

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет філології, психології та педагогіки
Кафедра психології та педагогіки

Рекомендовано до захисту
« ____ » _____ 2023р.,
протокол № _____
Зав. кафедри _____
(підпис)

Кваліфікаційна робота
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

**МІЖОСОБИСТІСНЕ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ ЯК
ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ГРУПИ**

Виконав: студент 6 курсу, групи 601ФП
денної форми навчання
спеціальності 053 «Психологія»

Кравченко Н.В.

(прізвище та ініціали)

ОПП «Практична психологія»

Керівник: канд. психол. наук,

Хоменко Є.Г.

(науковий ступінь та/або вчене звання, прізвище, ініціали)

Рецензент: канд. психол. наук, доцент,
практ. психолог ГО «Центр сучасної
психології»

Чайкіна Н.О.

(науковий ступінь та/або вчене звання, прізвище, ініціали)

Захищено « ____ » _____ 2024 р.

кількість балів: _____

значення оцінки _____

Голова Екзаменаційної комісії

Полтава – 2024 року

Зміст

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ МІЖСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ГРУПИ	7
1.1. Психологічні особливості міжособистісного спілкування підлітків	7
1.2. Психологічне благополуччя особистості підлітка	15
1.3. Чинники психологічного благополуччя групи	20
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ГРУПИ	29
2.1. Огляд і обґрунтування вибраних методик	30
2.2. Методика “Типового реагування на конфліктні ситуації К.Томаса”	32
2.3. Методика визначення згуртованості класу “скільки голів, скільки думок” за Фрідманом	36
2.4. Методика “Оцінка психологічного клімату в колективі” (за описом М.В. Лемак, В.Ю. Петрище)	37
2.5. Методика “Визначення труднощів у встановленні конфліктів” В.Бойка	39
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	41
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ГРУПИ	42
3.1. Організація емпіричного дослідження	42
3.2. Аналіз типового реагування на конфліктні ситуації у студентів	43
3.3. Аналіз визначення згуртованості студентської групи	46
3.4. Аналіз оцінки психологічного клімату в групі	47
3.5. Визначення труднощів у встановленні конфліктів серед студентів	49

3.6 Оптимізація міжособистісного спілкування підлітків як чинника психологічного благополуччя групи	52
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ	66
ВИСНОВКИ І РЕКОМЕНДАЦІЇ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ	
Додаток А Зразки бланків психодіагностики	76
Додаток Б Зведені дані обробки результатів	89

ВСТУП

Актуальність. Сучасна студентська молодь народилась у період зміни державного устрою, її дорослішання припало на політичні, економічні, соціальні трансформаційні процеси в сучасному українському суспільстві, тому можна припустити наявність деяких особливостей в уявленні і про міжособистісне спілкування, як одного із чинників благополуччя групи.

Не зважаючи на стрімкі соціальні зміни, військовий час та нові виклики, які постають перед сучасними молодими людьми, не варто забувати про основні вікові зміни, особливості та аспекти психічного розвитку підлітків, які потребують спілкування, як провідної діяльності, в межах якої формується їх особистість.

Процеси глобалізації, переживання пандемії та військовий час зумовили певні зміни, а саме – перехід на часткове онлайн навчання, а отже і спілкування, що ускладнює психологічне благополуччя сучасного підлітка, адже аспект спілкування є необхідним для розвитку та прогресу усіх психічних функцій.

Короткий аналіз стану розробки проблеми. Значення спілкування в житті підлітків важко переоцінити, адже воно є провідною діяльністю цього вікового періоду, від нього залежать і розвиток особистісних конструктів, і успішність майбутньої професійної діяльності, і активність у суспільному житті. Перш за все, спілкування має великий вплив на становлення особистості підлітка. Підліток «переживає» спілкування не лише на інтелектуальному, а й на фізіологічному й емоційному рівнях. Спілкування безпосередньо впливає на формування позитивних міжособистісних стосунків, які мають найвищу соціальну цінність на даному віковому періоді. Такі стосунки позитивно впливають на мікроклімат в будь-якій групі, колективі, в спілкуванні двох осіб. Важливо, щоб ці методи також дозволяли молоді виробити вміння протистояти негативним тенденціям у розвитку суспільства, життєвим обставинам, що заважають розвитку його індивідуальності. Тому вивчення особливостей міжособистісних відносин у студентському колективі є досить актуальним у наш час.

Мета дослідження: дослідити міжособистісне спілкування підлітків як чинника благополуччя групи студентів

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей міжособистісного спілкування підлітків
2. Охарактеризувати психологічне благополуччя підліткових груп
3. Дослідити міжособистісне спілкування молодших та старших підлітків, здійснити порівняльний аналіз
4. Описати шляхи оптимізації міжособистісного спілкування підлітків як чинника психологічного благополуччя групи

Об'єкт дослідження: міжособистісне спілкування підлітків

Предмет дослідження: психологічні особливості міжособистісного спілкування підлітків як чинника психологічного благополуччя групи

Гіпотеза дослідження: молодші підлітки більше схильні до прояву конфліктної поведінки та мають нижчу згуртованість у колективі через особливості фізіологічного розвитку та нижчий рівень психологічного благополуччя у зв'язку з гострішим переживанням кризи підліткового віку.

Теоретико-методологічні засади дослідження: теоретичний аналіз проблеми свідчить, що соціалізація індивіда можлива за умови активного спілкування, яке забезпечує орієнтацію в соціумі, передбачає його різноманітні зв'язки та стосунки з людьми (О.О.Бодальов, Л.С.Виготський, Я.Л.Коломинський, О.М.Леонтьєв, М.І.Лісіна, Д.І.Фельдштейн). Доведено, що процес взаємовпливу, спільної взаємодії перетворюється на взаємовідносини, суть яких полягає в результативності взаємних зусиль партнерів (В.О.Білоусова, О.В.Запорожець, Я.Л.Коломинський). Спеціальні дослідження взаємин проводилися в дитячих (Я.Л.Коломинський), шкільних (Я.Л.Коломинський, И.С.Кін, В.М.Коротов, А.Т.Куракін, Р.С.Немов, Л.І.Новікова, А.В.Петровський, С.Ю.Тьоміна й ін.), спортивних (О.М.Дубовська, Р.Л.Кричевський, М.М.Рижак та ін.), виробничих (І.П.Волков, Б.Д.Паригін, Л.А.Свенцицький й ін.) колективах. Одним з найважливіших

напрямків формування міжособистісних відносин в колективі є створення сприятливого соціально-психологічного клімату колективу, атмосфери творчості, реалізація ідеї гуманізму у стосунках. Проведено масштабні дослідження феноменології колективів і різного роду групових процесів. Так, вивченню лідерства в колективі присвячені роботи І.П.Волкова, Р.Л.Кричевського та ін. Групові норми й закономірності їхнього функціонування стали об'єктом досліджень М.І.Бобневої, О.М.Пенькова та ін. Соціально-психологічний клімат колективу і його особливості розглядають у своїх роботах Н.П.Анікеєва, В.В.Бойко, А.Г.Ковальов, В.Н.Панфьоров, Б.Д.Паригін та ін. Згуртованість як інтегральна характеристика колективу досліджена А.І.Донцовим. Педагогічні механізми формування згуртованості в шкільних колективах розглядаються в працях Н.Е.Касаткіної, А.Т.Куракіної, Л.І.Новікової, О.Л.Рудневої та ін.

Методи дослідження: для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети, використано загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (анкетування, опитування).

Емпірична база дослідження: дослідження виконувалось на базі ВСП "Аграрно-економічний фаховий коледж ПДАУ". У дослідженні приймали участь дві групи першого курсу та другого курсу, відповідно студенти які почали навчання в коледжі після закінчення 9 класу в школі (15 років) та 11 класу (17 років) - групи 11 ЛД та 21 ЕК. Всього взяло участь 50 студентів.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні, поглибленні, подальшому розвитку наукових уявлень про міжособистісне спілкування у студентської молоді на сучасному етапі розвитку психологічної наук а також в комплексному вивченні цього феномену та порівняння отриманих результатів серед студентів, які розпочали навчання в коледжі після завершення навчання в школі 9 та 11 класів.

Теоретичне значення дослідження полягає в детальному аналізі міжособистісного спілкування як в історичному розвитку так і в

методологічних дослідженнях, виявлення його особливостей, описі його вияву у студентської молоді.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання результатів дослідження і формування ефективних методів роботи та навчання з підлітками різного віку, можливість врахування результатів для роботи викладачів, практичних психологів та батьків студентів. Здійснене порівняльне дослідження міжособистісного спілкування студентів різного віку дає можливість побудови ефективної взаємодії з ними педагогів та батьків.

Структура роботи. Дана магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел який включає 28 найменувань (21 українсько, 7 англійською мовами) та 2 додатки. У першому розділі висвітлені питання теоретичного аналізу проблеми міжособистісного спілкування як підлітків як чинника психологічного благополуччя групи , проаналізовані психологічні особливості міжособистісного спілкування студентів, а також психологічне благополуччя особистості студентської молоді. У другому розділі подано детальний опис методів, за допомогою яких можна досліджувати міжособистісне спілкування студентів, а також описані методики, які використовуються у нашому дослідженні. Третій розділ присвячено опису результатів емпіричного дослідження міжособистісного спілкування підлітків. Загалом робота викладена на 89 сторінках друкованого тексту, містить 6 таблиць та 6 рисунків.

Відповідно отримані результати можна використовувати викладачам і кураторам спеціальностей з практичними цілями по розвитку міжособистісного спілкування у студентів різних профілей навчання.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ МІЖСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ГРУПИ

У цьому розділі розглянуто особливості міжособистісного спілкування студентів. З'ясовано роль міжособистісного спілкування у навчанні студентів. Виокремлено чинники, що впливають на оптимальне формування міжособистісних відносин. Обґрунтовано, що застосування цілісного та комплексного підходу до навчально-виховного процесу сприяє формуванню високих комунікативних навичок у студентів. Розглядаються особливості студентського колективу, міжособистісних відносини в ньому та впливу колективу на формування міжособистісних відносин між студентами, відносини між індивідом та групою, групою та індивідом.

1.1 Психологічні особливості міжособистісного спілкування підлітків

Спілкування має велике значення в формуванні психіки людини, її розвитку та становлення розумної, культурної поведінки. Через спілкування з психологічно розвинутими людьми, завдяки широким можливостям до навчання, людина формує та здобуває всі свої вищі пізнавальні здібності та якості через активне спілкування з розвинутими особистостями, вона сама стає особистістю [10].

Відомо, що психіка людини та її розвиток детерміновані способом буття середовища, в якому знаходиться людина. Перетворення індивіда в особистість відбувається завдяки спілкуванню з цим середовищем [1] .

Без спілкування неможлива будь-яка діяльність. Спілкування може виступати як взаємодія між людьми, а може виступати як один із провідних видів діяльності.

Міжособистісне спілкування в групі можна розглядати як статичне, яке є в даний момент, так і в динаміці, в процесі їх розвитку. В психології існує безліч механізмів формування позитивного міжособистісного спілкування, яке має найвищу соціальну цінність. Таке спілкування позитивно впливає на мікроклімат в будь-якій групі, колективі, в спілкуванні двох осіб [7]. .

