выравнивание эмоционального состояния участников, создание благоприятной для работы атмосферы	5

	Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»,	актуализация знаний о себе	10
	Упражнение «Ловим комаров»	Осуществление эмоциональной разгрузки	15
	Рефлексия	общая релаксация, сокращение эмоциональной нагрузки	10
	Итого: 40 мин.		
5	Разминка «Что нового?»	создание эмоционального сплочение группы, подготовка к плодотворной работе.	5
	Упражнение «Калейдоскоп»	эмоциональный разогрев, осознание внутренних и внешних проявлений эмоциональных переживаний	10
	Упражнение «Впечатления»	развитие умения доброжелательного и тактичного общения со сверстниками	10
	Упражнение «Поменяемся местами»	создание ситуации комфорта в группе, направлено на двигательную активность	10
	Рефлексия	общая релаксация, сокращение эмоциональной нагрузки	5
	Итого: 40 мин.		
6	Разминка «Волны»	выравнивание эмоционального состояния участников, создание благоприятной для работы атмосферы.	5
	Упражнение «Дыхательная гимнастика»	Демонстрация эффективности техники снятия напряжения, регуляция собственного эмоционального состояния	10
	Упражнение «Моечная машина»	сплочение группы; формирование чувства доверия; снятие психического напряжения	15
	Рефлексия	общая релаксация, сокращение эмоциональной нагрузки	10
	Итого: 40 мин.		
7	Разминка «Путаница»	выравнивание эмоционального состояния участников, создание благоприятной для работы атмосферы.	5

	Упражнение «Угадай, какой я?»	эмоциональный разогрев, включение участников тренинга в групповой процесс	10
	Упражнение «Кто я?»	способствовать сближению группы, самоанализ	15
	Рефлексия	общая релаксация, сокращение эмоциональной нагрузки	10
	Итого: 40 мин.		
8	Разминка «Передай предмет»	активизация участников для дальнейшей работы	5
	Упражнение «Передай движение по кругу»	развитие невербального взаимопонимания в группе	10
	Упражнение «Импульс»	способствие эмоциональной разрядке, формированию чувства общности с группой	15
	Рефлексия	общая релаксация, сокращение эмоциональной нагрузки	10
	Итого: 40 мин.		
9	Разминка «И раз, и два, и три»	выравнивание эмоционального состояния участников, создание благоприятной для работы атмосферы.	5
	Упражнение «Паутина конфликтов»	раскрытие содержания понятия «конфликт»	10
	Беседа «сигналы конфликта»	введение понятия «сигналы конфликта»	15
	Рефлексия	общая релаксация, сокращение эмоциональной нагрузки	10
	Итого: 40 мин.		
10	Разминка «Четыре стихии»	выравнивание эмоционального состояния участников, создание благоприятной для работы атмосферы.	5
	Дискуссия «Основные стратегии разрешения конфликта»	изучение «плюсов» и «минусов» основных стратегий разрешения конфликтов	10
	Конфликтная ситуация «История с апельсином»	Определение последовательности действий при разрешении конфликтной ситуации	15
	Рефлексия	общая релаксация, сокращение эмоциональной нагрузки	10
	Итого: 40 мин.		
11	Разминка «Дальнее плавание»	активизация участников для дальнейшей работы	5

	Упражнение «Остров»	поиск индивидуальной стратегии поведения в конфликте, трансформация негативных переживаний в развивающие	10
	Упражнение «Белая ворона»	отработка коммуникативных умений, развитие способностей к эмпатии, исследование процесса принятия решения и невербальной составляющей коммуникации	15
	Рефлексия	общая релаксация, сокращение эмоциональной нагрузки	10
	Итого: 40 мин.		
12	Разминка «Разговор руками»	активизация участников для дальнейшей работы	5
	Упражнение «Антоним»	осуществление эмоционального разогрева	10
	Упражнение «Я в тебе уверен»	сближение членов группы, и повышение степени их взаимного доверия.	15
	Рефлексия	общая релаксация, сокращение эмоциональной нагрузки	10
	Итого: 40 мин.		
13	Разминка «Дракон кусает свой хвост»	выравнивание эмоционального состояния участников, создание благоприятной для работы атмосферы.	5
	Упражнение «Клубок»	сплочение коллектива	10
	Упражнение «Театр: пьеса, которая устроит всех»	сплочение группы, тренировка навыков совместной деятельности	15
	Рефлексия	общая релаксация, сокращение эмоциональной нагрузки	10
	Итого: 40 мин.		
14	Разминка «Броуновское движение»	выравнивание эмоционального состояния участников, создание благоприятной для работы атмосферы.	5
	Упражнение «Уменьшающаяся газета»	сплочение группы, формирование чувства доверия, тренировка навыков совместной деятельности	10
	Упражнение «Мой портрет глазами группы»	развитие умений устанавливать обратную связь	15
	Рефлексия	общая релаксация, сокращение эмоциональной нагрузки	10

	Итого: 40 мин.		
15	Разминка «Невербальный подарок»	активизация участников для дальнейшей работы	5
	Упражнение «Колпак на колпаке»	разрядка, смех, ощущение цельности группы	10
	Упражнение «Цвет моего состояния»	развитие способности осознавать и вербализировать свое состояние, находить слова для его обозначения	10
	Упражнение «Говорящие жесты»	понимание состояния партнера через его жесты	10
	Рефлексия	общая релаксация, сокращение эмоциональной нагрузки	5
	Итого: 40 мин.		
16	Разминка «Приветствие без слов»	выравнивание эмоционального состояния участников, создание благоприятной для работы атмосферы.	5
	Упражнение «Я и другие»	развитие доверия	10
	Упражнение «Молчащее и говорящее зеркало»	Развитие самосознания участников группы посредством обратной связи	15
	Рефлексия	общая релаксация, сокращение эмоциональной нагрузки	10
	Итого: 40 мин.		
17	Разминка «Приветствия хором»	выравнивание эмоционального состояния участников, создание благоприятной для работы атмосферы.	5
	Упражнение «Атом»	эмоциональный разогрев	10
	Упражнение «Я тебя понимаю»	формирование умения давать обратную связь, выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям	10
	Упражнение «Позитивный язык»	развитие умения находить черты сходств и различий	10
	Рефлексия	общая релаксация, сокращение эмоциональной нагрузки	5
		Итого: 40 мин.	
18	Разминка «Игра-приветствие»	активизация участников для дальнейшей работы	5

	Упражнение «Карусель»	формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты, развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения	10
	Упражнение «Поделись со мной»	эмпатийная диагностика личностных качеств, расширение репертуара способов взаимопонимания	15
	Рефлексия	общая релаксация, сокращение эмоциональной нагрузки	10
Итого: 40 мин.			
19	Разминка «Печатная машинка»	активизация участников для дальнейшей работы	5
	Упражнение «Пойми меня»	эмоциональный разогрев, развитие способности к взаимопониманию, формирование групповой сплоченности	10
	Упражнение «Завтрак с героем»	отработка навыков убеждения и умение найти аргументы в пользу своей позиции	15
	Рефлексия	общая релаксация, сокращение эмоциональной нагрузки	10
Итого: 40 мин.			
20	Разминка «Кенгуру»	активизация участников для дальнейшей работы	5
	Упражнение «Леопольд»	развить умение находить подход к людям	10
	Упражнение «Семь богатырей»	отработка навыков убеждения, умение найти аргументы в пользу своей позиции, презентационные навыки	15
	Рефлексия	общая релаксация, сокращение эмоциональной нагрузки	10
Итого: 40 мин.			
21	Разминка «Меняются местами те, кто...»	выравнивание эмоционального состояния участников, создание благоприятной для работы атмосферы.	5
	Упражнение «Ладощка»	опыт получения и выражения позитивной обратной связи. Возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу	10
	Упражнение «Передать одним словом»	Акцентировать внимание на важности интонаций в процессе общения	15

	Рефлексия	общая релаксация, сокращение эмоциональной нагрузки	10
Итого: 40 мин.			
22	Разминка «Суперпредмет»	выравнивание эмоционального состояния участников, создание благоприятной для работы атмосферы.	5
	Упражнение «Три закона общения»	развитие навыков невербального общения, групповой дискуссии, логического мышления	10
	Упражнение «Мои проблемы в общении»	Преодоление коммуникативных барьеров	15
	Рефлексия	общая релаксация, сокращение эмоциональной нагрузки	10
Итого: 40 мин.			
23	Разминка «Угадай цвет»	выравнивание эмоционального состояния участников, создание благоприятной для работы атмосферы.	5
	Упражнение «Благодарен тому, что...»	концентрация внимания обучающихся на позитивных аспектах и реалистичных установках в повседневной жизни	10
	Упражнение «Я реальный, я идеальный, я глазами других»	закрепление представления обучающихся об уникальности своей личности	15
	Рефлексия	общая релаксация, сокращение эмоциональной нагрузки	10
Итого: 40 мин.			
24	Разминка «Кто тебя окружает?»	активизация участников для дальнейшей работы	5
	Упражнение «Машина времени»	формирование новых способов решения жизненных проблем	10
	Упражнение «Счастье»	формирование альтернативных способов выхода из проблемных ситуаций	10
	Упражнение «Подарок»	закрепление позитивного настроения проделанной работы	10
	Рефлексия	общая релаксация, сокращение эмоциональной нагрузки	5
Итого: 40 мин.			

Каждое занятие программы развития межличностных отношений обучающихся подросткового возраста состояло из трёх частей:

Вводная часть (5 минут) направлена на создание комфортной, доверительной атмосферы и позитивного эмоционального фона в экспериментальной группе и включала в себя разминочные упражнения и ритуалы приветствия, что позволяет обеспечить позитивное межличностное взаимодействие.

Основная часть (25 минут) включала в себя развивающие игры, упражнения, этюды, выполнение заданий на основе различных видов деятельности и последующие оценивание и обсуждение результатов, сравнение собственных результатов с результатами деятельности сверстников и получение обратной связи.

Заключительная часть (10 минут) предусматривала снятие психоэмоционального напряжения, закрепление положительного эффекта и включала рефлексию, подведение итогов и ритуал прощания.

Из приведённого плана занятий видно, что на каждом занятии используются упражнения, способствующие развитию межличностных отношений обучающихся подросткового возраста.

Таким образом, на основе результатов проведённого обследования нами была разработана и реализована психологическая программа развития межличностных отношений обучающихся подросткового возраста. Реализация представленной нами программы позволит своевременно провести коррекционно-развивающую работу индивидуальных психологических особенностей обучающихся подросткового возраста, с учетом личностных особенностей. Овладение навыками общения, конструктивного поведения в конфликтной ситуации, развития эмпатичности, позволит выстраивать товарищеские взаимоотношения построенные на взаимопонимании и взаимоуважении, что несомненно повысит сплоченность классного коллектива и в значительной степени улучшит общую атмосферу в классе.

3.3. Контрольный эксперимент и его анализ

С целью реализации разработанной нами психологической программы, направленной на развитие межличностных отношений обучающихся подросткового возраста, нами проведён формирующий эксперимент.

Для проверки эффективности проведенной нами работы по развитию межличностных отношений обучающихся подросткового возраста, был организован контрольный эксперимент, который включал в себя выявление динамических изменений, произошедших благодаря реализации программы развития, а также обобщение и сравнение полученных данных с результатами констатирующего эксперимента.

Прежде чем перейти к реализации формирующего эксперимента нами были определены 2 группы испытуемых: экспериментальная группа и контрольная группа. Поскольку результаты констатирующего эксперимента показали, что уровень развития межличностных отношений в обоих 7 классах находится примерно на одном уровне, то деление на экспериментальную и контрольную группу было произведено по классам. В состав экспериментальной групп вошли обучающиеся 7 «Т» класса, а в состав контрольной группы, обучающиеся 7 «М» класса.

Развивающая работа осуществлялась с экспериментальной группой, с контрольной группой развивающих мероприятий не проводилось.

Для подтверждения эффективности проведенной работы по развитию межличностного общения обучающихся подросткового возраста и выявления динамических изменений у испытуемых, после осуществления развивающих мероприятий, было проведено повторное диагностическое обследование. Контрольный этап эксперимента осуществлялся посредством того же диагностического инструментария, который был использован нами на констатирующем этапе эксперимента.

Полученные в процессе повторного исследования результаты подверглись количественному и качественному анализу, а также сравнению с данными, полученными до проведения развивающей работы.

Исследование было направлено на изучение, определённых нами ранее, параметров: стили общения, оценка и понимание эффективности общения, взаимовосприятие и взаимопонимание, стратегия взаимодействия и оценка и понимание эффективности взаимодействия. Оценка полученных результатов осуществлялась по той же схеме, что и на констатирующем этапе исследования и включала в себя такие методики как: методику Социометрия Дж. Морено, Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири, Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (ADOR – сокращенно «подростки о родителях»)

На материале *методики «Социометрия» Дж. Морено*, нами была выявлена динамика развития межличностных отношений между обучающимися и определения межгрупповых взаимоотношений.

Следует отметить, что в результате исследования испытуемые экспериментальной группы продемонстрировали более высокие показатели, чем участники контрольной группы. Обучающиеся в экспериментальной группе стали более общительными друг с другом, стали прослеживаться коммуникации между сложившимися микрогруппами, которые до реализации развивающей программы почти не вступали в коммуникацию друг с другом. Популярных и предпочитаемых детей стало больше, чем детей, входящих в группы принимаемых и изолированных.

Сравнительный анализ результатов, полученных в ходе изучения межличностных отношений между обучающимися подросткового возраста и определения межгрупповых взаимоотношений по методике «Социометрия» Дж. Морено испытуемых экспериментальной и контрольной группах, нашёл своё отражение в таблице 6.

Таблица 6. Сравнительный анализ результатов, межличностных отношений обучающихся подросткового возраста по методике «Социометрия» Дж. Морено, до и после эксперимента

	До эксперимента		После эксперимента	
	Экспериментальная группа (n=31)	Контрольная группа (n=30)	Экспериментальная группа (n=31)	Контрольная группа (n=30)
Звезда	5	8	8	7
Предпочитаемы	15	11	19	12
Принимаемый	7	9	4	9
Изолированный	4	2	0	2

Данные, представленные в таблице 6, наглядно отражают положительную динамику развития межличностных отношений между обучающимися подросткового возраста. Согласно полученным результатам, после формирующего эксперимента повысили свой статус до уровня «звезды» 3 обучающихся, до уровня «Предпочитаемых» 4 обучающихся. Снизилось с 7 до 4 количество «Принимаемых» обучающихся, все обучающиеся которые ранее имели статус «Изолированных», перешли в статус принимаемых и предпочитаемых обучающихся. Таким образом в экспериментальной группе обучающихся с благоприятным статусом стало 27 человек, что составило 87%.

Среди группы обучающихся, с которыми занятия не проводились единично отмечается снижение статуса в классе. Результаты диагностики учеников контрольной группы не отражают положительной динамики, что свидетельствует о том, что развитие межличностных отношений возможно лишь при условии организации развивающей работы.

Сравнительный анализ результатов, полученных в ходе изучения межличностных отношений между обучающимися подросткового возраста и определения межгрупповых взаимоотношений по методике «Социометрия»

Дж. Морено, испытуемых экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента иллюстративно представлены на гистограмме 4 (рис. 5).