Міжособистісне спілкування багато в чому залежить від того, як люди сприймають одне одного. Серед багатьох факторів, які відіграють особливу роль у процесах міжособистісного сприйняття, виділяють два (за Т. Лірі):

домінування - підлеглість;

дружелюбність - агресивність;

В результаті дослідження Т. Лірі виділив 8 якостей особистості, які характеризують її поведінку у міжособистісних стосунках:

Домінантність - характеризує схильність до лідерства, домінування.

Впевненість у собі - характеризує незалежність, впевненість, непохитність в міжособистісних стосунках.

Вимогливість - характеризує прямолінійність, наполегливість, конфліктність.

Скептицизм - характеризує недовірливість, підозрілість, образливість, впертість, негативізм.

Поступливість - характеризує сором'язливість, скромність, критичне відношення до себе, поступливість.

Довірливість - характеризує залежність, слухняність, вдячність, інертність.

Добросердечність - характеризує здатність до взаємодопомоги, товариськість, доброзичливість, конформізм, несамостійність.

Чуйність - характеризує делікатність, ніжність, терпимість до недоліків, альтруїзм, бажання допомагати іншим [13].

Кожна якість має 3 ступені вираження:

а) помірний (адекватна поведінка);

б) високий (екстремальна поведінка);

в) екстремальний (дезадаптивна поведінка).

Всі 8 якостей особистості у міжособистісних стосунках можна об'єднати у 2 групи:

1 група (I, II, III, IV) - характеризується схильністю до домінування, лідерства, незалежності;

2 група (V, VI, VII, VIII) - характеризується схильністю до підкорення, невпевненістю в собі, конформної поведінки [13].

Як бачимо, відношення - це позиція особистості до всього, що її оточує, і до самої себе. Людина по-своєму відноситься до явищ, подій соціального життя, людей. Їй щось подобається, дещо її хвилює, а дещо залишає байдужою. Почуття, інтереси, увага — ось ці психічні прояви, які характеризують відношення особистості, її позицію. У групах, у колективах, в процесі спілкування реалізуються відносини, взаємовідносини, міжособистісні стосунки. Вони можуть бути: позитивними, негативними, формальними, неформальними. Взаємодія між людьми завжди має предметний зміст, вона включає у себе різного роду ситуації, які можуть бути і конфліктними.

Важливим аспектом спілкування є стосунки, які формуються та реалізуються в ньому. Міжособистісні стосунки мають широкий діапазон як в плані їхньої полярності, так і в плані їхньої характеристики.

Особливе значення набуває адекватне сприйняття та оцінка людьми одне одного як в соціальному, так і в приватному житті.

Тому виходом із ситуації, що склалася, багато вчених бачать у вивченні міжособистісних відносин, а саме їх спілкуванні між собою у так званих групах ровесників (до яких відносяться студентські колективи), тому що вони займають центральне місце в житті молоді, студентського мікросередовища, у цілеспрямованому формуванні, регулюванні й корекції взаємин молодих людей, у створенні сприятливого середовища для виховання молодого покоління, у вихованні комунікативної толерантності.

Ось ті явища дійсності, які, в остаточному підсумку, обумовлюють розвиток особистості, вимагають серйозного й глибокого вивчення. Отже, педагогічний процес, який цілеспрямовано організований у вузі в рамках студентських колективів, служить фактором і засобами розвитку людини — майбутнього фахівця [9].

З вище вказаного ми можемо зробити висновки, що педагогічний процес у вузі важливо будувати на основі вивчення закономірностей розвитку й

функціонування студентського колективу, суті міжособистісному спілкуванню в ньому.

Значення спілкування в житті підлітків величезне і продовжує рости, від нього все в більшій мірі залежать успішність професійної діяльності, активність у суспільному житті і, нарешті, особисте щастя кожного.

Одна з головних особливостей підліткового віку - зміна значимих облич і перебудова взаємин з дорослими. Одна з найважливіших потреб перехідного віку стає потреба у звільненні від контролю й опіки батьків, вчителів, старших взагалі, а також від установлених ними правил і порядків. Причина цього криється, перш за все, у психології дорослих, батьків, які не бажають помічати зміни внутрішнього світу підлітка [3].

Міркуючи абстрактно, батьки знають про свою дитину значно більше, ніж будь-хто інший, навіть він сам. Але зміни, що відбуваються з дитиною, відбуваються дуже швидко, а батьки усе ще бачать його таким, яким він був кілька років тому. Поспіх невміння і небажання вислухати і зрозуміти те, що відбувається в складному юнацькому світі, постаратися глянути на проблему очима чи сина дочки, впевненість у власній непогрішності - ось що в першу чергу створює психологічний бар'єр між зростаючими дітьми. Ще на один момент дослідники звертають увагу [15].

Дорослі, спосерігаючи дорослішання підлітка, найчастіше помічають у цьому процесі тільки негативні сторони: підліток став «неслухняним», «потайливим» - і зовсім не помічають позитивного нового. Одним з таких паростків є розвиток в підлітковому віці здатності підлітка до емпатії по відношенню до дорослих, прагнення допомогти їм, підтримати їхнє горе чи радість. Дорослі, в кращому випадку, готові самі проявити співчуття і співпереживання по відношенню до підлітка, але абсолютно не готові прийняти це ставлення підлітка, як раз і необхідно бути з ним на рівних [10].

Таким чином, одна з головних тенденцій перехідного віку - переорієнтація спілкування з батьками, вчителями, взагалі зі старшими, на більш-менш рівних по положенню. Роль емоційної функції спілкування

проявляється у двох аспектах: у придбанні досвіду емоційних відносин з людьми і в розвитку емоційного прийняття навколишньої дійсності.

Спілкування з однолітками дуже важливий специфічний канал інформації (що дозволяє частину інформації з питань статі підліток отримувати від однолітків, тому їх відсутність може затримати його психосексуальний розвиток або зрадити йому нездоровий характер). Це специфічний вид міжособистісних відносин. Положення принципової рівності підлітків-однолітків робить цю сферу відносин особливо привабливою для підлітка: це положення відповідає етичного змісту виникає у підлітка почуття власної дорослості. Відбуваються на початку підліткового віку специфічні зрушення у розвитку, що визначають принципову схожість у підлітків нових потреб, прагнень, переживань, вимог до відносин з дорослими і товаришами. Це сприяє розвитку відносин з однолітками вглиб. У підлітка формуються цінності, які більше зрозумілі і близькі сверстнику, ніж дорослим. Спілкування з дорослими не може повністю замінити спілкування з однолітками. Свідомість групової приналежності, товариської взаємодопомоги дає відчуття емоційного благополуччя і стійкості. Хоча спілкування підлітків часто буває егоїстичним, а потреба в самовиявленні, розкритті своїх переживань - вище інтересу до почуттів і переживань іншого [15].

Відповідно до виявлених особливостей життєдіяльності студентського колективу, його структурних компонентів, педагогічної (конструктивна, організаторська й комунікативна) діяльності необхідно орієнтуватись на формування сприятливих міжособистісних відносин студентів. Це допоможе уникнути багатьох труднощів, що виникають в їхньому навчанні у вищому навчальному закладі: полегшити період адаптації першокурсників у вузі, створити психологічно комфортні умови для розвитку творчого потенціалу студентів, їх професійної підготовки й становлення майбутніх фахівців тощо.

Для здійснення подібного роду педагогічної діяльності на практиці необхідна наявність ефективних методів формування сприятливих міжособистісних відносин у студентському колективі, які враховували б вікові

особливості студентів і легко б застосовувалися в умовах сучасної вищої школи.

Це означає, що педагогічна практика має потребу в сучасних методах навчання й виховання, які сприяють виробленню в студентів навичок конструктивного міжособистісного спілкування й продуктивної взаємодії в колективі. Важливо, щоб ці методи також дозволяли молоді виробити вміння протистояти негативним тенденціям у розвитку суспільства, життєвим обставинам, що заважають розвитку його індивідуальності. Тому вивчення особливостей міжособистісних відносин у студентському колективі є досить актуальним у наш час [4].

Суспільна природа людини реалізується через її належність до різних спільнот, у яких виникають і розвиваються міжособистісні відносини з партнерами. Їх структура і особливості залежать від того, в які групи включається людина, які права і обов'язки для себе обирає. Так, наприклад, у студента першого курсу є певна розбіжність між особистими планами, звичками, здібностями і тим становищем, яке він займає в групі, на курсі, у вузі та тими вимогами, що виставляються до нього як студента. Звідси бере початок прагнення, характерне для більшості першокурсників, зміцнити своє становище самовідданою навчальною працею, завоювати авторитет активною участю у громадському житті курсу та факультету, у науковій роботі тощо [6].

Важливу роль у цьому відіграє студентська академічна група. Група є одним з найбільш вирішальних мікросоціальних факторів формування особистості, а також одним з найбільш дієвих засобів виховання. Тут відбувається трудове, ідейне і моральне виховання, формуються колективістські риси особистості студента. Також великий вплив справляє група на формування етичної культури, почуття відповідальності за доручену справу, причетності до діяльності і традицій вузівського колективу. Те, як складатимуться відносини першокурсника з групою, значною мірою впливатиме на швидкість та ефективність його адаптації у вузі. Особиста участь у керівництві діяльністю колективів своїх груп стає для студентів школою

цивільного й політичного виховання, розвиває організаторські здібності, психологічно готує їх до оволодіння майбутньою професією[4].

Характерною особливістю первинного вузівського колективу є те, що, коли колишні учні стають студентами, вони потрапляють у середовище, де ніхто нічого не знає один про одного і де навіть студенти, які в шкільному класі були „ізгоями", можуть проявити свої здібності та зайняти певний статус у групі. У процесі становлення колективу велике значення мають такі соціальні явища, як: самоствердження, суспільна думка, колективні настрої, традиції тощо. Велике значення має самоствердження особистості у новому колективі, тобто її прагнення зайняти та утримувати в системі психологічних відносин у колективі певну позицію, яка б забезпечувала даній особистості повагу, визнання, довіру, підтримку з боку інших членів колективу. Прагнення до самоствердження у новоствореній групі студентів може призвести до боротьби між її членами за лідерство. Причиною виникнення такої проблеми є те, що людина не може одразу отримати той статус у групі, який був у шкільному класі, її прагнення отримати бажаний статус не співпадає з бажанням групи [14].

Іншим елементом психології колективу є суспільна думка. Вона впливає на особистість, всю групу, на формування її звичаїв, традицій, інтересів, норм. Суспільна думка виявляється у формі оцінки, бажань, засудження чи схвалення, вимоги тощо. Дуже важливо, щоб академічна група була щодо кожного з її членів референтною, тобто справляла значний вплив на формування переконань студентів, їх особистісних установок, ставлення до оточуючих людей, навчання. Для цього необхідно, щоб група формувалася як згуртований, об'єднаний спільними цілями, чітко діючий колектив, думкою якого буде дорожити кожним з його членів [4]. Як відомо, кожна студентська група створює свої певні закони, правила, яких повинні дотримуватися всі її члени. Нехтування цими правилами призводить до зневаги, ігнорування колективом такого члена групи.

Студентський колектив відрізняється від інших видів колективу наступними особливостями:

- основним видом діяльності (навчання, яке спрямоване на отримання вищої освіти);
- єдністю мети й мотивації (прагнення членів колективу здобути фах);
- однорідністю складу групи за віком;
- обмеженістю періоду існування (4-5 років);
- стабільністю складу;
- суворою послідовністю й планомірністю навчальної роботи;
- порівняно високим ступенем самоврядування (староста групи, заступник старости, профгрупорг тощо) [3].

Отже, з вище вказаного ми можемо зробити висновок, що успіх у навчанні багато в чому залежить від умов життя і побуту студента, ставлення до нього членів вузівського колективу, тієї ролі, яку він у ньому відіграє. Різноманітність відносин, які виникають між студентами у процесі тривалого взаємного спілкування, складає дві основні системи: систему ділових відносин і систему особистісних відносин.

Одним з прикладів ділових відносин може бути студентське самоврядування, як форма організації студентського колективу, яке забезпечує студентам право на самостійне керівництво своєю діяльністю, зміст якого складає розробка, прийняття і здійснення власних рішень по реалізації різних напрямків свого життя і діяльності в процесі професійної підготовки у ВНЗ. Діяльність органів студентського самоврядування спрямована на удосконалення навчально-виховного процесу, а саме: на якість навчання, розвиток духовності та культури, формування у студентської молоді активної соціальної позиції [14].

Отже, міжособистісного спілкування підлітків є багатоплановим складним процесом встановлення контактів між підлітками, в результаті якого здійснюється вплив однієї людини на іншу, обмін інформацією та вироблення загальної стратегії взаємодії, сприйняття, розуміння іншої людини. Положення

принципової рівності в спілкуванні підлітків реалізує в них почуття власної дорослості. У підлітка формуються цінності, які більше зрозумілі і близькі сверстнику, ніж дорослим. Спілкування з дорослими не може повністю замінити спілкування з однолітками. Свідомість групової приналежності, товариської взаємодопомоги дає відчуття емоційного благополуччя і стійкості. Хоча спілкування підлітків часто буває егоїстичним, а потреба в самовиявленні, розкритті своїх переживань - вище інтересу до почуттів і переживань іншого. Різноманітність відносин, які виникають між студентами у процесі тривалого взаємного спілкування, складає дві основні системи: систему ділових відносин і систему особистісних відносин.

1.2. Психологічне благополуччя особистості підлітка

Психологічне благополуччя особистості підлітка є багатовекторним феноменом, який пов'язаний із суб'єктивним досвідом особистості та із соціальними контекстами й обставинами її життя. Істинним є твердження, що сталість середовища, передбаченість життя, розуміння траєкторії життєвого шляху визначає спокійне, емоційно стабільне та комфортне життя людини.

Фокус уваги в більшості досліджень щодо феномена психологічного благополуччя підлітка зосереджений на взаємозв'язку з різноманітними особистісними чинниками, серед яких провідне місце посідають оптимізм, адаптивність, особливості стильової регуляції поведінки та діяльності, когнітивні процеси та процеси ухвалення рішень. Єдиного розуміння поняття «психологічне благополуччя» у сучасній психології не існує. Благополуччя в широкому розумінні – це багатовекторний конструкт, який характеризується складним взаємозв'язком соціальних, психологічних, культурних, фізіологічних, фінансових та внутрішніх чинників. Цей складний конгломерат є результатом впливу генетичних передумов, середовища й особистісних особливостей. Категорія благополуччя в психології розглядається в контексті дослідження щастя, суб'єктивного благополуччя, задоволеності якістю [17].

Теоретичною базою вивчення феномена психологічного благополуччя є концепція Н. Бредберна. Науковець увів термін «психологічне благополуччя» й ототожнював його з особистісним почуттям щастя і задоволеністю життям. Н. Бредберн зауважує, що самоактуалізація, самооцінка, незалежність перетинаються з поняттям психологічного благополуччя. Теоретична модель психологічного благополуччя Н. Бредберна передбачає, рівновагу, яка досягається взаємодією двох видів афекту – позитивного і негативного [22].

Звичайні щоденні дії спричиняють позитивні і негативні емоції, залишають відбиток у нашій свідомості і накопичуються у вигляді відповідно забарвленого афекту (позитивні емоції збільшують позитивний афект). Відмінність позитивних і негативних афектів є ознакою психологічного благополуччя і відображає загальне почуття задоволеності життям. Високий рівень психологічного благополуччя пов'язаний із переважанням позитивних емоцій над негативними, якщо ж негативних почуттів більше, то особистість відчуває себе неблагополучною, що свідчить про низький рівень психологічного благополуччя. Дослідник зробив висновок, що позитивні і негативні емоції не взаємопов'язані. Синонімічним поняттям психологічного благополуччя є «суб'єктивне благополуччя», яке запропонував Е. Дінер. У його конструкті психологічне благополуччя є частиною суб'єктивного благополуччя і характеризується трьома компонентами, як-от: приємні емоції, неприємні емоції і задоволеність (емоційний і когнітивний боки самоприйняття). Концепція Е. Дінера полягає в тому, що високий рівень суб'єктивного благополуччя можливий тоді, коли особистість загалом переживає задоволеність життям і лише в окремих моментах переживає негативні емоції [23].

І навпаки, низький рівень суб'єктивного благополуччя передбачає часте переживання негативних емоцій[24]. Н. Бредберн і Е. Дінер – представники гедоністичної парадигми дослідження благополуччя, в основі якої лежить оцінка вираженості позитивних емоцій. Прихильники даної парадигми

орієнтуються на вивчення «емоційного благополуччя», а саме на емоційну та когнітивно-оцінкову складові частини благополуччя [18].

Засновниками евдемоністичного підходу до психологічного благополуччя були А. Маслоу і К. Роджерс, які стверджували, що людина має вільну волю і здатна досягти психологічного благополуччя. Зокрема, К. Роджерс висунув ідею про актуалізуючу тенденцію, яку описав як людську тенденцію актуалізувати себе, реалізувати свій потенціал. А. Маслоу зауважував, що незадоволеність фізіологічних потреб не обов'язково призводить до фрустрації потреби в самореалізації [25].

М. Чиксентмихаї з'ясував, що людина відчуває задоволеність життям і собою, якщо має улюблену діяльність. Він назвав стан, в якому результати відповідають прагненням особистості, «відчуттям потоку». Особистість, яка відчуває досить часто відчуття потоку, ідентифікує себе із «щасливою людиною». У межах евдемоністичного підходу до оцінки психологічного благополуччя використовуються такі категорії, як «сене життя» й «особистісне зростання».

Комплексний підхід до вивчення психологічного благополуччя запропонувала американська дослідниця К. Ріфф, яка критично ставилася до психологічного благополуччя як балансу між позитивними і негативними аспектами. Базисом її теорії слугують основні підходи позитивного психологічного функціонування (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, К. Юнг, Е. Еріксон). К. Ріфф узагальнила і виділила шість основних складників психологічного благополуччя, як-от: автономія, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні міжособистісні стосунки, самоприйняття, наявність життєвих цілей [28].

Розглянемо складники детальніше.

1. Автономія характеризує особистість як незалежну, яка може протиставити свою думку думці більшості, дозволити собі нестандартне мислення і поведінку, особистість, яка оцінює себе відповідно до своїх переваг.

Відсутність достатнього рівня автономії призводить до надмірної залежності від думки інших, важкості ухвалення рішень тощо.

2. Управління навколишнім середовищем передбачає успішне оволодіння різними видами діяльності, здатності отримувати бажаний результат, долати труднощі на шляху реалізації цілей. За відсутності даної характеристики спостерігається відчуття власного безсилля, некомпетентності.

3. Особистісне зростання передбачає прагнення до навчання, бажання сприймати нове, а також відчувати власний прогрес. Якщо з певних причин особистісне зростання неможливе, то наслідком є стагнація, відсутність впевненості у своїх силах стосовно особистісних змін, за таких умов зменшується інтерес до життя.

4. Позитивні міжособистісні стосунки передбачають здатність до співпереживання, відкритість для спілкування, навички щодо встановлення контактів з іншими людьми, можливість знаходити компроміс. Відсутність даної характеристики свідчить про самотність, нездатність встановлювати і підтримувати позитивні контакти, небажання знаходити компроміс.

5. Самоприйняття відображає адекватну самооцінку й оцінку власного життя загалом, прийняття не лише власних позитивних якостей, але й своїх недоліків. Протилежною характеристикою самоприйняття є почуття незадоволеності собою та своїм минулим.

6. Наявність життєвих цілей пов'язана з почуттям осмисленості існування, відчуттям цінності минулого, теперішнього та майбутнього[17].

Таким чином, психологічне благополуччя підлітка характеризується як комфортний емоційний стан. Психологічно благополучна дитина – це перш за все дитина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита, яка пізнає себе і навколишній світ не тільки розумом, а й почуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому приймає цінність і унікальність оточуючих її людей. Психологічне благополуччя підлітка забезпечує високу самооцінку, сформований самоконтроль, орієнтацію на успіх у досягненні цілей, емоційний комфорт. Саме емоційне благополуччя є найбільш ємним поняттям визначення

розвитку дитини. Щоб зберегти психологічне благополуччя підлітка, необхідний сприятливий психологічний клімат в групі. Психологічний клімат визначає стійкість внутрішньо особистісних стосунків, надає рішучий вплив на розвиток підлітків. Для сприятливого психологічного клімату групи характерні такі ознаки: згуртованість, можливість всебічного розвитку особистості кожного її члена, висока доброзичлива вимогливість членів один до одного, почуття захищеності та емоційної задоволеності, гордість за приналежність до своєї групи, відповідальність[20].

Відсутність цілей в житті спричиняє відчуття безглуздості існування, нудьги, туги.

Усі складники мають різний ступінь вираженості в різних людей, що дозволяє оцінити унікальність кожного суб'єкта і відстежити взаємозв'язки між чинниками, що впливають на вираженість психологічного благополуччя.

Психологічне благополуччя підлітків в сучасному світі неможливе без подолання життєвих труднощів, підґрунтям яких зазвичай є ситуації невизначеності, які можуть виникнути і виникають в будь-якому компоненті [13].

Невизначеність в умовах постійних змін в усіх сферах життя сучасного суспільства є нормою часу. У контексті психологічного благополуччя невизначеність дозволяє особистості вибрати певний вектор, пам'ятаючи про те, що його можна змінити під впливом тих обставин, які можуть виникнути, актуалізуватися. Психологічне благополуччя – це інтегральне утворення, яке включає настанови щодо своїх можливостей подолання труднощів, які виникають у різних аспектах нашого життя.