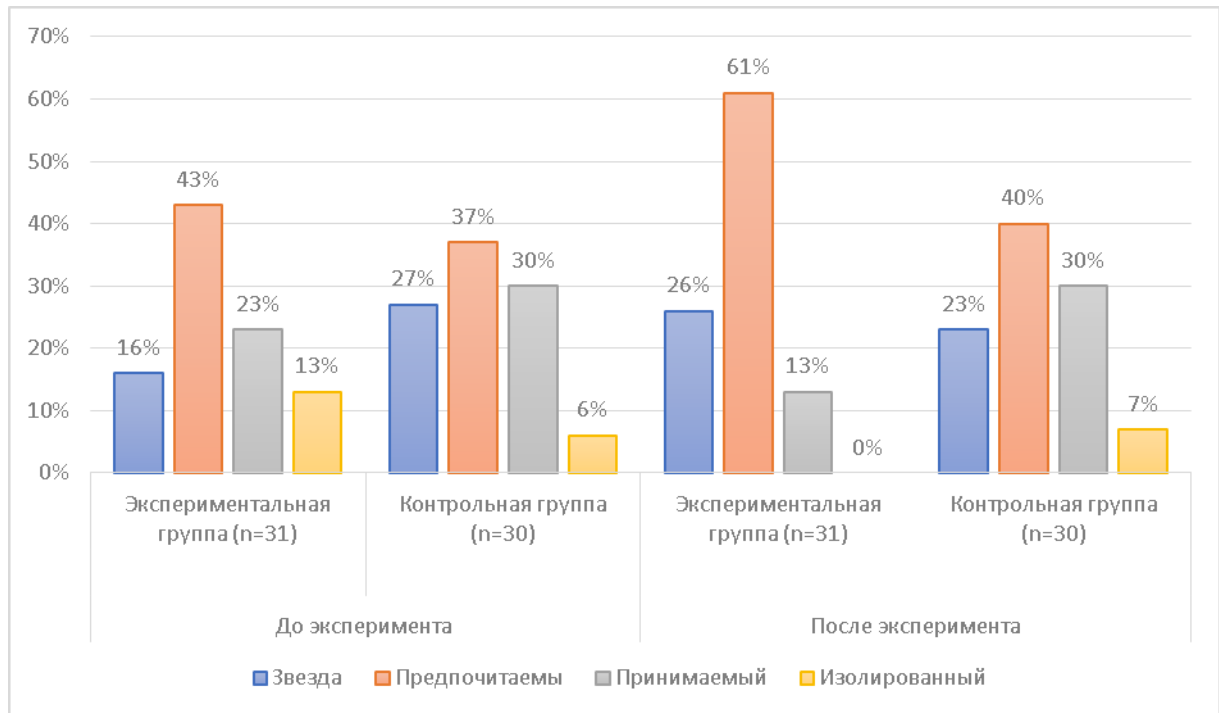


Рисунок 5. Гистограмма 4. Сравнительный анализ результатов, межличностных отношений обучающихся подросткового возраста по методике «Социометрия» Дж. Морено, до и после эксперимента

Качественный анализ результатов, представленных в гистограмме 4, показывает, что в результате реализации психологической программы развития межличностных отношений, в экспериментальной группе, количество обучающихся с неблагоприятным статусом снизилось с 11 человек, что составляло 35% обучающихся класса до 4 человек – 13%.

Обобщая результаты, представленные в гистограмме, следует отметить, что на положительную динамику указывает прирост показателей обучающихся с благоприятным статусом, в то время, как на констатирующем этапе обучающихся с благоприятным статусом было выявлено на 23% меньше.

На материале методики межличностных отношений Т. Лири, нами была выявлена динамика развития и коррекции используемых

обучающимися стилей общения и взаимопонимания между обучающимися подросткового возраста.

Сравнительный анализ результатов, полученных в ходе изучения стилей общения и взаимопонимания между обучающимися подросткового возраста по методике «межличностных отношений» Т. Лири испытуемых экспериментальной и контрольной группах, нашёл своё отражение в таблице 7.

Таблица 7. Сравнительный анализ результатов, стилей общения и взаимопонимания между обучающимися подросткового возраста по методике «межличностных отношений» Т. Лири, до и после эксперимента

Группа Тип отношений	До эксперимента		После эксперимента	
	Экспериментальная группа (n=31)	Контрольная группа (n=30)	Экспериментальная группа (n=31)	Контрольная группа (n=30)
Авторитарный	7	5	4	5
Эгоистичный	3	1	1	1
Агрессивный	1	0	0	0
Подозрительный	2	0	0	1
Подчиняемый	2	9	2	7
Зависимый	6	2	2	2
Дружелюбный	9	11	19	13
Альтруистический	1	2	3	1

Данные, представленные в таблице 7, наглядно отражают положительную динамику. Взаимоотношения подростков в экспериментальной группе изменились в положительную сторону. Обучающихся с конформным стилем общения – проявляющих дружелюбие, взаимоуважение и стремление помочь и поддержать, в классе стало 22 человека, что составило 71% от класса, это на 39% больше, чем перед реализацией развивающей программы. Не смотря на то, что в классе еще

сохраняются властно-лидирующие отношения, значительно уменьшилось количество обучающихся с не конформным поведением, и на момент повторного диагностирования, их количество составило 29%.

Среди группы обучающихся, с которыми занятия не проводились единично отмечается изменение стиля общения в классе. Результаты диагностики учеников контрольной группы не отражают положительной динамики, что так же свидетельствует о том, что развитие межличностных отношений возможно лишь при условии организации развивающей работы.

Сравнительный анализ результатов, стилей общения и взаимопонимания между обучающимися подросткового возраста по методике «межличностных отношений» Т. Лири, до и после эксперимента иллюстративно представлены на гистограмме 5 (рис. 6).

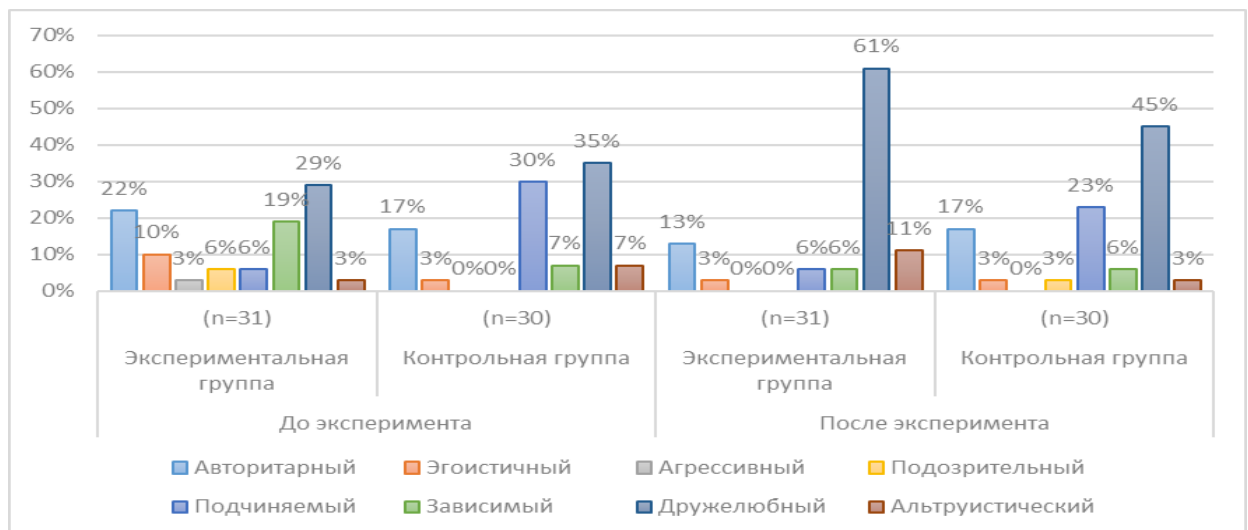


Рисунок 6. Гистограмма 5. Сравнительный анализ результатов, стилей общения и взаимопонимания между обучающимися подросткового возраста по методике «межличностных отношений» Т. Лири, до и после эксперимента

Качественный анализ результатов, представленных в гистограмме 5, показывает, что в результате реализации психологической программы развития межличностных отношений, количество обучающихся проявляющих авторитарный стиль общения, проявляющийся через доминирование и подавление более робких обучающихся снизился на 9%, на

конец эксперимента, процент обучающихся проявляющих агрессивное и подозрительное поведение в экспериментальной группе снизился до нуля. Обучающихся проявляющих зависимое поведение – 19%, стало меньше на 13%, и составило 6% на контрольном этапе исследования.

Обобщая результаты, представленные в гистограмме 5, следует отметить, что на положительную динамику указывает прирост показателей обучающихся с дружелюбным и альтруистическим стилем общения. Обучающиеся стали более терпимыми, внимательны по отношению к одноклассникам, в значительно меньшей степени проявляют враждебность и агрессию, тогда как обучающиеся из контрольной группы остались при тех же формах общения.

Анализ результатов, методики «Поведение родителей и отношение подростков к ним» позволил нам сравнить произошедшие изменения в методах воспитания родителей. В таблице 8 отображены сравнительные результаты преобладающих стилей воспитания родителей до и после проведенного эксперимента.

Таблица 8. Сравнительный анализ результатов опросника «Поведение родителей и отношение подростков к ним (ADOR)» до и после эксперимента

Категория оценки	До эксперимента								После эксперимента							
	Экспериментальная группа				Контрольная группа				Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	М		О		М		О		М		О		М		О	
	(n=24)	(n=19)	(n=23)	(n=25)	(n=24)	(n=19)	(n=23)	(n=25)								
Выраженность																
	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо
Позитивный интерес (POZ)	10	4	6	10	13	8	9	12	21	1	17	4	13	8	9	12
Директивность (DIR)	8	11	13	6	9	5	17	8	4	15	8	11	9	5	17	8
Враждебность (HOS)	10	12	9	4	6	7	7	10	4	18	5	8	8	5	7	10

Автономность (AUT)	11	9	6	8	8	9	7	6	15	5	9	5	8	9	6	7
Непоследовательность (NED)	20	4	4	15	16	7	10	5	8	16	0	19	18	5	11	4

При повторной диагностике, мы видим, что в экспериментальной группе происходит положительная динамика во взаимоотношениях между подростками и их родителями. Позитивный интерес во взаимоотношениях с подростками проявляют 88% матерей и 89% отцов. Данный показатель вырос на 56% у матерей и на 70% у отцов. Положительная динамика может быть связана с тем, что подростки овладели навыками коммуникации, что позволяет выстраивать взаимоотношения с родителями более гармонично.

В контрольной группе наблюдается отрицательная динамика. Увеличилось на 9 % использование директивного стиля в воспитании, в котором преобладает авторитарное давление взрослых, контроль и требовательность. На 15% увеличилась враждебность, которая проявляется в увеличении числа конфликтных ситуаций между родителями и подростками. На 25% увеличилось проявление непоследовательности в воспитании, поскольку родители в поиске наиболее эффективного способа воспитания пробуют разные способы влияния на подростка, что в свою очередь воспринимается ими как непоследовательность и отсутствие единых требований.

Сравнительный анализ результатов детско-родительских отношений глазами подростка, иллюстративно отображен в гистограмме 6.

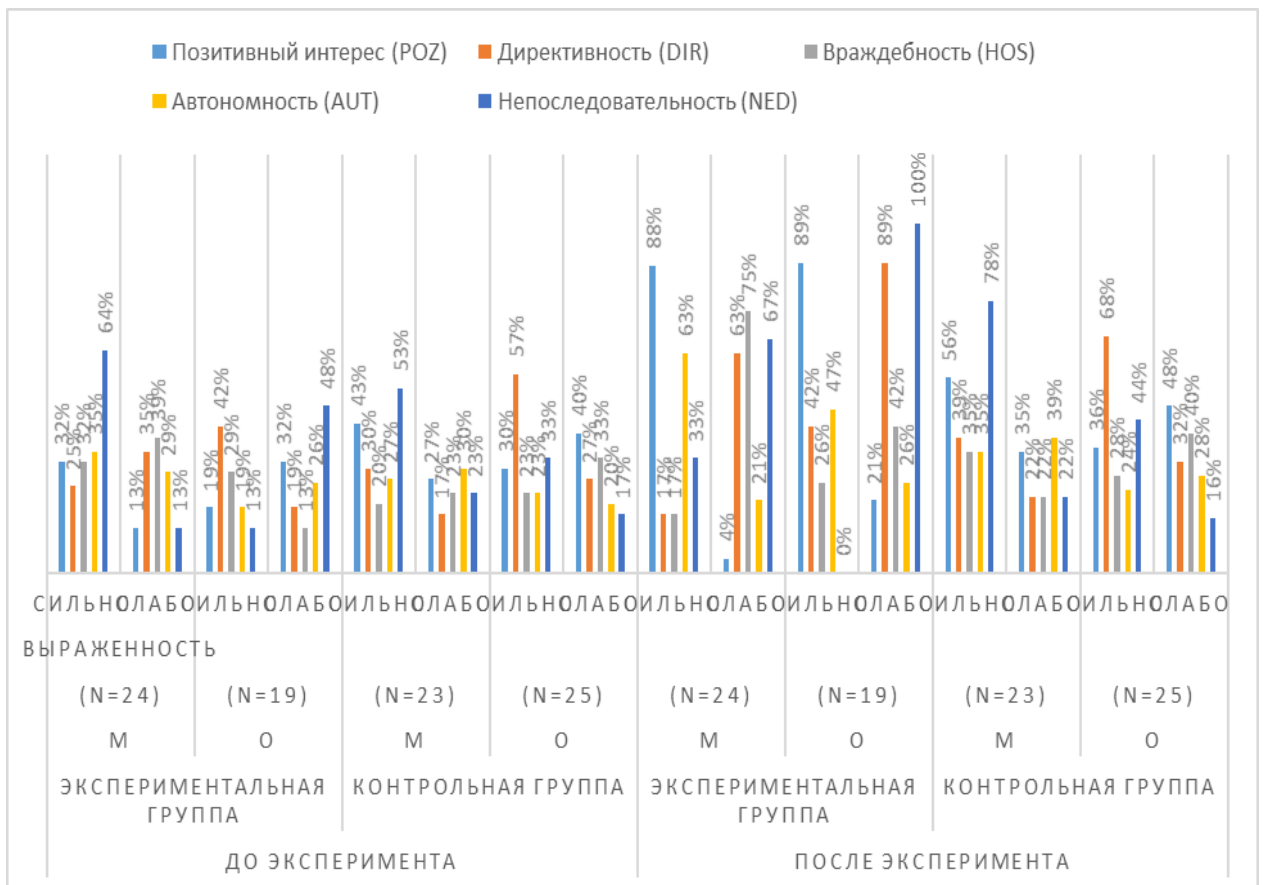


Рисунок 7. Гистограмма 6. Сравнительный анализ результатов опросника «Поведение родителей и отношение подростков к ним (ADOR)» до и после эксперимента

Качественный анализ результатов, представленных в гистограмме 6, показывает, что в результате реализации психологической программы развития межличностных отношений, в экспериментальной группе, значительно снизились чрезмерная опека, декларации, что мать жертвует многим ради семьи, подавление самовыражения и потребность в тотальном контроле со стороны родителей. В большей степени стали проявляться симпатия, доверие, взаимопонимание и взаимоуважение.