Психологічне благополуччя є центральною ланкою особистісного потенціалу. Змістовний аналіз особистісного потенціалу в контексті психологічного благополуччя і поведінки в умовах невизначеності здійснила О. Бочарова. Вона зазначає, що люди з високим рівнем психологічного благополуччя більш адаптовані, оптимістичні, мають здебільшого позитивні міжособистісні стосунки та врівноважені в критичних ситуаціях [17].

Очевидно, психологічне благополуччя є умовою (або позитивним чинником) оперативного ухвалення рішення в умовах новизни, невизначеності. За таких умов суб'єктна позиція особистості, яка характеризується низкою важливих якостей для прояву активності, подолання невизначеності та пристосування до нових умов, є істотною обставиною психологічного благополуччя особистості[14].

Отже, психологічне благополуччя – це інтегральне соціально-психологічне утворення, що виражається в домінуванні позитивних емоцій, позначається позитивною самомотивацією, характеризується тісними міжособистісним спілкуванням, суб'єктною включеністю в життєдіяльність. Психологічне благополуччя є центральною ланкою особистісного потенціалу. Підлітки з високим рівнем психологічного благополуччя більш адаптовані, оптимістичні, мають здебільшого позитивні міжособистісні стосунки та врівноважені в критичних ситуаціях. Саме емоційне благополуччя є найбільш ємним поняттям визначення розвитку підлітка. Психологічне благополуччя підлітка забезпечує високу самооцінку, сформований самоконтроль, орієнтацію на успіх у досягненні цілей, емоційний комфорт. В групах, де спостерігається згуртованість та організованість панує життєстверджуючий настрій, а також висліджуються чіткі орієнтири в поведінці, що стабілізують самопочуття, налаштовують на гарний лад, захищають від емоційного перепаду.

1.3 Чинники психологічного благополуччя групи

Однією з актуальних проблем сучасної психології є проблема збереження (формування) внутрішньої стабільності особистості, психологічного благополуччя як необхідної умови всебічного і гармонійного розвитку людини. Психологічне благополуччя як душевна рівновага, емоційний комфорт, переживання задоволення від досягнення нехай навіть далеких від бажаного результатів в різних сферах життєдіяльності, загальна задоволеність життям, визначає різні аспекти відносини людини з навколишнім світом, впливає на

ефективність взаємодії з предметним і соціальним оточенням, на успішність його поведінки та продуктивність діяльності, на активність особистості. Воно сприяє позитивній соціалізації та успішній інтеграції особистості в суспільство, збереженню психологічного здоров'я та актуалізації особистісного потенціалу [17].

Проблема психологічного благополуччя групи актуальна в сучасному світі і в українському суспільстві у зв'язку зі зростанням можливостей і свободи самовизначення особистості. Крім того, важливо зрозуміти, наскільки людина у прагненні до свого щастя готова враховувати інтереси інших людей, бути терпимим до них і сприяє толерантність як особистісну якість психологічного благополуччя [8].

Психологічне благополуччя є не короткочасним «піковим» переживанням, а стійкою психологічною особливістю притаманною людині протягом усього життя або, принаймні, якихось значних її відрізків. У досліджуваній категорії підлітків проблема суб'єктивного благополуччя особливо актуальна. Підлітковий вік є періодом становлення особистості, вибудовування нових відносин із самим собою (своїм внутрішнім світом) і оточуючими людьми (сім'єю, однолітками, іншими дорослими в його соціальному оточенні) і світом в цілому (його нормами і цінностями), і, водночас вразливим періодом для впливу негативних факторів, що впливають на фізичне і психологічне благополуччя учнів на успішність взаємовідносин із дійсністю [12].

Доведено, що щасливі люди більше товариські, активні, мають більш сильну імунну систему, володіють більш розвиненими навичками розв'язання конфліктних ситуацій. Різні компоненти суб'єктивного благополуччя пов'язані з психологічним здоров'ям особистості, стійким психосоматичним здоров'ям, життєздатністю людини, процесами адаптації до стресових ситуацій [14].

Попри те, що проблема ця не нова і розглядалася багатьма педагогами, психологами з різних точок зору, усі вони відмічають, що повне вирішення цієї проблеми досі не знайдене.

Розуміння молоддю власних ресурсів для особистісного зростання, позитивного міжособистісного спілкування, постановки цілей власного життя й управління своїм життям. І.М. Габа спираючись в своїй роботі на досвід проведених досліджень вважає що в питаннях, які орієнтовані на параметри психологічного благополуччя, з подіями, які впливають на психологічне благополуччя та внутрішні індикатори психологічного благополуччя (суб'єктивна значущість власного життя, ступінь контролю над життєвими подіями, вплив ситуації невизначеності на психологічне благополуччя) дівчата та хлопці орієнтуються дещо по-різному [3].

Підлітковий вік традиційно вважається найважчим у виховному відношенні. Найчастіше труднощі підліткового віку пов'язують із статевим дозріванням. У рішенні складних завдань виховання особистості значна роль належить вивченню вміння особистості спілкуватися. На мій погляд, розвиток організаторських і комунікативних якостей дуже важливо саме в підлітковому віці. У підлітковому віці спостерігається висока потреба у спілкуванні серед підлітків, поряд з низькими комунікативними і організаторськими навичками. Тому, для того щоб у майбутньому особистість була всебічно розвинена, необхідно розвивати навички спілкування [3].

Одна з головних особливостей підліткового віку - зміна значимих обличчя і перебудова взаємин з дорослими. Одна з найважливіших потреб перехідного віку стає потреба у звільненні від контролю й опіки батьків, вчителів, старших взагалі, а також від установлених ними правил і порядків.

Причина цього криється, перш за все, у психології дорослих, батьків, які не бажають помічати зміни внутрішнього світу підлітка. Міркуючи абстрактно, батьки знають про свою дитину значно більше, ніж будь-хто інший, навіть він сам. Але зміни, що відбуваються з дитиною, відбуваються дуже швидко, а батьки усе ще бачать його таким, яким він був кілька років тому.

Ще на один момент дослідники звертають увагу. Дорослі, бачачи дорослішання підлітка, найчастіше помічають у цьому процесі тільки негативні сторони: підліток став «неслухняним», «потайливим» - і зовсім не помічають

позитивного нового. Одним з таких паростків є розвиток в підлітковому віці здатності підлітка до емпатії по відношенню до дорослих, прагнення допомогти їм, підтримати їхнє горе чи радість. Дорослі, в кращому випадку, готові самі проявити співчуття і співпереживання по відношенню до підлітка, але абсолютно не готові прийняти це ставлення підлітка, як раз і необхідно бути з ним на рівних [15].

Таким чином, одна з головних тенденцій перехідного віку - переорієнтація спілкування з батьками, вчителями, взагалі зі старшими, на більш-менш рівних по положенню. Роль емоційної функції спілкування проявляється у двох аспектах: у придбанні досвіду емоційних відносин з людьми і в розвитку емоційного прийняття навколишньої дійсності.

Спілкування з однолітками дуже важливий специфічний канал інформації (що дозволяє частину інформації з питань статі підліток отримувати від однолітків, тому їх відсутність може затримати його психосексуальний розвиток або зрадити йому нездоровий характер). Це специфічний вид міжособистісних відносин[21].

Положення принципової рівності дітей-однолітків робить цю сферу відносин особливо привабливою для підлітка: це положення відповідає етичного змісту виникає у підлітка почуття власної дорослості. Відбуваються на початку підліткового віку специфічні зрушення у розвитку визначають принципову схожість у підлітків нових потреб, прагнень, переживань, вимог до відносин з дорослими і товаришами. Це сприяє розвитку відносин з однолітками вглиб. У підлітка формуються цінності, які більше зрозумілі і близькі сверстнику, ніж дорослим. Спілкування з дорослими не може повністю замінити спілкування з однолітками. Свідомість групової приналежності, товариської взаємодопомоги дає відчуття емоційного благополуччя і стійкості. Хоча спілкування підлітків часто буває егоїстичним, а потреба в самовиявленні, розкритті своїх переживань - вище інтересу до почуттів і переживань іншого [21].

Основною тенденцією підліткового віку є переорієнтація на спілкування з однолітками. Для підліткового віку характерне створення власної думки на основі порівняння своєї думки з думками однолітків. Цінним для підлітка є залучення в сам процес спілкування. Саме в ньому підліток реалізує себе як особистість, формує судження про себе і навколишній світ[15].

Необхідно відзначити, що спілкування має великий вплив на становлення особистості підлітка. Так як спілкування - це не тільки обмін інформацією (наприклад, між вчителем і учнем), але і взаємодія, взаємовплив. Підліток «переживає» спілкування не тільки на інтелектуальному, а й на фізіологічному й емоційному рівнях. Виникають проблеми з батьками, головним чином пов'язані з недостатнім розумінням (деякі батьки не встигають за змінами, стрімко відбуваються з їхніми дітьми). З одного боку дитина прив'язаний до своїх батьків і чекає від них розуміння, з іншого боку він претендує на більшу самостійність у вирішенні якихось справ і проблем. Відзначено, що в підлітковому віці при високу потребу в спілкуванні, рівень комунікативних навичок і якостей, досить низький у переважної більшості підлітків [1].

Згідно з психоаналітичною теорією Зигмунда Фрейда причини міжособистісних конфліктів, необхідно шукати у сфері несвідомого окремого індивіда. А саме поява і розвиток внутрішньоособистісних конфліктів визначаються зіткненням всередині особистості несвідомих психічних сил, основним з яких є лібідо (сексуальний потяг) та необхідність протидіяти ворожому соціальному середовищу. Соціальні заборони завдають душевні травми, придушують енергію несвідомих потягів, які прориваються обхідними шляхами у вигляді невротичних синдромів. Є необхідність зосередити увагу кожного студента на цьому, пояснивши що всі ми індивіди [20].

Одними з вихідних положень теорії американського психотерапевта Е.Берна були ідеї про те, що кожна особистість складається з трьох станів: 1) Дитини (складова особистості, змістом якої є спонтанні емоції, прагнення,

переживання); 2) Батьківського стану (складова особистості, що проявляється у стереотипній поведінці, прагненні повчати, берегти отримані з досвіду норми, правила тощо), 3) Дорослого (та частина особистості, що прагне здійснювати раціональне і відповідне до ситуації ставлення до життя). У процесі спілкування людей здійснюються трансакції (взаємодії) між зазначеними позиціями-станами. Якщо реалізується трансакція, в якій позиції доповнюють одна одну – спостерігаються безконфліктні стосунки. Якщо виникає трансакція, в якій трансакції перетинаються (наприклад, один співрозмовник реалізує позиції Дорослий-Дорослий, а інший Дитина-Дорослий), тоді спілкування погіршується і може виникнути конфлікт [15].

Психологи також погоджуються з тим, що роль конфліктів в процесі міжособистісного спілкування та соціальної взаємодії неоднозначна. З одного боку, конфлікти допомагають виявити проблему й з'ясувати різні точки зору на неї; відшукати різні підходи до вирішення спірної ситуації; сприяють підвищенню ефективності діяльності; згуртуванню колективу проти зовнішнього тиску тощо. З іншого боку, конфлікти призводять до погіршення соціально-психологічного клімату в колективі; підвищують рівень напруженості та роздратованості особистості, провокують виникнення стресових ситуацій; відволікають від виконання безпосередніх службових обов'язків тощо [20].

Основними напрямками гармонізації особистісно-середовищних стосунків студента можна визначити:

- 1) створення в освітньому середовищі ВНЗ сприятливих психолого-педагогічних умов для соціальної адаптації та інтеграції (особистої залученості) студентів у навчально-виховний процес;
- 2) забезпечення психологічної підтримки членів студентської групи та сприятливого психологічного клімату;
- 3) організація координаційно-посередницької допомоги студентам у

взаєминах з іншими суб'єктами освітнього процесу ВНЗ; 4) уникнення авторитаризму та формалізму у стосунках викладачів і студентів;

5) створення умов для творчої самореалізації кожного студента в доступних йому сферах життєдіяльності [13].

Отже, серед розкриваючи проблему чинників які впливають на психологічне благополуччя в групі, відзначимо, що в підлітковому віці проявляється більш гостра необхідність у міжособистісному спілкуванні. Спілкування стає самоціллю, в якій підлітки реалізують свої інтереси, формують уявлення про себе і про навколишній світ. Підлітковий вік є періодом становлення особистості, вибудовування нових відносин із самим собою (своїм внутрішнім світом) і оточуючими людьми (сім'єю, однолітками, іншими дорослими в його соціальному оточенні) і світом в цілому (його нормами і цінностями), і, водночас вразливим періодом для впливу негативних факторів, що впливають на фізичне і психологічне благополуччя учнів на успішність взаємовідносин із дійсністю. Підлітки з високим рівнем психологічного благополуччя більш адаптовані, оптимістичні, мають здебільшого позитивні міжособистісні стосунки та врівноважені в конфліктних ситуаціях.

Висновки до першого розділу.

Отже, в першому розділі теоретично обґрунтовано сутність міжособистісного спілкування підлітків як чинника психологічного благополуччя в групі. Визначено, що спілкування є багатоплановим складним процесом встановлення контактів між людьми, в результаті якого здійснюється вплив однієї людини на іншу, обмін інформацією та вироблення загальної стратегії взаємодії, сприйняття, розуміння іншої людини. Положення принципової рівності в спілкуванні підлітків реалізує в них почуття власної дорослості. У підлітка формуються цінності, які більше зрозумілі і близькі сверстнику, ніж дорослим. Спілкування з дорослими не може повністю замінити спілкування з однолітками. Свідомість групової приналежності, товариської взаємодопомоги дає відчуття емоційного благополуччя і стійкості. Хоча спілкування підлітків часто буває егоїстичним, а потреба в самовиявленні, розкритті своїх переживань - вище інтересу до почуттів і переживань іншого. Різноманітність відносин, які виникають між студентами у процесі тривалого взаємного спілкування, складає дві основні системи: систему ділових відносин і систему особистісних відносин.

В результаті теоретичного аналізу, визначили що значення спілкування в житті підлітків величезне і продовжує рости, від нього все в більшій мірі залежать успішність професійної діяльності, активність у суспільному житті і, нарешті, особисте щастя кожного. Визначили, що психологічне благополуччя – це інтегральне соціально-психологічне утворення, що виражається в домінуванні позитивних емоцій, позначається позитивною самомотивацією, характеризується тісним міжособистісним спілкуванням, суб'єктною включеністю в життєдіяльність. Розкриваючи проблему чинників які впливають на психологічне благополуччя в групі, відзначили, що в підлітковому віці проявляється більш гостра необхідність у міжособистісному спілкуванні. Спілкування стає самоціллю, в якій підлітки реалізують свої інтереси, формують уявлення про себе і про навколишній світ. Підлітковий вік

є періодом становлення особистості, вибудовування нових відносин із самим собою (своїм внутрішнім світом) і оточуючими людьми (сім'єю, однолітками, іншими дорослими в його соціальному оточенні) і світом в цілому (його нормами і цінностями), і, водночас вразливим періодом для впливу негативних факторів, що впливають на фізичне і психологічне благополуччя учнів на успішність взаємовідносин із дійсністю.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ГРУПИ

Даний розділ містить виклад методичних засад дослідження міжособистісного спілкування підлітків як чинника психологічного благополуччя групи, а саме підбір, структурування та аналіз теоретичного матеріалу щодо проблематики диплому. Було розглянуто та проаналізовано наукові дослідження, щодо виявлення конфліктних ситуацій в групі, згуртованості самої групи, а також психологічного клімату, які є необхідними для забезпечення формування основ створення психологічного благополуччя групи.

Аналізуючи результати під час дослідження міжособистісного спілкування студентів я ставила собі за мету визначити:

- згуртованість студентської групи, як поняття, що розкриває особливості міжособистісних відносин в групі; як важлива умова ефективного управління, яку необхідно враховувати під час вибору стилю і методів керівництва, під час визначення загальних можливостей групи, поставленні завдань і контролю за їх виконанням

- реагування студентів на конфліктні ситуації, як ситуації протистояння учасників, де сприймається та переживається ними (або щонайменше одним із них) як значуща психологічна проблема, що вимагає свого вирішення і викликає активність сторін, спрямовану на подолання суперечності та вирішення ситуації в інтересах обох чи однієї із сторін.

- психологічний клімат, який визначає основний настрій в групі і є моральною та психологічною атмосферою, що просочує взаємовідносини його учасників

- труднощі в становленні контактів, як стан міжособистісних стосунків, що виявляється в сукупності психологічних умов, які сприяють або перешкоджають продуктивній діяльності групи.

2.1. Огляд і обґрунтування вибору методик

У своєму дослідженні ми спиралися на методологію психологічної теорії діяльності, яка розглядає психіку як продукт і засіб діяльності. Цей принцип означає, що психічні явища виникають і розвиваються в процесі діяльності, а також що діяльність є основним засобом формування і розвитку психіки.

Крім того, ми дослідження спиралися на основні принципи вітчизняної психології. Принцип єдності свідомості та діяльності стверджує, що свідомість є невід'ємною частиною діяльності, а діяльність є основою формування і розвитку свідомості. Принцип розвитку передбачає, що психіка людини постійно розвивається, удосконалюється і змінюється. Принцип соціальної та діяльнісної обумовленості розвитку особистості стверджує, що розвиток особистості визначається її соціальним середовищем і діяльністю. Принцип об'єктивності вимагає, щоб дослідження психічних явищ проводилося на основі об'єктивних методів і було спрямоване на отримання достовірних результатів. Принцип системності передбачає, що психіка людини є складною системою, що складається з взаємопов'язаних і взаємозалежних елементів. Вибір зазначених методологічних і теоретичних основ дослідження є обґрунтованим і виправданим. Вони дозволяють отримати об'єктивні результати, які відображають реальні закономірності розвитку психіки людини.

При підборі конкретних методик дослідження ми, перш за все, керувалися близькістю їх за змістом і відмінністю за формою, що забезпечило б різнобічність дослідження, підвищить достовірність і надійність експериментальних даних. При цьому ми виходили із особливостей предмету дослідження. Тому, ми обрали методики, які безпосередньо стосуються дослідження мотивації досягнення успіху студентської молоді. Далі ми звернемось до детального розгляду методик, які використовувались в нашому дослідженні. А саме: визначити згуртованість студентської групи, реагування студентів на конфліктні ситуації, психологічний клімат, труднощі в становленні контактів.

Дані методики допомагають зрозуміти, наскільки дружній та злагоджений колектив, чи існує поняття взаємодопомоги.

Питаннями вивчення міжособистісних стосунків у групах займалися вітчизняні та зарубіжні психологи. Міжособистісне спілкування - це те, як ми розвиваємо, підтримуємо та припиняємо стосунки. Ці відносини є наріжними каменями більшості наших комунікаційних взаємодій, а також відносин, в які ми інвестуємо найбільше часу, енергії та особистих ресурсів. Існує багато способів, за допомогою яких можна дослідити всі тонкощі міжособистісного спілкування підлітків як чинника психологічного благополуччя групи. В даній дипломній роботі запропоновано чотири методики:

1). Методика “Типового реагування на конфліктні ситуації К.Томаса”, як один із методів визначення реагування студентів на конфліктні ситуації в групі за допомогою двомірної моделі регулювання конфліктів, основними вимірами у якій є кооперація, пов’язана з увагою людини інтересам інших людей, залучених у конфлікт, і наполегливість, на яку характерний акцент на захисті власних інтересів.

2). Методика Визначення згуртованості класу “Скільки голів, скільки думок” за Фрідманом, яка дозволяє оцінювати психологічну атмосферу в колективі і прогнозувати потенційну конфліктогенність і тенденцію до виникнення і ескалації конфліктів

3). Методика “Оцінка психологічного клімату в колективі”, за допомогою якої можна визначити настрій колективу, моральну та психологічну атмосферу, що просочує взаємовідносини його учасників. Від атмосфери, що панує у групі, залежить успіх цієї діяльності та здоров’я кожного з її учасників. Створення сприятливого психологічного клімату входить у заходи щодо профілактики психосоматичних захворювань, конфліктів, неврозів.

4). Методика “Визначення труднощів у встановленні конфліктів В.Бойка”, яка дозволяє встановити емоційні перешкоди на шляху встановлення емоційних контактів [16].

2.2. Методика “Типового реагування на конфліктні ситуації К. Томаса”

Діагностувати поведінку особи в конфліктній ситуації можна за допомогою нескладної методики як опитувальник Кеннета Томаса - двомірної моделі регулювання конфліктів, вимір якої - поведінка особистості, засноване на увазі до інтересів інших людей; друге - поведінка, що передбачає ігнорування цілей оточуючих і захист власних інтересів.

За допомогою цього тесту можна визначити кілька основних способів поведінки людей в конфліктній ситуації, зміст яких встановлюється мірою співвідношення в поведінці конкретної людини двох показників: «орієнтація на задоволення власних інтересів» - та «орієнтація на задоволення інтересів опонента». Різний ступінь цих показників та їх поєднання дає можливість виділити п'ять основних типів поведінки особистості в конфліктній ситуації: суперництво, пристосування, компроміс, співробітництво та уникнення (рис1.1)

Вимір конфлікту перший: Напористість - це ступінь, до якого люди готові проявляти ініціативу і нав'язувати свою волю іншим. Ця стратегія корисна в наступних ситуаціях: результати потрібні швидко; етика чи мораль під питанням; ви знаєте, що маєте рацію, і вам потрібно наполягати на своєму; інші спроби вирішити конфлікт безрезультатні; ви маєте значну владу та вплив [11].

Звісно, напористість часто призводить до швидшого вирішення проблем і посилює владу в ієрархії домінування, але вона може викликати тертя, люфт і посилювати занадто вертикальні ієрархії або ієрархії, орієнтовані на владу. Це також може знизити моральний дух і автономію сильних і таких же незгодних/напористих працівників, які перебувають під вами. Як завжди, краще бути обачним.