Выводы по третьей главе

1. Организация работы по развитию межличностных отношений, реализовывалась с учетом ряда фундаментальных психологических

принципов коррекции и развития: принцип единства диагностики и коррекционно-развивающей работы, принцип нормативности развития, принцип системности развития психологической деятельности, деятельностный принцип развития, принцип постепенного усложнения материала, принцип учёта объёма и степени разнообразия материала, принцип учёта эмоциональной сложности материала.

2. Развитие межличностных отношений учащихся подросткового возраста включало в себя три блока: *диагностический блок*, включающий в себя определение уровня развития коммуникационных навыков, используемых стилей общения и способов взаимодействия с окружающими; *развивающий блок*, основной задачей которого является реализация программы развития межличностных отношений учащихся подросткового возраста; *блок оценки эффективности развивающих воздействий* предусматривающий анализ динамики развития межличностных отношений учащихся подросткового возраста.

3. Разработанная нами программа включала следующие основные направления развития: улучшение коммуникативных навыков, придерживаться конформных стилей общения и эффективных способов взаимодействия с окружающими.

4. Занятия по развитию межличностных отношений имели определённую структуру: *вводная часть*, основной задачей которой было создание у учащихся положительного эмоционального настроения; *основная часть* занятия, *рефлексия* прошедшего занятия.

5. Психолого-педагогическая работа по развитию межличностных отношений осуществлялась по двум направлениям: демонстрация и овладение навыками открытого общения и умения разговаривать о своих чувствах и понимать их, а так же чувства других людей.

6. Анализ результатов, полученных на материале методики «Социометрия» Морено показал повышение коммуникативных навыков, в экспериментальной группе, поскольку увеличилось количество учащихся с

благоприятным статусов в группе до 87%, когда на констатирующем этапе их количество составляло 36% обучающихся.

7. При помощи методики диагностики межличностных отношений Т. Лири, нам удалось отследить положительную динамику развития конформного поведения в социуме. После проведения развивающей работы у 71% испытуемых преобладали в общении конформные модели поведения, проявляющиеся в дружелюбии и стремлении к взаимопониманию, а на начало эксперимента таких учащихся было на 39% меньше.

8. При помощи методики опросника «Поведение родителей и отношение подростков к ним (ADOR)», мы получили данные о преобладающих стилях воспитания внутри семей. После формирующего эксперимента взаимоотношения между родителями и подростками в значительной степени улучшились. Доверительные, позитивные взаимоотношения с родителями, построенные на взаимоуважении и взаимопонимании отмечают у 88% испытуемых, что на 56% выше, чем в начале эксперимента.

9. Представленные в работе результаты исследования межличностных отношений у испытуемых до и после формирующего эксперимента свидетельствуют об эффективности реализованной нами психологической программы развития межличностных отношений учащихся подросткового возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования позволил нам сделать вывод о том, что межличностные отношения являются важнейшей формой взаимодействия подростков, в которой формируется взаимопонимание между ними, и устанавливаются взаимоотношения, как друг с другом, так и со взрослыми для общения и совместного решения задач и проблем.

По данным А. Спиваковской, А. Захарова, Ю. Гиппенрейтера, М. Буянова, З. Матейчека, Г. Хоментausкаса, А. Фромма, Р. Снайдера, А.Я. Варга, В.К. Котырло, А.С. Спиваковской, В.Я., Абрамова Г.С. межличностные отношения в подростковом возрасте являются важным вопросом психологического исследования многих отечественных и зарубежных ученых. Межличностные отношения в подростковом возрасте имеют сложную структуру и участвуют в формировании личности подростка, выступая в качестве фундамента её жизнедеятельности.

Выделяется два вида межличностных отношений между учащимися подросткового возраста в образовательной организации. Первый – это товарищеские отношения, в основе которых лежит взаимообмен информацией, а второй вид – дружеские связи, которые необходимы подростку для решения эмоционально-личностных проблем. Для учащихся подросткового возраста в межличностном общении важны такие качества как: отзывчивость, открытость, умение хранить тайны. Зарождение межличностных отношений начинается с предпочтения внешних данных, а затем уже прослеживается единство интересов и тем для общения.

Существует большое множество форм и методов оптимизации работы с учащимися подросткового возраста по развитию межличностного общения как внутри образовательной организации, так и за её пределами. Это могут быть коллективная творческая внеурочная деятельность, психологические тренинги, работа в микрогруппах и многое другое. При организации работы с

подростками, важно учитывать, что каждая деятельность должна сопровождаться определенной целью, результат решения которой необходимо систематически анализировать через наблюдение, диагностику межличностных отношений подростков.

Исследование проводилось на базе МАОУ СШ № 149 Советский район г. Красноярск. В исследовании приняли участие 61 учащийся подросткового возраста (13–14 лет) обучающихся на параллели 7-ых классов.

Прежде чем перейти к реализации исследования межличностных отношений учащихся подросткового возраста, нами была разработана модель исследования. Были определены процессы формирования межличностных отношений, параметры изучения и оценки, этапы развития, методики исследования, уровни оценки сформированности межличностных отношений у изучаемого контингента школьников.

Психодиагностическое обследование осуществлялось посредством использования следующих методик:

1. Методика диагностики межличностных и межгрупповых отношений (Социометрия) Дж. Морено;
2. Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири;
3. Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (ADOR – сокращенно «подростки о родителях»).

Проведение констатирующего этапа исследования среди подростков 13–14 лет (7-ых классов) позволило нам выявить что среди учащихся подросткового возраста в обоих классах наблюдается наличие микро-групп. Внутри микро-группы наличие отрицательных выборов отсутствует, так же как и практически отсутствующие положительные выборы между микро-группами. Подростки предпочитают общаются в основном внутри своей микро-группы, с ярко выраженным в ней лидером. Наличие отрицательных выборов между разными микро-группами свидетельствует о неблагоприятном климате в коллективе. Во взаимоотношениях между

подростками наблюдается равнодушие и игнорирование некоторых детей (4 учащихся в экспериментальной группе и 2 учащихся в контрольной группе).

На первый взгляд внутри классных коллективов не наблюдается ярко выраженного негатива и отсутствует травля друг друга подростками. Однако при более детальном анализе, было выявлено, что класс разобщен, о чем свидетельствует наличие изолированных и большое количество пренебрегаемых учащихся, которые имеют по одному выбору. Изучении мы увидели, что не все так благополучно, как хотелось бы. Учащиеся разобщены, основное взаимодействие происходит в уже сложившихся микрогруппах, которые объединены вокруг определенных лидеров. Важно отметить так же, что для 35% обучающихся в экспериментальной и 43% в контрольной характерно неконформные стили общения. Позитивный интерес в воспитании ребенка в отношении матери с подростком проявляет 32% а с отцом 19% в экспериментальной группе, а в контрольной группе позитивный интерес матери к ребенку составил 43% а отца 30%.

После проведения развивающей работы у 71% испытуемых преобладали в общении конформные модели поведения, проявляющиеся в дружелюбии и стремлении к взаимопониманию. Взаимоотношения между родителями и подростками в значительной степени улучшились. Доверительные, позитивные взаимоотношения с родителями, построенные на взаимоуважении и взаимопонимании отмечаются у 88% испытуемых, что на 56% выше, чем в начале эксперимента.

Таким образом, результаты реализации Психологической программы развития межличностных отношений учащихся подросткового возраста свидетельствуют о положительной динамике в развитии коммуникативных навыков. Экспериментальное исследование подтверждает правильность выдвинутой гипотезы и даёт основание считать цель исследования достигнутой, а его задачи реализованными.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание: монография: пер. с англ. / Р. Бернс // Общая ред. и вступит. сл. В.Я. Пилиповского. – М.: Прогресс, 1986. – 420 с.
2. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М., 2001.
3. Борздыко, Ю.Е. Метод арт-терапии в тренинге личностного роста для подростков / Ю.Е. Борздыко // Вестник Московского университета. - Серия 14: Психология. – 200. – № 2. – С. 123–127.
4. Выготский, Л.С. Педология подростка / Л.С. Выготский. – М.: Наука, – 193. – 300 с.
5. Вальдес, М.С. Арттерапия в работе с подростками. Психотерапевтические виды художественной деятельности: методическое пособие / М.С. Вальдес Одриосола. – М.: ВЛАДОС, 2007. – 61с.
6. Вальдес, М.С., Московкина, А.Г. Арт-терапия как метод преодоления эмоционального стресса / М.С. Вальдес, А.Г. Московкина // Наука и школа. 2016. – № 2. – С. 133–137.
7. Вартанова, И.И. Система ценностей, мотивация и самоотношение: гендерная специфика старшеклассников / И.И. Вартанова // Национальный психологический журнал. 2016. – № 4 (24). – С. 115–121.
8. Гаджиева, К.А. Самоотношение подростков с отклоняющимся поведением / К.А. Гаджиева // Психология, социология и педагогика. – 2015. – № 1 (40). – С. 129–133.
9. Головей Л.А., Данилова М.В., Данилова Ю.Ю. Самоотношение и отношения со значимыми взрослыми как факторы удовлетворенности жизнью у подростков / Л.А. Головей, М.В. Данилова, Ю.Ю. Данилова// Социальная психология и общество. – 2017. – Т. 8. – № 1. – С. 108–125.
10. Денисова Е.А., Воробьева Н.А. Возможности арт-терапии в работе с подростками / Е.А. Денисова, Н.А. Воробьева // Человек в современном

мире: возможности личностной и профессиональной реализации в изменяющихся условиях. Региональная научно-практическая конференция. – Тольятти: Издательство ТГУ. – 2017. – С. 93–98.

11. Денисова Е.А., Воробьева Н.А. Гендерные различия самоотношения современных подростков / Е.А. Денисова, Н.А. Воробьева // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – Серия: педагогика, психология. – 2017. – № 3 (30). – С. 48–53.

12. Зеленкова, И.В. Изотерапия в работе с девиантными подростками / И.В. Зеленкова // Социосфера. – 2014. – № 2. – С.108–111.

13. Иглицкая, И.М. Художественное произведение с точки зрения психоаналитической теории сновидений Фрейда – к вопросу о методе анализа / И.М. Иглицкая // Психолог. – 2016. – № 6. – С. 65–88.

14. Изотова М.Х., Сорокин В.М. Эмоциональная сфера детей-жертв теракта / М.Х. Изотова, В.М. Сорокин // Вестник СПбГУ. – Серия 12. Социология. – 2009. № 2–1. – С. 216–220.

15. Еникеева К.М., Яшкова, А.Н. Сравнительная характеристика самооценки младших и старших подростков / К.М. Еникеева А.Н. Яшкова // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2005. – С. 87–90.

16. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.В. Киселева. Санкт-Петербург: Речь, 2006. – С. 158.

17. Кон, И.С. В поисках себя. Личность и её самосознание / И.С. Кон. – М.: Политиздат, 1984. – 336 с.

18. Кон, И.С. Категория "Я" в психологии / Кон И.С. // Психол. журн. – 1981. – Т. 2. – № 3. С. 25–37.

19. Копытин, А.И. Арт-терапия в России: медицина, образование, социальная сфера / Под общ. ред. А.И. Копытина. – СПб.: Скифияпринт, 2017. – 532 с.

20. Копытин, А.И. Современная клиническая арт-терапия: учебное пособие / А.И. Копытин. – Когито-Центр, 2015. – 526 с.
21. Копытин А.И., Свистовская, Е.Е. Арт-терапия детей и подростков / А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская. – Когито-Центр, 2017. – 196 с.
22. Кочеткова М.Ю., Пронюшкина, Т.Г. Арт-терапия как психолого-педагогическая технология в работе с детьми-сиротами / М.Ю. Кочеткова, Т.Г. Пронюшкина // Инновационная наука. – 2015. № 12–3. – С. 205–206.
23. Крамер, Э. Арт-терапия с детьми / Э. Крамер // вступ. сл. и послесл. Е.Макаровой; пер. с англ. Г. Ниловой, Е. Пройдаковой. – М.: Генезис, 2014. – 319 с.
24. Кули, Ч.Х. Человеческая природа и социальный порядок / Ч.Х. Кули. 2000. – 320 с.
25. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.
26. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – Академия, 2005. – 87с.
27. Леонтьев, Д.А. Очерк психологии личности /Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1993. – 43 с.
28. Леонтьева, Т.В. Эмоциональное развитие подростков средствами арт-терапии / Т.В. Леонтьева // Вестник КазГУКИ. – 2014. № 2. – С. 65–69.
29. Малкина-Пых, И.Г. Возрастные кризисы / И.Г. МалкинаПых. – М.: Эксмо, 2005. – С. 894.
30. Мантикова А.В., Шишкина Е.С. Особенности и средства коррекции самоотношения в старшем подростковом возрасте / А.В. Мантикова, Е.С. Шишкина // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2016. – № 4. – С. 81–91.
31. Макарычева, Т.Ф. Эффективность современных методов в коррекционной работе с подростками / Т.Ф. Макарычева // Студенческая наука и XXI век. – 2017. – №15. – С. 315–317.

32. Мухина, В.С. К проблеме социального развития ребенка / В.С. Мухина // Психол. журнал. 1980. – Т. 1. – № 5. – С. 23–41.
33. Наумова, М.Л. Развитие личности ребёнка методами арт-терапии / М.Л. Наумова // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2014. № 20. – С. 74–93.
34. Никитин, В.Н. Арт-терапия: учебное пособие / В.Н. Никитин. – М.: Когито-Центр, 2014. – 336 с.
35. Никитин В.Н., Бойкова О.А. Клиент-центрированная терапия экспрессивными искусствами в рамках гуманистической психологии / В.Н. Никитин, О.А. Бойкова // Сборник трудов Московского социальнопедагогического института. – М.: Белый ветер, 2017. – С. 172–184.
36. Орлова, А.А. Элементы лонгитюдного исследования особенностей личности в период подросткового кризиса / А.А.Орлова // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – № 2. – 2014. – С. 80–88.
37. Пантилеев, С.Р. Самоотношение. Психология самосознания. Хрестоматия / С.Р. Пантилеев. – Самара: БАХРАХ-М, 2000. – С. 208–242.
38. Пантилеев, С.Р. Самосознание как эмоционально-оценочная система / С.Р. Пантилеев. – М.: МГУ, 1991. – 110 с.
39. Прихожан, А.М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста / А.М. Прихожан. – М., 2007. – 478 с.
40. Роджерс, К. Клиент-центрированная психотерапия: Теория, современная практика и применение / К. Роджерс. – М.: Психотерапия, 2007. – 560 с.
41. Рубинштейн, С.Л. Бытие и сознание / С.Л. Рубинштейн. – М.: Пед. академия наук СССР, 1957. – 328 с.
42. Руссо, Ж.Ж. Избр. соч. в трех томах, т. I /Ж-Ж. Руссо. – 626 с.
43. Савонько, Е.И. Возрастные особенности соотношения ориентации на самооценку и на оценку другими людьми. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Е.И. Савонько. – М., 1972. – С. 81– 111.

44. Сарджвеладзе, Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н.И. Сарджвеладзе. – Тбилиси: "Мецниереба", 1989. – 206 с.

45. Свиридова А.Н., Басалаева Н.В., Казакова Т.В., Захарова Т.В. Возможности изотерапии в работе с подростками, находящимися в социально опасном положении / А.Н. Свиридова, Н.В. Басалаева, Т.В. Казакова, Т.В. Захарова // Вестник КемГУ. – 2015. – № 3–3 (63).

46. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: МГУ, 1983. – С. 288.

47. Токарева, Е.Ю. Необходимость применения методов арт-терапии для коррекции психического состояния подростков с ограниченными возможностями здоровья / Е.Ю.Токарева // Мир педагогики и психологии. – 2018. – №3 (20). – С. 122–125.

48. Ундуск, Е.Н. Негативное самоотношение и переживание проблем асоциальных подростков / Е.Н. Ундуск // Здоровоохранение, образование и безопасность. – 2016. – № 1 (5). – С. 35–39.

49. Фаустова, А.Г. Теоретико-методологические основания исследований динамики самоотношения в клинической психологии / А.Г. Фаустова // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2015. – № 4 (11). – С. 25–33.

50. Фельдштейн, Д.И. Психология развития личности в онтогенезе / Д.И. Фельдштейн. – М., 1989.

51. Халиуллина Л.Р., Мухлисова Ф.Г. Фототерапия в работе с девиантными подростками / Л.Р. Халиуллина, Ф.Г. Мухлисова // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 6–1. – С. 105.

52. Чевачина А.В., Бабина Т.С. Влияние материнского стиля воспитания на развитие самоотношения у младших подростков / А.В. Чевачина, Т.С. Бабина // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 3. – 662 с.

53. Черепкова Н.В., Кузнецова М.Ю. Формирование самооотношения в подростковом возрасте / Н.В. Черепкова, М.Ю. Кузнецова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013.– Т. 3. – С. 2976–2980. – URL: <http://e-koncept.ru/2013/53601.htm>.

54. Чернобродов Е.Р., Дутчина О.Б., Ситникова Е.В., Кулеш Е.В., Кулеш Ж.В., Колесникова Г.Ю. Психология личности: самосознание, самооотношение, самоопределение/ Е.Р. Чернобродов О.Б. Дутчина Е.В. Ситникова Е.В. Кулеш Ж.В. Кулеш Г.Ю. Колесникова // Тихоокеанский государственный университет. – Хабаровск, 2016. – 98 с.

55. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. – М.: Наука, 1977. – 142 с.

56. Шпрангер, Э. Психология юношеского возраста. = Psychologie des Jugendalters / Э. Шпрангер // «Педология юности». — М. – Л.: Литература, 1931.

57. Ядов, В.А. О диспозиционной регуляции социального поведения личности / В.А. Ядов // Методологические проблемы социальной психологии. – М., 1975.

58. American Art therapy association. Definition of Art Therapy. [Электронный ресурс] URL: <https://www.arttherapy.org/upload/2017DefinitionofProfession.pdf> (дата обращения 23.04.2018).

59. British association of art therapists. AboutArtTherapy. [Электронный ресурс]URL: <http://www.baat.org/About-Art-Therapy> (дата обращения 23.04.2018).

60. Boyle, G.J., Saklofske, D.H., & Matthews, G. (Eds.). Measures of personality and social psychological constructs. London, United Kingdom: Academic Press.2015. – 824 pp.

61. Bruce L. Moon. The dynamics of art as therapy with adolescents: (2nd Ed.). 2012. Charles C Thomas Publisher. Springfield. USA. Pp. 308

62. Coopersmith, S. The antecedents of self-esteem. 1967.San Francisco: W.H.Freeman &Co.

63. Dalley, T., Case, C. (Ed.). *The Handbook of Art Therapy*. London: Routledge. 2014. – p. 268.
64. McNiff, S., *Art heals: how creativity cures the soul*. Shambhala, Boston, 2004. – p.315.
65. Rhyne, J. The gestalt approach to experience, art, and art therapy. *American Journal of Art Therapy*, 2001. – 40 (1), p. 109–20.
66. Rosenberg, M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.
67. Rosenberg, M. *Distur balance in the Sefl-inage at Adolescents*. – 1973, vol. 38, p. 553–568.
68. Rubin J.A. *Child Art Therapy*. John Wiley & Sons. New Jersey, 2008. – p. 468.
69. Lapsley D., Clark F. *Self, Ego, and Identity: Integrative Approaches*. Power Springer Science & Business Media, 2012. – p.294.
70. Naumburg, M. *Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practice*. Magnolia Street Pub, 1987. – p. 168.
71. Neff, K. *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. *SelfandIdentity*, 2: 85–101, 2003.
72. Mead G., Joas H., Huebner D. *Mind, Self, and Society: The Definitive Edition 1st Edition*. UniversityofChicagoPress. – 2015, 536 pp.
73. Mruk, C.J. *Self-Esteem and Positive Psychology, 4th Edition: Research, Theory, and Practice*. – New York: Springer. – 2013. – 304 pp.
74. Moon, B.L. *Existential art therapy: The canvas mirror*. (3rd ed.). Springfield, IL: Charles C Thomas. – 2009. – 207 p.
75. Kramer, E. *Art as Therapy: Collected Papers*, Jessica Kingsley Publishers, London. – 2001. – p. 272.
76. Waller, D. *Group Interactive Art Therapy: Its Use in Training and Treatment*. London. Routledge. – 2014. – p. 176.

77. Welsby, C. Seen and unseen: school based art therapy with adolescent girls, in C. Case and T. Dalley (eds) *Art Therapy with Children: From Infancy to Adolescence*. London: Routledge. –2008.

78. Wilkinson R., Chilton G. *Positive Art Therapy Theory and Practice*. New York: Routledge. –2018. – p.300.

ПРИЛОЖЕНИЕ**Приложение 1**

Занятие № 1

Цель: знакомство участников группы.

Вводная часть:

Правила групповой работы

1. Открытость в общении.
2. Принятие активного участия в работе группы.
3. Конфиденциальность.
4. Высказывать свое мнение только за себя.
5. Признание права каждого на высказывание своего мнения.

Основная часть:

Упражнение «Познакомимся»

Цель: создание дружелюбного и безопасного настроения в группе, демонстрация открытого стиля общения.

Процедура проведения: Деление группы на пары, в которых каждый участник рассказывает партнеру о себе. После окончания работы в парах, все участники собираются вместе, где каждый участник группы пересказывает кратко то, что ему рассказал партнер.

Упражнение «Комплименты».

Цель: осуществление эмоционального разогрева.

Процедура проведения: Один участник группы, выходит из кабинета, а остальные участники группы называют комплименты об этом участнике. Ведущий фиксирует все комплименты. Очень важно, чтобы комплименты в действительности отражали те черты характера и качества личности, которые присущи участнику. После возвращения участника, ведущий зачитывает все комплименты, а задача участника понять, кто из членов группы сделал этот комплимент. Если участник угадывает, того, кто сделал комплимент, то ему

присваивается балл за проницательность. Участник, набравший больше всех баллов, выигрывает. Упражнение проводится как конкурс на самого проницательного.

Упражнение «Позитивное представление».

Цель: демонстрация и овладение навыками открытого общения и умения разговаривать о своих чувствах.

Процедура проведения: Участники группы разделяются на пары, где каждый рассказывает в течение 5 минут позитивную историю про себя. После того, как в паре каждый рассказал историю, происходит смена пар. После окончания упражнения, участники собираются вокруг и обмениваются информацией и своими эмоциями.

Заключительная часть:

Рефлексия

- какое у вас сейчас настроение?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?
- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Занятие № 2

Цель: формирование внутри группы атмосферы взаимопонимания и сотрудничества.

Вводная часть:

Разминка «Здравствуй, уважаемый...»

Участники команды становятся в круг. Первый участник здоровается с соседом слева, сказав ему: «Здравствуй, уважаемый – (имя)» и выполняет какое-либо движение. После чего, следующий участник здоровается со своим соседом слева повторяя движение, которое ему показали и добавляет своё движение.

Основная часть:

Упражнение «Изображение своего настроения».

Цель: умение передавать своё настроение.

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

Упражнение «Общий рисунок».

Цель: общая деятельность. Выявление лидеров в группе.

Процедура проведения: Участники делятся на группы по 6 человек. Каждая команда получает ватман, цветные карандаши и задание нарисовать общий целостный рисунок, но при этом каждый рисует самостоятельно и не обсуждает ничего с другими участниками группы.

Заключительная часть:

Рефлексия

- Какое у вас сейчас настроение?
- Было ли вам интересно и что понравилось больше всего?
- Что вы узнали нового о своих товарищах?

Занятие № 3

Цель: актуализация знаний о себе.

Вводная часть:

Разминка «Активный Александр, бодрый Борис, веселая Вероника»

Каждый участник придумывает для себя эпитет, начинающийся на ту же букву, что и его имя. Имена повторяются по принципу снежного кома: каждый участник повторяет имена предыдущих участников вместе с эпитетом, затем называет свое имя и свой эпитет, и так далее. Разминка продолжается до тех пор, пока каждый из участников группы не представится и его имя, хотя бы раз, не будет озвучено сводным хором.

Основная часть:Упражнение «Счёт до десяти»

Цель: осуществление эмоционального разогрева.

Процедура проведения: участники группы становятся в круг так, чтобы не касаться друг друга. После сигнала «начали» необходимо закрыв глаза сосчитать до десяти. Сложность заключается в том, что считать необходимо по очереди. Один участник говорит «один», другой – «два», третий – «три» и т.д. Если цифру называют двое или более, счёт начинается сначала.

Упражнение «Какой я человек?»

Цель: развитие навыков самопознания.

Процедура проведения: «каждый человек в процессе общения задаёт много разнообразных вопросов, но в основном другим людям. Сегодня мы с вами зададим вопрос себе: «какой я человек?». Каждый участник берет лист бумаги и отвечает на вопросы: 1. Каким я вижу свой жизненный путь? 2. Какие у меня основные успехи и неудачи? 3. Какое влияние на меня оказывают мои близкие? 4. Могу ли я, изменить что-то в своей жизни? 5. Хочу ли я что-то менять в своей жизни?

Ответы на вопросы должны быть искренними, поскольку, кроме вас, их никто не увидит. Данные ответы позволят каждому из вас, лучше узнать себя.

Заключительная часть:**Рефлексия**

- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?
- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Занятие № 4

Цель: актуализация знаний о себе.

Вводная часть:

Разминка «Узнай по голосу»

Один из участников группы поворачивается ко всем спиной, а остальные участники группы перемешиваются и встают на некотором расстоянии. Участники группы задают вопросы в произвольном порядке, на которые, участник стоящий спиной должен ответить, но перед этим назвав имя участника, задавшего вопрос.

Основная часть:

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: актуализация знаний о себе.

Процедура проведения: участникам группы задаётся вопрос: «Почему человек заслуживает, чтобы к нему относились с уважением?». Группа обсуждает данный вопрос. После этого предлагается нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать своё имя и нарисовать свой портрет. Вдоль каждого луча необходимо написать свои достоинства, всё то хорошее, что вы знаете о себе. Необходимо постараться, сделать как можно больше лучей. В этом и заключается ответ на вопрос: Почему я заслуживаю уважения?».

Упражнение «Ловим комаров»

Цель: осуществление эмоциональной разгрузки.

Процедура проведения: «Представьте, что за окном лето, я открыла форточку и к нам в кабинет налетели комары. По команде «Страт», вы начинаете ловить комаров хватая их руками. Каждый участник ловит комаров в удобном для него темпе, не задевая тех, кто находится рядом». По команде «Стоп», участники заканчивают упражнение.

Заключительная часть:

Рефлексия

- Какие эмоции у вас преобладают сейчас?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

Занятие № 5

Цель: формирование доверительных чувств внутри группы.

Вводная часть:Разминка «Что нового?»

Участники садятся на стулья, расположенные по кругу и в течение 3 минут внимательно смотрят друг на друга, обращая внимание на то, кто как выглядит сегодня, какое у кого настроение, как кто себя проявляет. Через 3 минуты участники группы, бросая мячик кому-либо из участников группы, должны сказать, что нового в сравнении с прошлым занятием они увидели в этом человеке.

Основная часть:Упражнение «Калейдоскоп»

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

Процедура проведения: психолог просит, чтобы каждый участник представил себя какой-либо частью тела. После чего, называет по очереди разные эмоции или чувства, а участники должны выразить их от имени той части тела, которую они выбрали. После завершения упражнения участники группы обсуждают, с какими трудностями они столкнулись при демонстрации эмоций и какие из эмоций и чувств было легче всего передать.

Упражнение «Впечатление»

Цель: развитие умения доброжелательного и тактичного общения со сверстниками.

Процедура проведения: участники садятся друг напротив друга по парам. Каждый из участников по очереди в течение 5 минут, рассказывает какое хорошее впечатление тот на его произвел. Важно говорить тепло и искренне. Через 10 минут участники пары меняются, создавая новую пару.

Упражнение «Поменяемся местами»

Цель: создание доброжелательной и комфортной атмосферы в группе.

Процедура проведения: Участники становятся в круг. Один стул убирается. Психолог, становится в центре круга и произносит: «Поменяются

местами те, кто...» Участникам группы необходимо быстро поменяться местами. Тот из участников, кто не успел, занимает место ведущего.

Заключительная часть:

Рефлексия

- Какие эмоции у вас преобладают сейчас?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

Занятие № 6

Цель: регуляция эмоционального состояния.

Вводная часть:

Разминка «Волны»

Участники становятся в круг держась за руки. Психолог говорит, что сейчас он запустит волну, а участники должны будут передать ее по кругу. «Волны» могут быть разными.

Основная часть:

Упражнение «Дыхательная гимнастика»

Цель: демонстрация эффективности техники снятия напряжения, регуляция собственного эмоционального состояния.

Процедура проведения: участниками выполняется следующие дыхательные упражнения: На счет 1–2–3–4–5 – делаем вдох; На счет 1–2–3–4–5–6–7 – глубокий выдох. Повторите 3–5 раз. На счет 1–2–3–4–5–6–7–8–9 – делаем вдох; На счет 1–2–3–4–5–6–7–8–9 – глубокий выдох. Повторите 3–5 раз. На счет 1–2–3–4–5–6–7–8–9 – делаем вдох; На счет 1–2–3–4–5–6–7–8–9–10–11– глубокий выдох. Повторите 3–5 раз.

Упражнение «Моечная машина»

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

Процедура проведения: Все участники выстраиваются в две шеренги, становясь лицом друг к другу. Участник стоящий первым становится «Машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между всеми

участниками, которые ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна высушить – обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Заключительная часть:

Рефлексия

- Какие эмоции у вас преобладают сейчас?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

Занятие № 7

Цель: развитие самопознания участников.

Вводная часть:

Разминка «Путаница»

Участники становятся в тесный круг и вытягивают перед собой руки. По команде, каждый участник должен взять за руки двух участников, не стоящих справа и слева от него. Далее участникам необходимо не разнимая рук «распутаться» и выстроиться в один или несколько кругов.

Основная часть:

Упражнение «Угадай какой я!»

Цель: поднятие настроения и настрой на групповую работу.

Процедура проведения: один из участников выходит в центр круга и одним жестом передает своё настроение, а остальные участники должны угадать, что он хотел сказать. Участник, угадавший настроение занимает место и выполняет тоже самое задание.

Упражнение «Кто Я?»

Цель: развитие самоанализа и сплочение участников группы.

Процедура проведения: Участникам дается задание подумать над вопросом «Кто я?», после чего написать на листочке цифры от 1 до 10, напротив каждой цифры записать свои качества, черты, интересы. После того, как каждый заполнит листок, сдает его ведущему, листочки перемешиваются, и каждый участник выбирает себе тот листок, который он

вытянул. Характеристики зачитываются вслух и участники должны угадать, кому принадлежат эти черты.