Напористість (увага до своїх інтересів)	Суперництво		Співпраця
		Компроміс	
	Уникнення		Пристосування
	Кооперація (увага до інтересів іншого)		

Рисунок 1. Опитувальник К.Томаса

Вимір конфлікту другий: Кооперація - як би це не звучало, співпраця - це ступінь готовності людей працювати разом для досягнення мети. Це все про командну роботу та зважування різних точок зору, як і в демократії. Ось ситуації, коли співпраця може переважати над напористістю: не існує однозначного найкращого способу впоратися з ситуацією; ваш спосіб може бути неправильним; ваш опонент/суперник не дуже неприємний або налаштований на співпрацю; допомагає знизити рівень загрози на робочому місці та мінімізувати кількість ворогів; працює в будь-якій ситуації, оскільки ви відмовляєтеся від конфліктної позиції - однак, це не завжди може бути правильним шляхом [11].

Співпраця має певні переваги: вона мінімізує наслідки і може покращити репутацію працівника чи керівника як дипломата та людини, яка вміє спілкуватися з людьми.

Однак, щоб зважити всі сторони та дійти згоди, потрібен час - час, якого у вас може не бути. Крім того, чим більш впертою є інша людина або група, тим

важче буде співпрацювати - до того моменту, коли ви можете просто змарнувати свій час. Знайте, коли бути наполегливим, а коли співпрацювати!

Тепер має бути зрозуміло, чому існують різні комбінації цих двох вимірів, адже жоден вимір не може бути корисним для всіх ситуацій. І пам'ятайте: щоб застосувати цю модель і визначити, який вимір є найкращим, ви повинні вміти успішно ідентифікувати конфлікт на своєму колективі.

У своєму опитувальнику по виявленню типових форм поведінки К. Томас описує кожний з п'яти перерахованих можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 пар, у кожній з яких респонденту пропонується вибрати те судження, яке є найбільш типовим для характеристики його поведінки. Необхідно вибрати варіант (А або Б), який для людини, що тестується, найбільш прийнятний. Далі, виходячи з таблиці з результатами, за кожну відповідь, що збіглася, необхідно у відповідній колонці поставити собі 1 бал. Останнім етапом у тестуванні можна вважати підрахунок кількості балів з кожної стратегії. Та колонка, у якій найбільше балів, і позначатиме ту модель поведінки, яку людина у конфліктних ситуаціях використовує найчастіше [2].

1) Суперництво - тип поведінки, за якого у конфлікті максимально враховуються і задовольняються власні інтереси і мінімально - інтереси опонента. Зміст такої поведінки можна охарактеризувати за допомогою приказок: «Сильний завжди правий, «Переможців не судять», а результат поведінки описати формулою «перемога — поразка» (власна перемога - поразка опонента).

2) Пристосування - тип поведінки, орієнтований на мінімальне врахування в конфлікті власних інтересів і максимальне задоволення інтересів опонента. Зміст такої поведінки відображають відомі приказки: «Убий ворога своєю добротою», «Підстав щоку», «Мир за будь-яку ціну», а результат поведінки визначає формула «поразка - перемога» (власна поразка - перемога опонента).

3) Компроміс, або зговірливість - тип поведінки, який забезпечує часткове задоволення у конфлікті і власних інтересів, й інтересів опонента, що досягається за такої умови: «Я поступлюся тобі в чомусь, а ти мені - в іншому». Зміст такої поведінки втілений у приказках: «Краще пів хлібини, ніж нічого», «Поганий мир ліпший за добру сварку», а результат поведінки описується формулою «поразка - поразка» (частково власна поразка - частково поразка опонента), бо повністю не задовольняються інтереси жодного з опонентів.

4) Співпраця- тип поведінки, який забезпечує максимальне задоволення в конфлікті власних інтересів та інтересів опонента. Зміст такої поведінки описують приказки: «Одна голова добре, а дві ліпше», «Те, що добре для вас, те добре і для мене», а результат поведінки визначає формула «перемога - перемога» (власна перемога - перемога опонента).

5) Уникнення - стиль, орієнтований збереження статусу свого «я», тому найбільш соціально пасивний, що зазвичай не визнає наявності зовнішнього конфлікту. Тактика суб'єкту з таким стилем поведінки зводиться до зменшення значимості подій, що викликали конфлікт. Існує ще один спосіб поведінки індивідів з цим домінуючим стилем, який зводиться до здібності вислизати з конфліктних ситуацій. Природно, що цей стиль не здатний вирішити протиріччя, що лежить в основі конфлікту, оскільки особистість не визнає взагалі ці протиріччя як реально існуючі. Цей стиль властивий людям зі зниженою самооцінкою і недостатньо розвиненим соціальним інтелектом. Так само, як і інші, стиль уникнення породжує посилення внутрішніх конфліктів [2].

Отже, методика базується на двовимірній моделі регулювання конфліктів. Перший вимір - це наполегливість. Характеризується поведінкою особи, заснованою на увазі лише до своєї персони та ігноруванням опонента. Друге - повна протилежність першому, і поведінка характеризується увагою до другого боку конфлікту. Саме до цих двох вимірів відносяться п'ять типів поведінки в конфліктних ситуаціях, описані вище та використовуються в такій методиці, як тест Томаса.

2.3. Методика визначення згуртованості класу “Скільки голів, скільки думок” за Фрідманом

Методика визначення згуртованості класу “Скільки голів, скільки і думок” дозволяє оцінювати психологічну атмосферу в колективі і прогнозувати потенційну конфліктогенність і тенденцію до виникнення і ескалації конфліктів.

Дана методика розкриває особливості міжособистісних відносин в колективі, єдність ціннісних орієнтацій, єдність цілей і мотивів діяльності в межах спільної діяльності. Фактор, що впливає на соціально-психологічний клімат колективу, обумовлений індивідуальними та психологічними особливостями кожного учня. З приводу одного питання люди можуть мати різні думки[7].

Під час проведення методики визначення згуртованості класу “Скільки голів, скільки і думок” визначають параметр, який вказує на ступінь інтеграції класу, його згуртованість в єдине ціле. Дана методика допомагає зрозуміти, наскільки дружній та злагоджений колектив, чи існує поняття взаємодопомоги.

Головне в методиці те, що під час анкетування є можливість за короткий строк одержати значний обсяг інформації про студентів і клас у цілому.

На бланку даної методики приведені протилежні по значенню пари слів, за допомогою яких можна описати атмосферу у колективі [11].

Методика складається з 37 суджень. Пропонуються твердження, певні подвійні (протилежні) висловлювання. Уважно прочитавши кожне з них, необхідно обрати те, яке у більшій мірі відповідає групі.

На підставі індивідуальних таблиць кожного учня можна обчислити середньогрупові показники по кожному параметру й кожному типу оцінювання (самооцінка, оцінка свого друга й оцінка класу загалом).

Кожна окрема людина орієнтована на цілком визначену систему цінностей, тобто кожний має свою ціннісну орієнтацію. Сукупність

індивідуальних ціннісних орієнтацій складає ціннісно–орієнтаційну єдність колективу (ЦОЄ). Якщо колектив має ЦОЄ, що полягає в спільній корисній діяльності, то й професійні міжособистісні відносини членів колективу будуть упорядковані. В такому становищі люди, втягнені в процес вирішення групових завдань, усі свої внутрішні проблеми відсувають на другий план: у ході активної роботи майже не залишається місця для особистих переживань.

Для визначення орієнтовного рівня ЦОЄ треба вирахувати процент збігу думок за кожним судженням за формулою:

$$C_i = 100 \cdot k/p (\%),$$

де p – кількість опитуваних, k – кількість думок, які збіглися за даними судженнями .

Далі всі ці значення з останнього рядка таблиці складаються і отримана сума ділиться на кількість суджень (37). Отримаємо показник ЦОЄ [16].

Отже, дана методика визначення згуртованості класу “Скільки голів, скільки і думок” допомагає зрозуміти, наскільки дружній та злагоджений колектив, чи існує поняття взаємодопомоги.

2.4. Методика “Оцінка психологічного клімату в колективі” (за описом М.В. Лемак, В.Ю. Петрище)

Будівництво психологічного клімату, згуртованості колективу - це найважливіша справа кожного члена колективу. З метою визначення психологічного клімату студентів використаємо методику “Оцінка психологічного клімату в колективі”, а саме - настрою колективу, моральної та психологічної атмосфери, що просочує взаємовідносини його учасників.

Методика допомагає визначити клімат, чи є він сприятливим, і чи панує в колективі атмосфера доброзичливості, турботи про кожного, довіри і вимогливості. Чи готові члени колективу до роботи, виявляють творчість і досягають високої якості, працюючи без контролю і несучи відповідальність за

справу. Чи кожен в колективі захищений, відчуває причетність до всього, що відбувається і активно вступає в спілкування.

Проведення дослідження:

2. Необхідно ставити порядковий номер кожної пари, а на против порядкового номеру, той бал, який найбільше відповідає дійсності.

1. Оцінити, як виявляються перераховані нижче властивості психологічного клімату у вашій групі (таблиця), виставивши ту оцінку, яка, відповідає істині.

Шкала оцінювання властивостей психологічного клімату:

3 — властивість виявляється в групі завжди;

2 — властивість виявляється в більшості випадків;

1 — властивість виявляється нерідко;

0 — виявляються в однаковій мірі і та, й інша властивості.

Необхідно скласти всі оцінки зі знаком "+", потім оцінки зі знаком "-", які дав учасник дослідження. З більшої величини вирахувати меншу. Так обробляють відповіді кожного. Усі числа після обробки відповідей кожного досліджуваного, необхідно скласти і розділити на кількість учасників опитування. Одержувані числа порівняти з ключем методики:

+22 і більше – високий рівень сприятливості й соціально-психологічного клімату;

8-22 – середній рівень;

0-8 – низький рівень

0-(-8) – початковий рівень несприятливості соціально-психологічного клімату;

(-8)-(-10) – середній рівень несприятливості;

(-10) і менше – висока несприятливість [16].

Отже, методика дозволяє визначити психологічний клімат в колективі, як одного із чинників успішності діяльності групи, стан міжособистісних відносин, на одному полюсі якого є позитивний (сприятливий) психологічний

клімат, на іншому — конфліктна ситуація, яка дезорієнтує групу, погіршує діяльність організації.

2.5. Методика “Визначення труднощів у встановленні конфліктів” за В.Бойка

В якості психодіагностичного інструментарію для дослідження міжособистісного спілкування в студентській групі було застосовано методику “Визначення труднощів у встановленні конфліктів” за В.Бойка. Методика складається з 25 питань, що розподілені за шкалами «Невміння керувати емоціями», «Неадекватний прояв емоцій», «Нерозвиненість емоцій», «Домінування негативних емоцій», «Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі» [5].

Метою даної методики є визначити наявні емоційні бар’єри в міжособистісному спілкуванні учня.

Інструкція досить проста, необхідно читати наведені нижче судження та відповідайте «так» або «ні».

Підрахувати загальну суму нарахованих балів. Вона може коливатися в межах від 0 до 25 балів. Чим більше балів, тим очевидніші емоційні бар’єри досліджуваного в повсякденному спілкуванні. Однак, якщо досліджуваний набрав дуже мало балів (0-2), то це свідчить або про його нещирість у відповідях, або про те, що він надто погано себе знає.