Заключительная часть:

Рефлексия

- Какие эмоции у вас преобладают сейчас?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

Занятие № 8

Цель: включение участников тренинга в групповой процесс.

Вводная часть:

Разминка «Передай предмет»

Участники передают по кругу мячик, при этом, каждый участник должен передавать его разным способом. Если предмет упадёт, то упражнение начинается сначала.

Основная часть:

Упражнение «Передай движение по кругу»

Цель: развитие невербального взаимопонимания в группе.

Процедура проведения: один из участников группы придумывает любое движение, и передаёт его участнику стоящем справа от него при помощи жестов и мимики и так по кругу.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие трудности возникли при выполнении упражнения?
2. Было ли трудно отгадывать движение, которое вам показали?
3. Не показалось ли вам, что кто-то из участников неправильно показывал движение?
5. Часто ли в жизни мы сталкиваемся с невербальным общением?

Упражнение «Импульс».

Цель: создание условий для эмоциональной разрядки и формирования чувства общности с группой.

Процедура проведения: участники группы становятся в круг и берутся за руки. Ведущий сжимает ладонь участника стоящего слева, после чего все участники передают его по кругу. Упражнение заканчивается, когда Импульс без искажений доходит до ведущего.

Заключительная часть:

Рефлексия:

- Какие эмоции у вас преобладают сейчас?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

Занятие № 9

Цель: введение в проблематику конфликта.

Вводная часть:

Разминка «И раз, и два, и три»

Все участники становятся в круг. Ведущий дает команду начать упражнение, и каждый участник начинает выполнять любое не сложное движение. Ведущий останавливает участников, после чего они должны начать повторять движения других участников команды. Упражнение продолжается до тех пор, пока движения всех участников не повторят другие.

Основная часть:

Упражнение «Паутина конфликтов»

Цель: раскрытие содержания понятия «конфликт».

Процедура проведения. На доске пишется слово «конфликт», после чего участники называют ассоциации, вызванные данным словом. Психолог фиксирует все на доске. После этого проводится обсуждение о том что вызывает конфликт и усугубляет его, и какими способами можно его решить.

Беседа «сигналы конфликта»

Цель: введение понятия «сигналы конфликта».

Процедура проведения: Беседа с участниками группы о сигналах, которые предшествуют конфликтной ситуации (*кризис, напряжение,*

недоразумение, инциденты, дискомфорт). Подведение участников к тому, что, если научиться распознавать сигналы конфликта, то его можно будет предотвратить.

Заключительная часть:

Рефлексия

- Какие эмоции у вас преобладают сейчас?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

Занятие № 10

Цель: дальнейшее введение в проблематику конфликта.

Вводная часть:

Разминка «Четыре стихии»

Ведущий кидает мяч любому участнику и называет одну из четырех стихий: земля, воздух, вода, огонь. Если участнику попадается стихия «земля», он должен назвать любое животное; если «воздух» – птицу; «вода» – рыбу; «огонь» – три раза хлопнуть в ладоши. После чего мячик кидается другому участнику.

Основная часть:

Дискуссия «Основные стратегии разрешения конфликта»

Цель: изучение «+» и «-» основных стратегий поведения в конфликте.

Процедура проведения: Беседа с учащимися о стратегиях поведения в конфликте, их достоинствах и недостатках. Определение наиболее эффективного способа поведения при конфликтной ситуации для её разрешения

Конфликтная ситуация «История с апельсином»

Цель: Определение последовательности действий при разрешении конфликтной ситуации.

Процедура проведения: Участникам предлагается разыграть по ролям конфликтную ситуацию: два человека хотят съесть единственный апельсин. После чего проводится беседа с участниками группы, в ходе которой

формируется конструктивная последовательность действий для разрешения конфликта.

Заключительная часть:

Рефлексия

- Какие эмоции у вас преобладают сейчас?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

Занятие № 11

Цель: выработка конструктивных стратегий поведения в конфликте;

Вводная часть:

Разминка «Дальнее плавание»

Участникам группы предлагается представить, что они отправляются в дальнее плавание и им необходимо взять самое необходимое. Это могут быть как предметы, так и различные понятия (к примеру, ловкость, смелость). Участники называют подряд по три слова, после чего бросают мяч следующему участнику. Отвечать нужно быстро и нельзя повторяться. Участник, который повторил слово которое уже было выбывает.

Основная часть:

Упражнение «Остров»

Цель: развитие умения находить стратегии поведения в конфликте, трансформация негативных переживаний в развивающие.

Процедура проведения: участники группы обсуждают ситуацию: «Ваша группа отправилось в морское путешествие и ваш корабль потерпел крушение. Но, к счастью, неподалёку находится необитаемый остров, и вы все благополучно добрались до него. На необитаемом острове нет съедобных растений и животных, только питьевая вода. Вы ничего не успели взять с собой с тонущего корабля, но вы знаете, что через 2 недели за вами приплывет другой корабль и спасет вас. Но для того, чтобы выжить эти две недели, вам придется съесть одного человека. В процессе обсуждения, вам придется решить кто это будет».

После инструкции ведущий дает возможность для свободного обсуждения, в процессе которого производится и фиксируется, поведение участников.

После свободного обсуждения, ведущий возвращается в круг и задает следующие вопросы: Кто вел себя как жертва? Кого из участников группы вы бы никогда не съели? Кого из группы вы защитили бы? По какому принципу вы выбирали кто будет жертвой? Какие эмоции вы испытываете в позиции жертвы или нападающего?

Упражнение «Белая ворона»

Цель: формирование коммуникативных навыков

Процедура проведения: участники группы получают карточки, все пустые кроме одной, на которой написано «белая ворона». Перед участниками стоит задача найти «белую ворону», при этом нельзя общаться и ничего показывать. Необходимо вжиться в состояние каждого участника и через свои ощущения и чувства понять, кто «белая ворона». Участник который готов, называет того, кто как по его мнению, «белая ворона», если он угадал, упражнение останавливается. Если ответ не верный, угадывающий и тот, кого он выбрал выбывают, а упражнение продолжается.

После игры проводится обсуждение: какие чувства вы испытывали по отношению к каждому из участников?

- Каких участников было легко почувствовать, а кого трудно?
- на чём основывался ваш выбор?
- как себя вел участник, который был белой вороной?
- что помогало, а что мешало в процессе поиска белой вороны?

Заключительная часть:

Рефлексия

- Какие эмоции у вас преобладают сейчас?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

Цель: сплочение коллектива.

Вводная часть:

Разминка «Разговор руками»

Участники образуют два круга, внешний и внутренний, встают лицом к друг другу, таким образом, чтобы у каждого участника была пара.

Перед участниками стоит задача, пообщаться со своим партнером только при помощи рук. Через пару минут, круг смещается, после чего общение продолжается уже в новых парах и на другую тему.

Основная часть:

Упражнение «Антоним»

Цель: осуществление эмоционального разогрева.

Процедура проведения: Участники группы становятся в круг. Один участник берет мяч, бросает его любому участнику и называет состояние или чувство, а поймавший должен назвать антоним. После чего, поймавший мяч участник выбирает следующего, бросает ему мяч говоря свое слово. Упражнение продолжается до тех пор, пока все не поучаствуют.

Упражнение «Я в тебе уверен»

Цель: сближение членов группы и развитие чувства доверия друг к другу.

Процедура проведения: Участники садятся по парам друг напротив друга и несколько минут молча, просто смотрят друг на друга. После этого по очереди высказываются, начиная со слов: «Я уверен, что ты...». Например: «Я уверен, что ты поддержишь меня в трудную минуту».

Заключительная часть:

Рефлексия

- Какие эмоции у вас преобладают сейчас?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

Цель: сближение членов группы и развитие чувства доверия друг к другу.

Вводная часть:

Разминка «Дракон кусает свой хвост»

Участники встают друг за другом, держась за плечи друг друга. Первый участник «голова дракона», последний – «хвост». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот не должен дать себя поймать.

Основная часть:

Упражнение «Клубок»

Цель: сплочение коллектива

Процедура проведения: участники встают в круг, после чего, ведущий бросает одному из участников клубок ниток, оставляя себе конец нитки, и говорит, о том, что он любит, какие у него мечты и что он хочет пожелать участнику, которому бросил клубок. Участник поймавший клубок, наматывает себе на палец нитку и бросает клубок следующему участнику.

Когда все участники выполняют упражнение, не распутывая нить, продолжается беседа, о том, что напоминает связывающая всех нить, какие чувства испытывают участники, есть ли разница в состоянии до и после упражнения.

Упражнение «Театр: пьеса, которая устроит всех»

Цель: развитие навыков командной работы.

Процедура проведения: Участники делятся на четыре команды. Первая группа – сценаристы, вторая – режиссеры, третья актеры, четвертая – критики. Перед всеми командами стоит задача, придумать и поставить мини спектакль, который устроит всех участников команд. После того как спектакль представлен, все садятся в круг, где каждому предоставляется слово относительно того, все ли устроило в постановке и что можно было сделать лучше.

Заключительная часть:

Рефлексия

- Какие эмоции у вас преобладают сейчас?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

Занятие № 14

Цель: достижение оптимального уровня психологической совместимости коллектива.

Вводная часть:

Разминка «Броуновское движение»

Участники под музыку двигаются и перемещаются по аудитории. Когда музыка прекращается, ведущий называет любую цифру, а участники должны, взявшись за руки, объединиться в группы, состоящие из такого числа человек.

Основная часть:

Упражнение «Уменьшающаяся газета»

Цель: развитие навыков командной работы.

Процедура проведения: участники делятся на команды по 5 человек, после чего, каждая команда получает лист, на который должны встать все участники. Как только команды справятся с этим заданием, листы складываются пополам и упражнение повторяется. Победит та команда, которая сможет разместиться на наименьшей по размеру бумаге.

Упражнение «Мой портрет глазами группы»

Цель: развитие умения устанавливать обратную связь.

Среди участников группы выбирается участник, чей психологический портрет будут изображать на бумаге. Остальные участники получают по листку бумаги и изображают психологический портрет добровольца. Ограничений в изображении не. После того как все закончат рисовать, психологические портреты показываются, и каждый художник рассказывает о том, что изображено у него на рисунке.

На этом заканчивается основная часть и происходит плавный переход к групповой рефлексии, в ходе которой происходит обсуждение чувств, вызванных процессом создания «портретов».

Заключительная часть:

Рефлексия

- Какие эмоции у вас преобладают сейчас?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

Занятие № 15

Цель: развитие эмпатии участников тренинга.

Вводная часть:

Разминка «Невербальный подарок»

Перед участниками стоит задача невербально показать, какой подарок он дарит другим участникам. Подарком может быть любым.

Участник, дарящий подарок должен очень подробно, не используя слов, описать свой подарок.

Основная часть:

Упражнение «Колпак на колпаке»

Цель: эмоциональная разрядка, ощущение цельности группы.

Процедура проведения: необходимо склеить один большой колпак и несколько маленьких. Маленькие колпаки подвешивают при помощи крепких ниток. Участники по очереди надевают большой колпак и закрывают глаза. Нужно несколько раз повернуться вокруг своей оси, присесть и, выпрямившись, попасть большим колпаком в маленький.

Упражнение «Цвет моего состояния»

Цель: развитие навыков осознания и вербализации своего состояния.

Процедура проведения: Участникам предлагается подумать и сказать какой он сейчас цвет. Важно уточнить, что имеется в виду не цвет одежды, а отражение внутреннего состояния. После этого участникам предлагается

рассказать, какое душевное состояние отражает выбранный ими цвет, менялся ли цвет в течении дня и какие события повлияли на это.

Упражнение «Говорящие жесты»

Цель: развитие умения понимать состояние партнера через его жесты.

Процедура проведения: Участники становятся друг напротив друга. Каждый участник жестами показывает свое внутреннее состояние, а остальные повторяют это движение 2–3 раза, стараясь проникнуться этим состоянием. Когда упражнение завершено, участникам задается вопрос «Какое, по вашему мнению, состояние каждого из участников?». После того как, участники выскажут свои предположения, участник о ком шла речь, объясняет свое состояние.

Заключительная часть:

Рефлексия

- Какие эмоции у вас преобладают сейчас?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

Занятие № 16

Цель: развитие навыков самосознания, посредством обратной связи.

Вводная часть:

Разминка «Приветствие без слов»

Участники здороваются со всей группой, демонстрируя любое невербальное приветствие. Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались.

Основная часть:

Упражнение «Я и другие»

Цель: развитие доверия к другому.

Процедура проведения: Участники группы бросают друг другу мяч, отвечая на вопросы: Что хорошего он знает об этом участнике? Что общего между ними есть? В какой ситуации он может положиться на него?

Упражнение «Молчащее и говорящее зеркало»

Цель: Развитие навыков самосознания участников группы посредством обратной связи.

Процедура проведения: Выбирается один доброволец, который будет «смотреть в зеркало». Задача добровольца, по отражению в двух «зеркала», определить, кто из участников группы у него за спиной. Эти два «зеркала», будут живыми. Первое зеркало будет молчащим, второе «зеркало» – говорящим. После упражнения обсуждаются вопросы: что вызывало сложность при выполнении? Кому из участников лучше всего удалась роль зеркала и почему?

Заключительная часть:

Рефлексия

- Какие эмоции у вас преобладают сейчас?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

Занятие № 17

«Поделись со мной»

Цель: Развитие способности к сочувствию и сопереживанию.

Вводная часть:

Разминка «Приветствия хором»

Участники формируют мини группы по 2 или 3 человека и придумывают вербальное или невербальное приветствие.

Основная часть:

Упражнение «Атом»

Цель: эмоциональный разогрев.

Процедура проведения: участники группы расходятся по кабинету и представляют собой «атомы». Когда ведущий называет число в пределах количества участников группы, «атомы» группируются в «молекулы», состоящего из заданного ведущим числа «атомов».

Упражнение «Я тебя понимаю»

Цель: формирование умения давать обратную связь, выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

Процедура проведения: Участники делятся по парам и затем в течение 5 минут устно описывают состояние партнера. Его настроение, чувства и желания на данный момент. Участник, чье состояние описывают, должен или подтвердить, или опровергнуть сказанное.

Упражнение «Позитивный язык»

Цель: развитие умения находить черты сходств и различий.

Процедура проведения: На первом этапе участники по очереди говорят друг другу фразу, начинающуюся со слов: «Ты такой же, как я, у тебя...». На втором этапе упражнения, участники также по очереди говорят друг другу, начиная со слов: «Я очень отличаюсь от тебя, я...».

После завершения упражнения в парах, участники садятся в круг и делятся своими ощущениями и эмоциями.

Заключительная часть:

Рефлексия

- Какие эмоции у вас преобладают сейчас?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

Занятие № 18

Цель: развитие способности к сочувствию и сопереживанию.

Вводная часть:

Разминка «Игра-приветствие»

Участники встают в два круга, внешний и внутренний лицом друг к другу образуя пары. Участники, стоящие во внешнем круге стоят на месте, а участники стоящие во внутреннем круге передвигаются вокруг них по часовой стрелке, при этом каждая пара произносит стихотворение-приветствие и выполняет соответствующие действия:

Здравствуй, друг! Здороваются за руку.

Как ты тут! Хлопают по плечу друг друга.

Где ты был? Дергают за ушко друг друга.

Я скучал! Кладут руки себе на сердце.

Ты пришел! Разводят руки в стороны.

Хорошо! Обнимаются.

Основная часть:

Упражнение «Карусель»

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

Процедура проведения: Участники встают в два круга, внешний и внутренний лицом друг к другу образуя пары. Участники, стоящие во внешнем круге, стоят на месте, а участники стоящие во внутреннем круге передвигаются по часовой стрелке. Участникам описывается ситуация, что они встретили не знакомых людей, с которыми нужно войти в контакт, поддержать разговор и попрощаться. В парах проигрывается одна ситуация, после чего внутренний круг смещается на одного человека и упражнение повторяется.

Упражнение «Поделись со мной»

Цель: эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение способов взаимопонимания.

Процедура проведения: участники группы записывают на листке 10 качеств. Затем каждый участник определяет, какое качество есть у другого участника группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: «Пожалуйста, поделись со мной ...». Участник, к которому обратились, помечает у себя на листке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу. В конце упражнения, на листке каждого участника будут отмечены те качества, которые у него были востребованы другими участниками, и какие качества он просил сам. После выполнения упражнения, участники садятся в круг для рефлексии.

Заключительная часть:

Рефлексия

– чего вы узнали нового о своих товарищах?

– с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Занятие № 19

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Вводная часть:

Разминка «Печатная машинка»

Участники садятся в круг, и каждый кладет правую руку на колено соседа справа, а левую – на колено соседа слева. По команде «начали», участники начинают быстро хлопать как можно быстрее по колену соседа, но обязательно в свою очередь. Хлопки должны следовать друг за другом по кругу.

Основная часть:

Упражнение «Пойми меня»

Цель: развитие способности к взаимопониманию, формирование групповой сплоченности.

Процедура проведения: участники садятся в круг. Ведущий называет разные числа, но не больше количества участников группы. Не общаясь и не договариваясь, должно из круга встать нужное количество человек. Упражнение повторяется несколько раз. После завершения упражнения участники обсуждают что вызывало трудности при выполнении задания.

Упражнение «Завтрак с героем»

Цель: развитие навыка убеждения и аргументации.

Процедура проведения: Участникам группы предлагается представить, что они могут позавтракать с любимым героем. Каждый записывает имя героя на листке бумаги. Затем участники делятся на пары, и должны выбрать с кем из героев будут встречаться. После этого пары объединяются в четверки и уже в них выбирают одного героя.

Когда упражнение закончено, участники садятся в круг для обсуждения вопросов: легко ли было уступить и почему вы это сделали? Какие чувства

вы испытывали, когда с вами соглашались или не соглашались? Как часто вы в жизни сталкиваетесь с ситуацией выбора?

Заключительная часть:

Рефлексия

- Какие эмоции у вас преобладают сейчас?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

Занятие № 20

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Вводная часть:

Разминка «Кенгуру»

Один участник команды, обладающий артистическими способностями, выходит за дверь, и там ему дают задание, что он должен перед группой изображать кенгуру, пока кто-нибудь из участников не догадается, кого он показывает. Оставшимся участникам, говорится, что участник будет показывать кенгуру, а они в течение 5 минут делают вид, что отгадывают, кого он показывает, но при этом называют любых животных, кроме кенгуру.

Основная часть:

Упражнение «Леопольд»

Цель: развитие умения находить подход к людям.

Процедура проведения: Один из участников становится «мышью», все остальные «котами». Каждый «кот» получает карточку с именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – другими именами. Группа вспоминает сюжет мультфильма про кота Леопольда, где добрый кот, старался подружиться с мышами. В данном упражнении котам тоже нужно будет убедить мышь, что они безобидные и хотят подружиться. Перед всеми котами стоит задача убедить мышь, что они не опасны, и именно они являются Леопольдом. Задача мышки – определить настоящего Леопольда. Коты готовят выступление в течении 5 минут, после чего выступают перед

мышью, доказывая свою дружелюбность. «Мышь» должна оценить выступления и выбрать, кому из котов она поверил.

Вопросы для рефлексии при завершении упражнения: По какой причине, одному человеку мы доверяем, а другому нет? Комфортно ли вы себя чувствовали в роли кота или мыши? Склонны ли вы доверять людям в повседневной жизни? Доверяют ли люди вам?

Упражнение «Семь богатырей»

Цель: развитие навыков убеждения и аргументации.

Процедура проведения: Одна участница играет роль царевны, а остальные делятся на команды по 3–4 человека. Для развития умения убеждать, разыграем эпизод из сказки Пушкина А.С. о мертвой царевне и семи богатырях, где семь богатырей, уговаривали царевну выйти за одного из них замуж. В нашей сказке богатыри, прошедшие тренинги и владеющие даром убеждения, смогут намного лучше, чем сказочные, убедить царевну отказаться от королевича Елисея и остаться в их доме. Каждая мини-группа подготавливает предложения для того, чтобы уговорить царевну остаться у них, показать ей все достоинства такого конца сказки.

На подготовку дается 10 минут, после чего один представитель от группы выступает, обращаясь к царевне со своими аргументами. После выступлений царевна говорит о том, захотелось ли ей остаться у богатырей, какие плюсы и минусы увидела она в выступлениях каждого.

Заключительная часть:

Рефлексия

- Какие эмоции у вас преобладают сейчас?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

Занятие № 21

Цель: закрепление активного стиля общения.

Вводная часть:

Разминка «Меняются местами те, кто...»

Участники группы садятся в круг на стульях. Один стул убирается. Ведущий называет одно качество или предмет и те участники, у кого это есть, должны быстро поменяться местами. Тот участник, который не успел занять место, становится ведущим. Каждый новый раунд начинается со слов «Меняются местами те, кто...».

Основная часть:

Упражнение «Ладонка»

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

Процедура проведения: участники обводят на листе бумаги контур своей ладони. В центре рисунка пишут свое имя, а в каждом пальце то, что им нравится в себе. Далее лист передаётся соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), то, что нравится ему в хозяине ладони. Лист каждого участника должен пройти полный круг и вернуться к хозяину.

Упражнение «Передать одним словом»

Цель: подчеркнуть важность интонаций в процессе общения.

Процедура проведения: участникам раздаются карточки с эмоциями, они должны сказать слово «Здравствуйте» с той интонацией, которая соответствует той эмоции, которая написана на карточке. Остальные участники должны отгадать, каждую эмоцию, всех участников.

Заключительная часть:

Рефлексия

- Какие эмоции у вас преобладают сейчас?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

Занятие № 22

Цель: формирование коммуникативных навыков.

Вводная часть:

Разминка «Суперпредмет»

Участники делятся на команды по 5 человек. Каждой команде необходимо в течение 4 минут записать как можно больше способов применения предмета (предмет выбирается для всех команд одинаковый). После истечения времени команды зачитывают свои варианты, а остальные команды вычеркивают повторяющиеся варианты. Побеждает та команда, которая дала наибольшее количество ответов.

Основная часть:

Упражнение «Три закона общения»

Цель: развитие навыков невербального общения, групповой дискуссии, логического мышления.

Процедура проведения: участники делятся на две равные группы (земляне и инопланетяне). Земляне выходят за пределы аудитории. Оставшимся инопланетянам дается инструкция: «На вашу планету прилетел корабль Землян. Их задача любым способом выяснить те правила, по которым вы общаетесь с гостями планеты. Эти правила таковы: землянам мужского пола могут отвечать только особи женского пола вашей планеты, и на все вопросы только «да». Землянам женского пола на все их вопросы отвечают только инопланетяне мужского пола, и всегда «нет». Контакты между особями одного пола с разных планет невозможны (отказ демонстрируется невербально, без слов, но выразительно)».

Когда Земляне возвращаются в аудиторию, им необходимо понять 3 закона общения.

Вопросы для обсуждения: Что помогало и что мешало группе принимать решения?

Упражнение «Моя проблема в общении»

Цель: Преодоление коммуникативных барьеров.

Процедура проведения: участники записывают на карточках анонимно ответ на вопрос: «В чем заключается твоя главная проблема в общении?». Карточки складываются в коробку и перемешиваются. Затем

каждый участник берет любую карточку, зачитывает её и пытается найти способ, при помощи которого можно решить данную проблему. Участники группы слушают предложения и оценивают, правильно ли понята проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению.

Заключительная часть:

Рефлексия

- Какие эмоции у вас преобладают сейчас?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

Занятие № 23

Цель: повышение самооценки участников.

Вводная часть:

Разминка «Угадай цвет»

Один из участников выходит из кабинета. Остальные загадывают цвет. Когда участник возвращается, он должен угадать, какой цвет загадали участники. Чтобы угадать цвет, можно попросить любого участника изобразить его. Показывать нужно свое ощущение и восприятие цвета, а не предметы, имеющие такую же окраску. Если участник не может угадать цвет с первой попытки, он просит следующего игрока изобразить тот же самый цвет.

Основная часть:

Упражнение «Благодарен тому, что...»

Цель: акцентировать внимание на позитивных аспектах и реалистичных установках в повседневной жизни.

Процедура проведения: ведущий: «наша с вами совместная работа подходит к концу, и вы все вернётесь к своей повседневной жизни. Чтобы этап перехода прошел легче для каждого из вас, я предлагаю следующее упражнение. Запишите, пожалуйста, 10 пунктов на листе бумаге, начиная каждое новое предложение со слов: «Я благодарен тому, что...». Когда все

участники напишут все пункты, те кто желают, могут поделиться с остальными участниками своими записями.

Упражнение «Я реальный, я идеальный, я глазами других»

Цель: закрепление представлений участников об уникальности своей личности.

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

Заключительная часть:

Рефлексия

- Какие эмоции у вас преобладают сейчас?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

Занятие № 24

Цель: закрепление позитивного настроения проделанной работы

Вводная часть:

Разминка «Кто тебя окружает»

Участники становятся в круг. По команде «один» участники должны запомнить своих соседей слева и справа. По команде «два» участники меняются местами в хаотичном порядке и снова запоминают своих соседей. Процедура повторяется несколько раз. Ведущий в произвольном порядке называет предыдущие команды, а участники должны выстраиться так, как они располагались при этой команде.

Основная часть:

Упражнение «Машина времени»

Цель: выработка новых способов решения жизненных проблем.

Процедура проведения: участникам предлагается поговорить о их жизни и пофантазировать о том, какую жизненную ситуацию можно было бы представить иначе. Участникам предлагается нарисовать это событие так, как оно могло бы произойти. Таким образом, участники включаются в действие, которое им следовало бы сделать, чтобы добиться другого развития событий. После завершения, каждый рассказывает о своём событии и о том, как бы он изменил прошлое.

Упражнение «Счастье»

Цель: выработка альтернативных способов выхода из проблемной ситуации.

Процедура проведения: упражнение начинается с того, что участники должны ответить на ряд вопросов: «Знаете ли вы человека, который практически всё время счастлив? Когда вы счастливы, что вы испытываете в этот момент?». После этого, участники должны нарисовать картину, которая покажет, что бывает, когда вы счастливы. Теперь давайте обсудим, что делает счастливыми каждого из вас.

Упражнение «Подарок»

Цель: закрепление позитивного настроения проделанной работы.

Процедура проведения: участники придумывают подарок, который бы хотели подарить человеку, сидящему рядом с ними. Важным условием является то, что подарок должен как можно лучше подходить человеку и доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, участник объясняет свой выбор. Участники, которым подарили подарки, высказывает своё мнение о нём.

Заключительная часть:

Рефлексия

- Какие эмоции у вас преобладают сейчас?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

Методика Социометрия Дж. Морено

ФИО _____ Возраст _____ Дата _____

Инструкция: Ответь на поставленные вопросы, записав под каждым из них три фамилии членов вашего класса с учетом отсутствующих.

1. Кого бы ты из класса пригласил(ла) на свой день рождения?

а) _____ б) _____ в) _____

2. Если бы тебе потребовалась помощь, к кому из одноклассников ты бы обратился (лась)?

а) _____ б) _____ в) _____

3. С кем из класса ты пошел(ла) бы в многодневный туристический поход?

а) _____ б) _____ в) _____

Таблица 1. Результаты изучения коммуникативных навыков обучающихся подросткового возраста по методике Социометрия

Дж. Морено до эксперимента

(Экспериментальная группа)

		Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый	Испытуемый		
кто выбирает		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	Испытуемый 1				1																1											1
2	Испытуемый 2			1					1								1						1				1		1			
3	Испытуемый 3				1																1			1								
4	Испытуемый 4	1				1																1								1		
5	Испытуемый 5			1					1									1						1					1			
6	Испытуемый 6										1											1										
7	Испытуемый 7	1							1		1																					1
8	Испытуемый 8											1												1			1		1			
9	Испытуемый 9	1																														
10	Испытуемый 10				1																			1								
11	Испытуемый 11								1																							
12	Испытуемый 12										1						1									1		1				
13	Испытуемый 13																															
14	Испытуемый 14					1			1																							
15	Испытуемый 15			1																												1
16	Испытуемый 16								1																							
17	Испытуемый 17										1																					
18	Испытуемый 18			1																												
19	Испытуемый 19								1																							
20	Испытуемый 20										1																					
21	Испытуемый 21		1																													
22	Испытуемый 22										1																					
23	Испытуемый 23					1																										
24	Испытуемый 24			1					1																							
25	Испытуемый 25																															
26	Испытуемый 26			1																												
27	Испытуемый 27																															
28	Испытуемый 28								1																							
29	Испытуемый 29			1																												
30	Испытуемый 30	1																														
31	Испытуемый 31										1																					
32																																
33																																
кол-во полученных выборов		4	1	7	3	1	2	3	8	1	3	3	1	0	3	0	3	3	0	1	7	0	3	3	3	3	6	3	5	1	3	
социометрический статус		предпочитаемый	принятый	звезда	предпочитаемый	принятый	принятый	предпочитаемый	звезда	принятый	предпочитаемый	предпочитаемый	принятый	изолированный	предпочитаемый	изолированный	предпочитаемый	предпочитаемый	изолированный	принятый	звезда	изолированный	предпочитаемый	предпочитаемый	предпочитаемый	предпочитаемый	звезда	предпочитаемый	звезда	принятый	предпочитаемый	

Таблица 2. Результаты изучения коммуникативных навыков обучающихся подросткового возраста по методике Социометрия