Якщо досліджуваний набрав не більше 5 балів, то емоції, зазвичай, неважають йому спілкуватися з іншими, емоційні бар’єри у спілкуванні практично не виникають.

Щоб підвести підсумки, потрібно зарахувати один бал за кожний збіг відповіді з наведеним нижче ключем.

- невміння керувати емоціями, дозувати їх (відповіді «так» на запитання 1, 11, 16 та «ні» на запитання 6, 21).

- неадекватний прояв емоцій (відповіді «так» на запитання 7, 12, 17, 22 та «ні» на запитання 2).
- негнучкість та невиразність емоцій (відповіді «так» на запитання 3, 8, 13, 18 та «ні» на запитання 23).
- домінування негативних емоцій (відповіді «так» на запитання 4, 9, 14, 19, 24).
- небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (відповіді «так» на запитання 5, 10, 15, 20, 25).

Інтерпретація даних:

6-8 балів – у досліджуваного є деякі емоційні проблеми в повсякденном у спілкуванні;

9-12 балів свідчать про те, що «щоденні» емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з людьми;

13 і більше балів говорять про те, що емоції шкодять встановленню контактів з оточуючими, можливо досліджуваному притаманні якісь дезорганізуючі реакції чи стани [16].

Необхідно звернути увагу на те, чи немає в досліджуваних конкретних емоційних бар'єрів: невміння керувати емоціями, дозувати їх; неадекватний прояв емоцій; негнучкість та невиразність емоцій; домінування негативних емоцій; небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (це ті параметри, за якими набрано 3 і більше балів).

У висновках зазначається наявність/відсутність емоційних бар'єрів у спілкуванні досліджуваного студента, їх характер і наводяться рекомендації по забезпеченню психологічних умов їх подолання й попередження.

Отже, дана методика дозволяє визначити наявні емоційні бар'єри в міжособистісному спілкуванні учня, що є необхідним у визначенні психологічного благополуччя групи.

Висновки до другого розділу

Отже, для психодіагностичного інструментарію вивчення міжособистісного спілкування підлітків було обрано наступні методики: методика “Типового реагування на конфліктні ситуації К.Томаса”; методика Визначення згуртованості класу “Скільки голів, скільки думок” за Фрідманом; методика “Оцінка психологічного клімату в колективі” (за описом М.В. Лемак, В.Ю.Петрище); методика “Визначення труднощів у встановленні конфліктів” В.Бойка.

Завдяки цим методикам можна розкрити особливості міжособистісних відносин в колективі, єдність ціннісних орієнтацій, єдність цілей і мотивів діяльності в межах спільної діяльності. Дані методики допомагають зрозуміти, наскільки дружній та злагоджений колектив, чи існує поняття взаємодопомоги, а також який соціально-психологічний клімат в колективі, обумовлений індивідуальними та психологічними особливостями кожного учня.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ГРУПИ

У цьому розділі описано проведене нами емпіричне дослідження, також подано характеристику вибірки та етапів його здійснення. Проаналізовано отримані результати як якісно, так і кількісно, інтерпретовано отримані дані. Так, виявлено особливості потреби у досягненні мети, проаналізовано психологічне благополуччя особистості і чинники які впливають на психологічний клімат в колективі серед студентської молоді, які прийшли навчатися у коледж після закінчення школи 9 та 11 класів, а також запропоновано шляхи оптимізації міжособистісного спілкування підлітків.

3.1. Організація емпіричного дослідження

Дослідження виконувалось на базі ВСП "Аграрно-економічний фаховий коледж ПДАУ". У дослідженні приймали участь дві групи першого курсу та другого курсу, відповідно студенти груп 11 ЛД та 21 ЕК, відповідно які почали навчання в коледжі після закінчення 9 класу в школі (15 років) та 11 класу (17 років). Всього взяло участь 50 студентів.

I етап дослідження – Організаційний.

На цьому етапі здійснювалося вивчення літератури, що стосувалася даної проблеми, проаналізовано ряд особливостей міжособистісного спілкування як чинника благополуччя групи. Вивчено методики, які можемо використовувати з метою дослідження даного феномену.

На II етапі дослідження проводились методики спрямовані на виявлення міжособистісного спілкування у студентів. Було проведено такі методики:

- 1). Методика "Типового реагування на конфліктні ситуації К.Томаса"
- 2) Методика визначення згуртованості класу "скільки голів, скільки думок" за Фрідманом

- 3) Методика “Оцінка психологічного клімату в колективі”
- 4). Методика “Визначення труднощів у встановленні конфліктів В.Бойка”.

На III етапі дослідження проводилась обробка результатів – як кількісна так і якісна. Так отримані дані було проаналізовано, дані занесені у таблиці і діаграми.

3.2. Аналіз типового реагування на конфліктні ситуації у студентів

В даному розділі розглянемо методику “Типового реагування на конфліктні ситуації К. Томаса”, як двомірної моделі регулювання конфліктів, вимір якої - поведінка особистості, засноване на увазі до інтересів інших людей; друге - поведінка, що передбачає ігнорування цілей оточуючих і захист власних інтересів.

Визначимо кілька основних способів поведінки людей в конфліктній ситуації, зміст яких встановлюється мірою співвідношення в поведінці конкретної людини двох показників: «орієнтація на задоволення власних інтересів» - та «орієнтація на задоволення інтересів опонента». Різний ступінь цих показників та їх поєднання дає можливість виділити п'ять основних типів поведінки особистості в конфліктній ситуації: суперництво, пристосування компроміс, співробітництво та уникнення.

У першій групі результати були наступними: суперництво притаманно 10, що становить 40%, співпраця притаманно 8 піддослідних, що становить 20% від усієї групи; компроміс 6 (24%), уникнення притаманно 7 піддослідних, що становить 28% від усієї групи; пристосування 5 (20%).

У другій групі: суперництво притаманно 6, що становить 24%, співпраця притаманно 6 піддослідних, що становить 24% від усієї групи; компроміс 7 (28%), уникнення притаманно 10 піддослідних, що становить 48% від усієї групи; пристосування 9 (36%) (таб.3.1)

Таблиця 3.1*Результати визначення поведінки особистості в конфліктній ситуації*

Номер групи	суперництво	присосування	компроміс	уникнення	співробітництво
11ЛД	40%	32%	24%	28%	20%
21 ЕК	24%	24%	28%	48%	36%

Отже, більшість студентам для першої групи характерна стратегія суперництво, а для другої групи характерна стратегія уникнення спілкування. Якщо говорити про суперництво, то тут людина турбується лише про свої інтереси. Він упевнений, що конфлікт можна вирішити лише перемігши опонента і вигравши суперечку. Йому можуть належати такі твердження: «Я наполегливо домагаюся свого», «Я прагну досягти свого». Саме вони й зустрічаються у методиці «тест Томаса».

Саме суперництво виділяється особливою наполегливістю та егоїзмом. Залагодити конфлікт за допомогою такої моделі поведінки допустимо тільки керівнику, коли потрібна жорстка рука. Щодо до другої групи і її результатів, де переважає стратегія уникнення спілкування, то тут студенти всіма силами намагаються уникати з'ясування відносин безпосередньо або відкладають аналіз ситуації.

Позиція відрізняється не скільки нездатністю відстоювання власної точки зору, як крайнім ступенем неповаги до інтересів інших. Властиве приховування від проблеми, а не пошук її вирішення. Викликана така поведінка «комплексом жертви». Виправдати тактику можна незначністю причин розбіжності для сторін. У більш серйозній ситуації подібне ставлення здатне призвести до граничного наростання нерозуміння та концентрації взаємо претензій. Затягне

протистояння стає для обох сторін все більш тяжким. Воно будь-якої миті може завершитися над емоційним з'ясуванням відносин. Наслідки можуть стати необоротними. Якщо результатом тесту став саме такий результат, людині необхідно стати сміливішою, не боятися проблем.

Важливо розуміти, що питання зникне лише після його вирішення!

Той, хто залишився без відповіді, може позбавити сил, перетворити життя на нестерпне. І постійно ховатись неможливо.

Для порівняння результатів міжособистісного спілкування, в основі визначення поведінки особистості в конфліктній ситуації можна представити наступній гістограмі (рис 3.1)

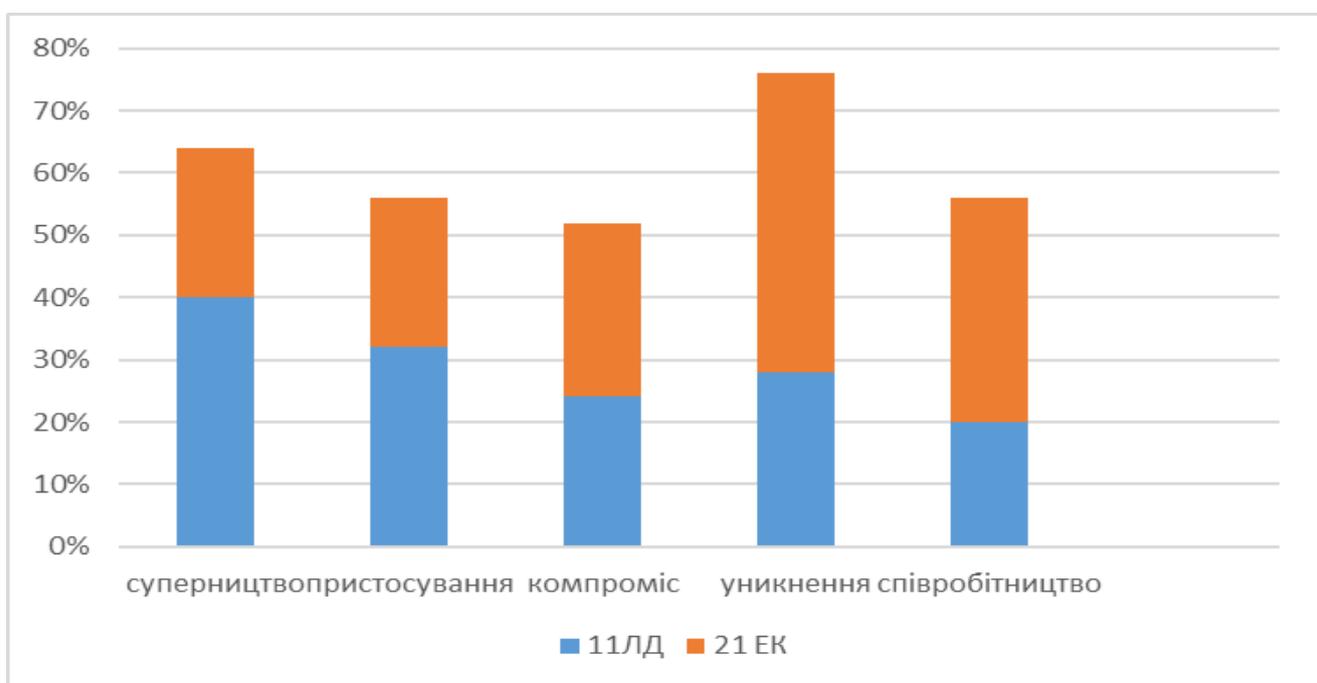


Рис. 3.1. Порівняльна характеристика поведінки особистості в конфліктній ситуації.