**Дж. Морено до эксперимента
(Контрольная группа)**

	кто выбирает	кого выбирают																														
		Испытуемый 1	Испытуемый 2	Испытуемый 3	Испытуемый 4	Испытуемый 5	Испытуемый 6	Испытуемый 7	Испытуемый 8	Испытуемый 9	Испытуемый 10	Испытуемый 11	Испытуемый 12	Испытуемый 13	Испытуемый 14	Испытуемый 15	Испытуемый 16	Испытуемый 17	Испытуемый 18	Испытуемый 19	Испытуемый 20	Испытуемый 21	Испытуемый 22	Испытуемый 23	Испытуемый 24	Испытуемый 25	Испытуемый 26	Испытуемый 27	Испытуемый 28	Испытуемый 29	Испытуемый 30	
1	Испытуемый 1		1			1											1															
2	Испытуемый 2										1								1						1							1
3	Испытуемый 3																			1												1
4	Испытуемый 4								1														1									
5	Испытуемый 5									1		1																				
6	Испытуемый 6	1																							1							1
7	Испытуемый 7										1							1														
8	Испытуемый 8		1			1																	1									
9	Испытуемый 9											1																				
10	Испытуемый 10	1							1													1										1
11	Испытуемый 11											1					1						1									
12	Испытуемый 12	1								1															1							
13	Испытуемый 13					1																			1							
14	Испытуемый 14								1																							1
15	Испытуемый 15															1																1
16	Испытуемый 16												1																			1
17	Испытуемый 17					1																	1									1
18	Испытуемый 18								1					1																		
19	Испытуемый 19				1							1																				1
20	Испытуемый 20	1					1							1										1								
21	Испытуемый 21												1																			1
22	Испытуемый 22								1																							1
23	Испытуемый 23						1																									1
24	Испытуемый 24	1			1							1																				
25	Испытуемый 25					1							1																			1
26	Испытуемый 26										1												1									
27	Испытуемый 27			1					1															1								1
28	Испытуемый 28											1												1								1
29	Испытуемый 29						1																									1
30	Испытуемый 30		1		1									1																		1
31																																
32																																
33																																
кол-во полученных выборов		3	3	3	0	3	5	3	6	3	1	5	4	4	1	1	5	3	1	1	3	1	5	1	3	5	0	1	5	7	1	
социометрический статус		предпочитаемый	предпочитаемый	предпочитаемый	изолированный	предпочитаемый	звезда	предпочитаемый	звезда	предпочитаемый	принятый	звезда	предпочитаемый	предпочитаемый	принятый	принятый	звезда	предпочитаемый	принятый	принятый	предпочитаемый	принятый	звезда	принятый	предпочитаемый	звезда	изолированный	принятый	звезда	звезда	принятый	

Таблица 3. Результаты изучения коммуникативных навыков обучающихся подросткового возраста по методике Социометрия

**Дж. Морено после эксперимента
(Экспериментальная группа)**

		кого выбирают																																	
		Испытуемый 1	Испытуемый 2	Испытуемый 3	Испытуемый 4	Испытуемый 5	Испытуемый 6	Испытуемый 7	Испытуемый 8	Испытуемый 9	Испытуемый 10	Испытуемый 11	Испытуемый 12	Испытуемый 13	Испытуемый 14	Испытуемый 15	Испытуемый 16	Испытуемый 17	Испытуемый 18	Испытуемый 19	Испытуемый 20	Испытуемый 21	Испытуемый 22	Испытуемый 23	Испытуемый 24	Испытуемый 25	Испытуемый 26	Испытуемый 27	Испытуемый 28	Испытуемый 29	Испытуемый 30	Испытуемый 31			
кто выбирает		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
1	Испытуемый 1				1						1										1											1			
2	Испытуемый 2		1					1									1						1												
3	Испытуемый 3			1																	1				1										
4	Испытуемый 4	1				1																1								1					
5	Испытуемый 5		1					1										1						1											
6	Испытуемый 6									1		1										1													
7	Испытуемый 7	1						1															1									1			
8	Испытуемый 8				1					1													1						1						
9	Испытуемый 9	1																					1												
10	Испытуемый 10			1														1						1							1				
11	Испытуемый 11							1																							1				
12	Испытуемый 12									1							1									1		1			1				
13	Испытуемый 13								1															1											
14	Испытуемый 14				1		1																			1									
15	Испытуемый 15		1									1											1											1	
16	Испытуемый 16							1																											
17	Испытуемый 17											1																							
18	Испытуемый 18		1														1																1		
19	Испытуемый 19			1					1																										
20	Испытуемый 20										1											1										1			
21	Испытуемый 21		1																																
22	Испытуемый 22							1			1																								
23	Испытуемый 23	1				1									1																				
24	Испытуемый 24		1					1															1												
25	Испытуемый 25									1		1			1																				
26	Испытуемый 26		1																															1	
27	Испытуемый 27				1																		1												
28	Испытуемый 28							1							1																			1	
29	Испытуемый 29		1																															1	
30	Испытуемый 30	1																																	
31	Испытуемый 31					1			1					1																					
32																																			
33																																			
кол-во полученных выборов		5	1	7	3	3	3	3	8	1	5	3	3	0	3	1	3	3	3	3	1	7	3	5	3	3	3	6	3	5	3	3	3		
социометрический статус		звезда	принятый	звезда	предпочитаемый	предпочитаемый	предпочитаемый	предпочитаемый	звезда	принятый	звезда	предпочитаемый	предпочитаемый	изолированный	предпочитаемый	принятый	предпочитаемый	предпочитаемый	предпочитаемый	принятый	звезда	предпочитаемый	звезда	предпочитаемый	предпочитаемый	предпочитаемый	звезда	предпочитаемый	звезда	предпочитаемый	предпочитаемый	предпочитаемый			

Таблица 4. Результаты изучения коммуникативных навыков обучающихся подросткового возраста по методике Социометрия

**Дж. Морено после эксперимента
(Контрольная группа)**

	кто выбирает	кого выбирают																																				
		Испытуемый 1	Испытуемый 2	Испытуемый 3	Испытуемый 4	Испытуемый 5	Испытуемый 6	Испытуемый 7	Испытуемый 8	Испытуемый 9	Испытуемый 10	Испытуемый 11	Испытуемый 12	Испытуемый 13	Испытуемый 14	Испытуемый 15	Испытуемый 16	Испытуемый 17	Испытуемый 18	Испытуемый 19	Испытуемый 20	Испытуемый 21	Испытуемый 22	Испытуемый 23	Испытуемый 24	Испытуемый 25	Испытуемый 26	Испытуемый 27	Испытуемый 28	Испытуемый 29	Испытуемый 30							
1	Испытуемый 1		1			1											1																					
2	Испытуемый 2										1								1						1									1				
3	Испытуемый 3																			1														1				
4	Испытуемый 4								1															1														
5	Испытуемый 5									1		1																										
6	Испытуемый 6	1																							1										1			
7	Испытуемый 7										1							1																				
8	Испытуемый 8		1			1																	1															
9	Испытуемый 9											1																										
10	Испытуемый 10	1							1													1													1			
11	Испытуемый 11												1					1						1														
12	Испытуемый 12	1								1																1												
13	Испытуемый 13					1																				1												
14	Испытуемый 14								1																											1		
15	Испытуемый 15															1																			1			
16	Испытуемый 16												1																							1		
17	Испытуемый 17						1																1													1		
18	Испытуемый 18									1				1																								
19	Испытуемый 19				1							1																							1			
20	Испытуемый 20	1					1								1																					1		
21	Испытуемый 21												1																						1			
22	Испытуемый 22								1																										1		1	
23	Испытуемый 23							1															1													1		
24	Испытуемый 24	1			1																																	
25	Испытуемый 25					1							1																							1	1	
26	Испытуемый 26										1						1						1															
27	Испытуемый 27			1					1															1			1											
28	Испытуемый 28											1										1						1									1	
29	Испытуемый 29							1																														
30	Испытуемый 30		1		1									1																								
31																																						
32																																						
33																																						
кол-во полученных выборов		3	3	3	0	3	5	3	6	3	1	4	4	4	1	1	5	3	1	1	3	1	5	1	3	5	0	1	5	7	1							
социометрический статус		предпочитаемый	предпочитаемый	предпочитаемый	изолированный	предпочитаемый	звезда	предпочитаемый	звезда	предпочитаемый	принятый	предпочитаемый	предпочитаемый	предпочитаемый	принятый	принятый	звезда	предпочитаемый	принятый	принятый	предпочитаемый	принятый	звезда	принятый	предпочитаемый	звезда	изолированный	принятый	звезда	звезда	принятый							

Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири

ФИО _____ Возраст _____ Дата _____

Инструкция: Вам предлагается список характеристик. Следует внимательно прочесть каждую и решить, соответствует ли она вашему представлению о себе. Если соответствует, то пометьте ее знаком «плюс» или напишите напротив нее «да». Если не соответствует – ничего не пишете.

1. Другие думают о нем благосклонно		19. Охотно подчиняется	
2. Производит впечатление на окружающих		20. Уступчивый	
3. Умеет распоряжаться, приказывать		21. Благодарный	
4. Умеет настоять на своем		22. Восхищающийся, склонный к подражанию	
5. Обладает чувством достоинства		23. Уважительный	
6. Независимый		24. Ищущий одобрения	
7. Способен сам позаботиться о себе		25. Способен к сотрудничеству	
8. Может проявлять безразличие		26. Стремится ужиться с другими	
9. Способен быть суровым		27. Дружелюбный, доброжелательный	
10. Строгий, но справедливый		28. Внимательный, ласковый	
11. Может быть искренним		29. Деликатный	
12. Критичен к другим		30. Одобряющий	
13. Любит поплакаться		31. Отзывчивый на призывы о помощи	
14. Часто печален		32. Бескорыстный	
15. Способен проявлять недоверие		33. Способен вызвать восхищение	
16. Часто разочаровывается		34. Пользуется у других уважением	
17. Способен быть критичным к себе		35. Обладает талантом руководителя	
18. Способен признать свою неправоту		36. Любит ответственность	
37. Уверен в себе		65. Любит давать советы	
38. Самоуверен, напорист		66. Производит впечатление значимости	

сочувствием			
95. Великодушен, терпим к недостаткам		114. Стыдливый	
96. Стремится покровительствовать		115. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться	
97. Стремится к успеху		116. Мягкотелый	
98. Ожидает восхищения от каждого		117. Почти никогда и никому не возражает	
99. Распоряжается другими		118. Навязчивый	
100. Деспотичный		119. Любит, чтобы его опекали	
101. Сноб (судит о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам)		120. Чрезмерно доверчив	
102. Тщеславный		121. Стремится сыскать расположение каждого	
103. Эгоистичный		122. Со всеми соглашается	
104. Холодный, черствый		123. Всегда дружелюбен	
105. Язвительный, насмешливый		124. Любит всех	
106. Злой, жестокий		125. Слишком снисходителен к окружающим	
107. Часто гневлив		126. Старается утешить каждого	
108. Бесчувственный, равнодушный		127. Заботится о других в ущерб себе	
109. Злопамятный		128. Портит людей чрезмерной добротой	
110. Проникнут духом противоречия			
111. Упрямый			

**Таблица 5. Результаты изучения стилей общения и взаимопонимания
между обучающимися подросткового возраста по методике
межличностных отношений Т. Лири до эксперимента
(Экспериментальная группа)**

	Авторитарный	Эгоистический	Агрессивный	Подозрительный	Подчиняемый	Зависимый	Дружелюбный	Альтруистический
Испытуемый 1	+							
Испытуемый 2			+					
Испытуемый 3							+	
Испытуемый 4				+				
Испытуемый 5						+		
Испытуемый 6	+							
Испытуемый 7							+	
Испытуемый 8		+						
Испытуемый 9							+	
Испытуемый 10				+				
Испытуемый 11	+							
Испытуемый 12							+	
Испытуемый 13							+	
Испытуемый 14	+							
Испытуемый 15	+							
Испытуемый 16						+		
Испытуемый 17		+						
Испытуемый 18								+
Испытуемый 19	+							

Испытуемый 20					+			
Испытуемый 21							+	
Испытуемый 22						+		
Испытуемый 23							+	
Испытуемый 24						+		
Испытуемый 25						+		
Испытуемый 26	+							
Испытуемый 27							+	
Испытуемый 28					+			
Испытуемый 29							+	
Испытуемый 30		+						
Испытуемый 31						+		
Итого:	7	3	1	2	2	6	9	1

Испытуемый 20					+			
Испытуемый 21	+							
Испытуемый 22							+	
Испытуемый 23					+			
Испытуемый 24							+	
Испытуемый 25					+			
Испытуемый 26							+	
Испытуемый 27						+		
Испытуемый 28	+							
Испытуемый 29					+			
Испытуемый 30					+			
Итого:	5	1	0	0	9	2	11	2

Таблица 7. Результаты изучения стилей общения и взаимопонимания между обучающимися подросткового возраста по методике межличностных отношений Т. Лири после эксперимента (Экспериментальная группа)

	Авторитарный	Эгоистический	Агрессивный	Подозрительный	Подчиняемый	Зависимый	Дружелюбный	Альтруистический
Испытуемый 1							+	
Испытуемый 2							+	
Испытуемый 3							+	
Испытуемый 4							+	
Испытуемый 5						+		
Испытуемый 6	+							
Испытуемый 7							+	
Испытуемый 8							+	
Испытуемый 9							+	
Испытуемый 10							+	
Испытуемый 11							+	
Испытуемый 12							+	
Испытуемый 13							+	
Испытуемый 14	+							
Испытуемый 15							+	
Испытуемый 16						+		
Испытуемый 17		+						
Испытуемый 18								+
Испытуемый 19	+							

Испытуемый 20					+			
Испытуемый 21							+	
Испытуемый 22							+	
Испытуемый 23							+	
Испытуемый 24								+
Испытуемый 25								+
Испытуемый 26	+							
Испытуемый 27							+	
Испытуемый 28					+			
Испытуемый 29							+	
Испытуемый 30							+	
Испытуемый 31							+	
Итого:	4	1	0	0	2	2	19	3

Испытуемый 20					+			
Испытуемый 21	+							
Испытуемый 22							+	
Испытуемый 23					+			
Испытуемый 24							+	
Испытуемый 25					+			
Испытуемый 26							+	
Испытуемый 27						+		
Испытуемый 28	+							
Испытуемый 29							+	
Испытуемый 30							+	
Итого:	5	1	0	1	7	2	13	1

**Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (ADOR
— сокращенно «подростки о родителях»)**

ФИО _____ Возраст _____ Дата _____

Инструкция: Просим Вас оценить, исходя из собственного опыта, какие из указанных ниже положений более всего характерны для Ваших родителей. Для этого внимательно прочитайте каждое утверждение, не пропуская ни одного из них. Если Вы считаете, что утверждение полностью передает воспитательные принципы Вашего отца (или матери), то в оценочном бланке рядом с номером соответствующего утверждения поставьте Цифру 2. Если Вы считаете, что данное высказывание частично подходит для Вашего отца (или матери), то ставьте цифру 1. Если же, по Вашему мнению, утверждение не относится к Вашему отцу (или матери), то - Цифру 0

Моя мать/мой отец	Ответ
1. Очень часто улыбается мне.	
2. Категорически требует, чтобы я усвоил(а), что могу делать, а что нет.	
3. Недостаточно терпелив(а) по отношению ко мне.	
4. Когда я ухожу, сам(а) решает, когда я должен (должна) вернуться.	
5. Всегда быстро забывает то, что сам(а) говорит или приказывает.	
6. Когда у меня плохое настроение, советует мне успокоиться или развеселиться.	
7. Считает, что для меня должно существовать много правил, которые я обязан(а) выполнять.	
8. Постоянно на меня кому-то жалуется.	
9. Предоставляет мне столько свободы, сколько мне надо.	
10. За одно и то же один раз наказывает, а другой - прощает.	
11. Очень любит делать что-нибудь вместе.	
12. Если поручает мне какую-нибудь работу, то считает, что я должен (должна) делать только ее, пока не закончу.	
13. Начинает сердиться и возмущаться по поводу любого пустяка, который я сделал(а).	
14. Могу идти куда захочу и не спрашивать у него (нее) разрешения.	
15. В зависимости от моего настроения отказывается от многих своих дел.	

16. Когда мне грустно, пытается развеселить и воодушевить меня.	
17. Всегда настаивает на том, что за все мои проступки я должен (должна) быть наказан(а).	
18. Мало интересуется тем, что меня волнует и чего я хочу.	
19. Если бы мне захотелось, то я мог(ла) бы идти куда захочу каждый вечер.	
20. Имеет определенные правила, но иногда соблюдает их, а иногда - нет.	
21. Всегда с пониманием выслушивает мои взгляды и мнения.	
22. Следит за тем, чтобы я всегда делал(а) то, что мне сказано.	
23. Иногда у меня возникает ощущение, что я ему (ей) противен.	
24. Позволяет мне делать практически все, что мне нравится.	
25. Меняет свои решения так, как придет в голову или как ему (ей) будет удобно.	
26. Часто хвалит меня за что-либо.	
27. Всегда точно хочет знать, что я делаю и где нахожусь.	
28. Хотел(а) бы, чтобы я стал(а) другим (другой), изменился (изменилась).	
29. Позволяет мне самому (самой) выбирать себе дело по душе.	
30. Иногда очень легко меня прощает, а иногда - нет.	
31. Старается открыто доказать, что любит меня.	
32. Всегда следит за тем, что я делаю на улице или в школе.	
33. Если я сделаю что-нибудь не так, постоянно и везде говорит об этом.	
34. Предоставляет мне много свободы. Редко говорит «должен» или «нельзя».	
35. Очень тяжело заранее определить, как поступит, когда я сделаю что-нибудь плохое или хорошее.	
36. Считает, что я должен (должна) иметь собственное мнение по каждому вопросу.	
37. Всегда тщательно следит за тем, каких друзей я имею.	
38. Когда его (ее) чем-то расстрою, не будет со мной говорить, пока я не начну.	
39. Всегда легко меня прощает.	
40. Хвалит и наказывает очень непоследовательно: иногда слишком много, а иногда слишком мало.	
41. Всегда находит время для меня, когда это мне необходимо.	

42. Постоянно указывает мне, как себя вести.	
43. Вполне возможно, что в сущности меня ненавидит.	
44. Проведение каникул я планирую по собственному желанию.	
45. Иногда может обидеть, а иногда бывает добрым (доброй) и признательным (признательной).	
46. Всегда откровенно ответит на любой вопрос, о чем бы я ни спросил(а).	
47. Часто проверяет, все ли я убрал(а), как было велено.	
48. Чувствую, что он (она) пренебрегает мною.	
49. Моя комната или уголок - это моя крепость: могу убирать ее или нет, он (она) в эти вопросы не вмешивается.	
50. Очень тяжело разобраться в его (ее) желаниях и указаниях.	

Таблица 8. Результаты изучения стилей воспитания родителей глазами обучающихся подросткового возраста по методике Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (ADOR — сокращенно «подростки о родителях») до эксперимента (Экспериментальная группа-Матери)

	Позитивный интерес		Директивност ь		Враждебность		Автономност ь		Непоследова тельность	
	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо
Испыт уемый 1	+					+	+		+	
Испыт уемый 2			+		+			+	+	
Испыт уемый 3	+					+	+		+	
Испыт уемый 4			+		+				+	
Испыт уемый 5			+		+			+		+
Испыт уемый 6	+					+	+		+	
Испыт уемый 7			+			+		+	+	
Испыт уемый 8		+					+			+
Испыт уемый 9			+			+	+		+	
Испыт уемый 10				+	+			+	+	
Испыт уемый 11	+			+			+		+	

Испыт уемый 12			+		+	+			+	
Испыт уемый 13		+			+		+			+
Испыт уемый 14	+			+		+		+		+
Испыт уемый 15	+					+	+		+	
Испыт уемый 16		+		+	+				+	
Испыт уемый 17			+					+	+	
Испыт уемый 18			+		+			+	+	
Испыт уемый 19	+					+	+		+	
Испыт уемый 20				+	+				+	
Испыт уемый 21	+			+		+	+		+	
Испыт уемый 22	+			+		+		+	+	
Испыт уемый 23		+			+		+		+	
Испыт уемый 24	+			+		+		+	+	
Итого	10	4	8	11	10	12	11	9	20	4

Таблица 9. Результаты изучения стилей воспитания родителей глазами обучающихся подросткового возраста по методике Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (ADOR — сокращенно «подростки о родителях») до эксперимента (Экспериментальная группа-Отцы)

	Позитивный интерес		Директивност ь		Враждебность		Автономност ь		Непоследова тельность	
	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо
Испыт уемый 1	+			+		+		+		+
Испыт уемый 2			+		+			+		+
Испыт уемый 3		+	+			+			+	
Испыт уемый 4				+			+			+
Испыт уемый 5		+	+						+	
Испыт уемый 6		+	+		+			+		+
Испыт уемый 7	+		+			+				+
Испыт уемый 8		+	+		+		+			+
Испыт уемый 9		+	+		+					+
Испыт уемый 10			+		+			+	+	
Испыт уемый 11	+			+		+		+		+

Испыт уемый 12		+	+		+		+			+
Испыт уемый 13		+	+		+		+			+
Испыт уемый 14		+	+		+					+
Испыт уемый 15	+		+					+	+	
Испыт уемый 16	+			+				+		+
Испыт уемый 17		+		+			+			+
Испыт уемый 18	+			+				+		+
Испыт уемый 19		+	+		+		+			+
Итого	6	10	13	6	9	4	6	8	4	15

Таблица 10. Результаты изучения стилей воспитания родителей глазами обучающихся подросткового возраста по методике Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (ADOR — сокращенно «подростки о родителях») до эксперимента (Контрольная группа-Матери)

	Позитивный интерес		Директивност ь		Враждебность		Автономност ь		Непоследова тельность	
	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо
Испыт уемый 1		+	+		+				+	
Испыт уемый 2	+					+		+		+
Испыт уемый 3	+					+		+	+	
Испыт уемый 4	+		+			+	+			
Испыт уемый 5		+	+		+			+	+	
Испыт уемый 6	+						+		+	
Испыт уемый 7			+			+		+		
Испыт уемый 8			+							+
Испыт уемый 9		+				+		+	+	
Испыт уемый 10	+			+				+	+	
Испыт уемый 11		+	+		+					+

Испыт уемый 12	+					+			+	
Испыт уемый 13			+				+			+
Испыт уемый 14		+			+				+	
Испыт уемый 15	+			+			+			+
Испыт уемый 16	+								+	
Испыт уемый 17	+			+				+	+	
Испыт уемый 18		+			+			+	+	
Испыт уемый 19	+			+			+		+	
Испыт уемый 20			+				+		+	
Испыт уемый 21	+					+				+
Испыт уемый 22	+								+	
Испыт уемый 23		+	+		+		+			+
Испыт уемый 24	+			+				+	+	
Испыт уемый 25		+					+		+	
Итого	13	8	9	5	6	7	8	9	16	7

Таблица 10. Результаты изучения стилей воспитания родителей глазами обучающихся подросткового возраста по методике Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (ADOR — сокращенно «подростки о родителях») до эксперимента (Контрольная группа-Матери)

	Позитивный интерес		Директивност ь		Враждебность		Автономност ь		Непоследова тельность	
	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо
Испыт уемый 1		+	+		+		+		+	
Испыт уемый 2	+			+		+		+		+
Испыт уемый 3	+					+		+	+	
Испыт уемый 4	+		+			+	+		+	
Испыт уемый 5		+	+		+			+	+	
Испыт уемый 6	+						+		+	
Испыт уемый 7		+	+			+		+	+	
Испыт уемый 8			+					+		+
Испыт уемый 9		+				+		+	+	
Испыт уемый 10	+			+				+	+	
Испыт уемый 11		+	+		+					+

Испыт уемый 12	+					+			+	
Испыт уемый 13			+				+			+
Испыт уемый 14		+			+				+	
Испыт уемый 15	+			+			+			+
Испыт уемый 16	+								+	
Испыт уемый 17	+			+				+	+	
Испыт уемый 18		+			+			+	+	
Испыт уемый 19	+			+			+		+	
Испыт уемый 20	+		+				+		+	
Испыт уемый 21	+					+				+
Испыт уемый 22	+								+	
Испыт уемый 23		+	+		+		+			+
Итого	13	8	9	5	6	7	8	9	16	7

Таблица 11. Результаты изучения стилей воспитания родителей глазами обучающихся подросткового возраста по методике Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (ADOR — сокращенно «подростки о родителях») до эксперимента (Контрольная группа-Отцы)

	Позитивный интерес		Директивност ь		Враждебность		Автономност ь		Непоследова тельность	
	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо
Испыт уемый 1		+	+			+				
Испыт уемый 2	+		+				+		+	
Испыт уемый 3	+			+						
Испыт уемый 4	+		+			+		+		+
Испыт уемый 5		+		+	+				+	
Испыт уемый 6		+	+			+			+	
Испыт уемый 7		+		+						
Испыт уемый 8	+		+				+			+
Испыт уемый 9		+	+		+			+	+	
Испыт уемый 10				+		+				
Испыт уемый 11		+		+		+	+			

Испыт уемый 12	+		+			+				
Испыт уемый 13		+		+	+			+	+	
Испыт уемый 14			+						+	
Испыт уемый 15	+			+			+			+
Испыт уемый 16	+		+			+		+		+
Испыт уемый 17		+	+		+				+	
Испыт уемый 18	+		+				+		+	
Испыт уемый 19			+			+		+		
Испыт уемый 20		+	+		+		+			
Испыт уемый 21		+	+						+	
Испыт уемый 22	+		+			+	+			
Испыт уемый 23		+		+	+			+		+
Испыт уемый 24			+			+			+	
Испыт уемый 25		+	+		+			+		
Итого	9	12	17	8	7	10	7	6	10	5

Таблица 12. Результаты изучения стилей воспитания родителей глазами обучающихся подросткового возраста по методике Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (ADOR — сокращенно «подростки о родителях») после эксперимента (Экспериментальная группа-Матери)

	Позитивный интерес		Директивност ь		Враждебность		Автономност ь		Непоследова тельность	
	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо
Испыт уемый 1	+					+	+		+	
Испыт уемый 2	+		+					+	+	
Испыт уемый 3	+			+		+	+			+
Испыт уемый 4	+			+			+			+
Испыт уемый 5	+					+				+
Испыт уемый 6	+			+		+	+			+
Испыт уемый 7	+					+		+		+
Испыт уемый 8	+			+			+			+
Испыт уемый 9	+					+	+			+
Испыт уемый 10	+			+	+			+		+
Испыт уемый 11	+			+		+	+			+

Испыт уемый 12	+		+		+	+	+		+	
Испыт уемый 13	+					+	+			+
Испыт уемый 14	+			+		+		+		+
Испыт уемый 15	+			+		+	+			+
Испыт уемый 16				+	+		+		+	
Испыт уемый 17			+			+				+
Испыт уемый 18	+		+		+				+	
Испыт уемый 19	+			+		+	+		+	
Испыт уемый 20	+			+		+	+			+
Испыт уемый 21	+			+		+	+		+	
Испыт уемый 22	+			+		+		+		+
Испыт уемый 23		+		+		+	+		+	
Испыт уемый 24	+			+		+				+
Итого	21	1	4	15	4	18	15	5	8	16

Таблица 13. Результаты изучения стилей воспитания родителей глазами обучающихся подросткового возраста по методике Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (ADOR — сокращенно «подростки о родителях») до эксперимента (Экспериментальная группа-Отцы)

	Позитивный интерес		Директивность		Враждебность		Автономность		Непоследовательность	
	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо
Испыт уемый 1	+			+		+				+
Испыт уемый 2	+		+			+	+			+
Испыт уемый 3		+		+		+	+			+
Испыт уемый 4	+			+			+			+
Испыт уемый 5	+		+							+
Испыт уемый 6	+			+	+			+		+
Испыт уемый 7	+		+			+				+
Испыт уемый 8	+		+				+			+
Испыт уемый 9		+		+	+					+
Испыт уемый 10	+			+			+			+
Испыт уемый 11	+			+		+		+		+

Испыт уемый 12	+		+		+		+			+
Испыт уемый 13	+			+		+	+			+
Испыт уемый 14	+		+		+					+
Испыт уемый 15	+		+					+		+
Испыт уемый 16	+			+		+		+		+
Испыт уемый 17	+			+			+			+
Испыт уемый 18	+			+		+		+		+
Испыт уемый 19	+		+		+		+			+
Итого	17	4	8	11	5	8	9	5	0	19

Таблица 14. Результаты изучения стилей воспитания родителей глазами обучающихся подросткового возраста по методике Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (ADOR — сокращенно «подростки о родителях») после эксперимента (Контрольная группа-Матери)

	Позитивный интерес		Директивност ь		Враждебность		Автономност ь		Непоследова тельность	
	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо
Испыт уемый 1		+	+		+		+		+	
Испыт уемый 2	+			+		+		+		+
Испыт уемый 3	+					+		+	+	
Испыт уемый 4	+		+			+	+		+	
Испыт уемый 5		+	+		+			+	+	
Испыт уемый 6	+						+		+	
Испыт уемый 7		+	+			+		+	+	
Испыт уемый 8			+					+		+
Испыт уемый 9		+				+		+	+	
Испыт уемый 10	+			+				+	+	
Испыт уемый 11		+	+		+					+

Испыт уемый 12	+				+				+	
Испыт уемый 13			+				+		+	
Испыт уемый 14		+			+				+	
Испыт уемый 15	+			+			+			+
Испыт уемый 16	+								+	
Испыт уемый 17	+			+				+	+	
Испыт уемый 18		+			+			+	+	
Испыт уемый 19	+			+			+		+	
Испыт уемый 20	+		+				+		+	
Испыт уемый 21	+				+					+
Испыт уемый 22	+								+	
Испыт уемый 23		+	+		+		+		+	
Итого	13	8	9	5	8	5	8	9	18	5

Таблица 15. Результаты изучения стилей воспитания родителей глазами обучающихся подросткового возраста по методике Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (ADOR — сокращенно «подростки о родителях») после эксперимента (Контрольная группа-Отцы)

	Позитивный интерес		Директивност ь		Враждебность		Автономност ь		Непоследова тельность	
	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо	Сильно	Слабо
Испыт уемый 1		+	+			+				
Испыт уемый 2	+		+				+		+	
Испыт уемый 3	+			+						
Испыт уемый 4	+		+			+		+		+
Испыт уемый 5		+		+	+				+	
Испыт уемый 6		+	+			+			+	
Испыт уемый 7		+		+						
Испыт уемый 8	+		+				+			+
Испыт уемый 9		+	+		+			+	+	
Испыт уемый 10				+		+				
Испыт уемый 11		+		+		+	+			

Испыт уемый 12	+		+			+				
Испыт уемый 13		+		+	+			+	+	
Испыт уемый 14			+						+	
Испыт уемый 15	+			+			+			+
Испыт уемый 16	+		+			+		+		+
Испыт уемый 17		+	+		+				+	
Испыт уемый 18	+		+				+		+	
Испыт уемый 19			+			+		+		
Испыт уемый 20		+	+		+		+			
Испыт уемый 21		+	+						+	
Испыт уемый 22	+		+			+				
Испыт уемый 23		+		+	+			+	+	
Испыт уемый 24			+			+			+	
Испыт уемый 25		+	+		+			+		
Итого	9	12	17	8	7	10	6	7	11	4