Отже, є наявність комунікативних труднощів саме у повсякденному спілкуванні, зокрема з однолітками підлітки віком 15 років бувають цинічні й досить відверті, ясно формулюють своє життєве кредо. Період юності для них час проб і помилок. Одинадцять класів закінчують більш благополучні діти. Але в 17 років криза протікає не менш гостро, ніж в 15 років.

Після тестування було проведено психологічну бесіду у ході якої були виявлені припущення наявних емоційних проблем у міжособистісній комунікації. Відповідно, по закінченню бесіди, підліткам були надані рекомендації, щодо поліпшення ситуації, яка склалася, шляхом компенсації емоційного компоненту інтелектуальним, так як інтелектуальний розвиток підлітка, дізнавшись у ході бесіди був високим.

3.3. Аналіз визначення згуртованості студентської групи

Для визначення згуртованості класу використаємо методику “Скільки голів скільки і думок”, що дозволить оцінити психологічну атмосферу в колективі і прогнозувати потенційну конфліктогенність і тенденцію до виникнення і ескалації конфліктів.

Завдяки методиці розкриваємо особливості міжособистісних відносин в колективі, єдність ціннісних орієнтацій, єдність цілей і мотивів діяльності в межах спільної діяльності. Врахуємо те, що на міжособистісні відносини впливає соціально-психологічний клімат колективу, обумовлений індивідуальними та психологічними особливостями кожного учня.

Проаналізувавши отримані дані, можемо відзначити, що рівень групової згуртованості в групі 11 ЛД низький. Так як при $C < 50\%$ – групова згуртованість низька. В нашому випадку $C = 36\%$. Це свідчить про те, що існують лише окремі лідери, колективні справи вирішуються рідко, учні здебільшого не відчують прихильність і симпатії один до одного. Це може свідчити про те, що обрані вище якості учнями є для них цінними як для членів колективу, проте, можливо, не притаманні в повній мірі їхньому колективу.

Щодо групи 21 ЕК, то рівень згуртованості значно кращий і рівний 61%. Це говорить про кращу єдність цінностей у цьому колективі. В такому становищі люди, втягнені в процес вирішення групових завдань, усі свої внутрішні проблеми відсувають на другий план: у ході активної роботи майже не залишається місця для особистих переживань (рис.3.2).

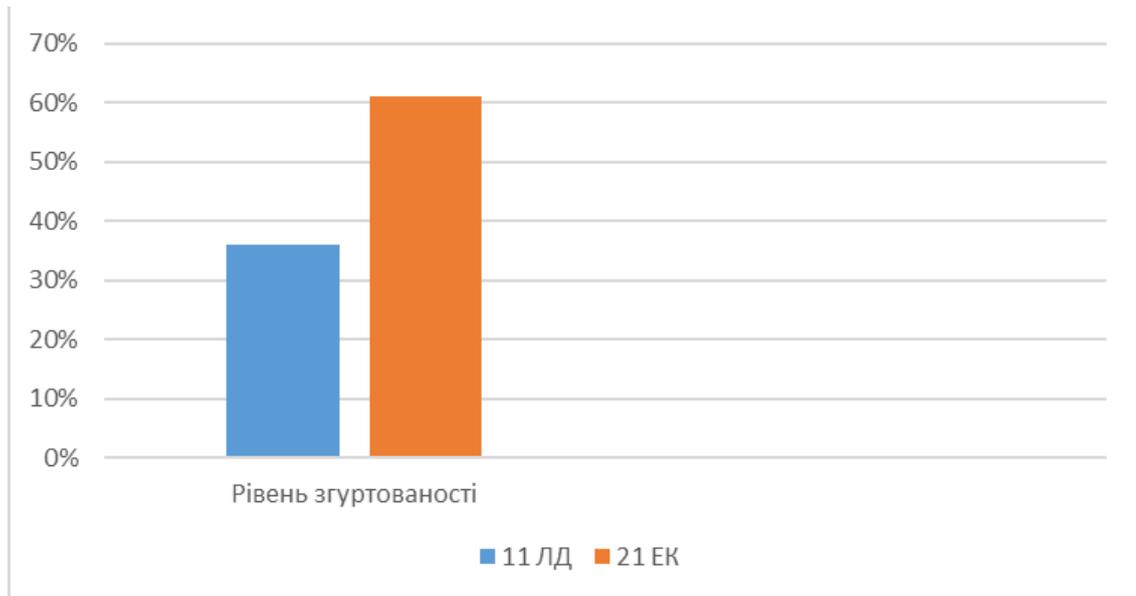


Рис.3.2 Визначення рівня згуртованості згідно методики “Скільки голів скільки і думок”

Отже, згідно методики визначено, що рівень згуртованості в групі 21 ЕК значно вищий ніж в групі 11 ЛД. Було проведено бесіду, пояснивши те, що кожна окрема людина орієнтована на цілком визначену систему цінностей, тобто кожний має свою ціннісну орієнтацію. Пояснила, що сукупність індивідуальних ціннісних орієнтацій складає ціннісно–орієнтаційну єдність колективу (ЦОЄ). Якщо колектив має ЦОЄ, що полягає в спільній корисній діяльності, то й професійні міжособистісні відносини членів колективу будуть упорядковані. В такому становищі люди, втягнені в процес вирішення групових завдань, усі свої внутрішні проблеми відсувають на другий план: у ході активної роботи майже не залишається місця для особистих переживань.

3.4. Аналіз оцінки психологічного клімату в групі

В результаті опрацювання результатів методики “Оцінка психологічного клімату в колективі” виявлено наступні особливості. Після підрахунку балів група набрала 11 ЛД – (-2) бал, що свідчило про те що у цих студентів

початковий рівень несприятливості та група 21 ЕК – 7 бал – має низький рівень несприятливості (рис 3.3).

Оскільки психологічний клімат виявляється не здоровим, виникає потреба з'ясувати причини, що призвели до цього.

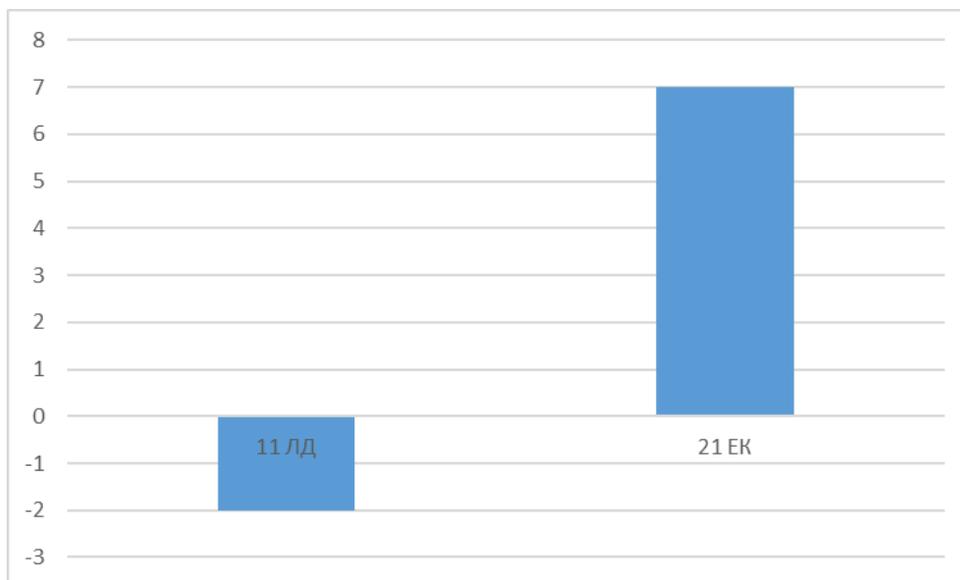


Рис. 3.3 Оцінка психологічного клімату в колективі

Негативна поведінка дітей досить часто має глибокі психологічні причини. Поведінка кожного учня так само як характер психологічного клімату в класі залежать перш за все від індивідуальних психологічних особливостей дітей. Часто дитина підсвідомо домагається уваги, тому що боїться самотності, що про неї забули, не помітили. Або ж за неадекватною поведінкою приховується відчай, втрата надії на успіх. Дитина може взяти нав'язану їй роль невдахи, нездібної, безнадійної людини, яка у відповідь на ці невдачі зненавиділа весь світ. Ці та багато інших причин призводять до того, що в класі складаються негативні стосунки між дітьми, формується нездоровий психологічний клімат.

В групі 11 ЛД спостерігаємо згідно методики негативний психологічний клімат, де притаманно взаємне нерозуміння, і те що діти не можуть змістовно спілкуватися і продуктивно діяти, не почувають себе прийнятими на рівних, не мають друзів, хороших приятелів в своєму класі. Як наслідок – конфліктна ситуація в класі, в яку можуть бути втягнуті всі учні.

Джерелами конфліктів є неузгодженість: знань, умінь, здібностей, особистих якостей; емоційних, психічних та інших станів; цілей, засобів, методів діяльності; мотивів, потреб, ціннісних орієнтацій; поглядів, переконань, оцінок, само оцінок і т.д.

Після співбесіди з учнями було помічено зміни цього стану в окремих учнів: погіршення зовнішнього вигляду; погіршення, порушення сну, апетиту; зниження імунітету, тобто протидії захворюванням; поява прихованих до цього часу спадкових пороків, вад; душевний неспокій; спалахи гніву, агресія.

Отже, згідно методики, спостерігаємо що психологічний клімат в групі 11 ЛД є негативним, а в групі 21 ЕК низьким. Слід, розуміти що від психологічного клімату в групі ефективність діяльності залежить навіть більше, ніж кожен з нас уявляє. А психологічний клімат творимо ми всі разом і кожен зокрема.

3.5. Визначення труднощів у встановленні конфліктів серед студентів

Аналізуючи труднощі у встановленні конфліктів студентської молоді, виявлено, що за сумарною оцінкою студенти після 9 класу в середньому набрали 60 % 9-12 бал, інші 40% 13 бал; після 11 класу 40% 9-12, інші 60% 6-8 бал. Отже, по групі 11 ЛД 9 студентів відповіли в середньому: 9-12 балів свідчать про те, що «щоденні» емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з людьми; інші 16 - 13 і більше балів говорять про те, що емоції шкодять встановленню контактів з оточуючими, можливо досліджуваному притаманні якісь дезорганізуючі реакції чи стани. Якщо говорити про групу 21 ЕК, то ситуація дещо краща більшість студентів в середньому набрали балів 16, інші 14 балів (таб 3.2)

Під час оцінювання звернула увагу на те, чи немає в досліджуваного конкретних емоційних бар'єрів: невміння керувати емоціями, дозувати їх; неадекватний прояв емоцій; негнучкість та невиразність емоцій; домінування

негативних емоцій; небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (це ті параметри, за якими набрано 3 і більше балів).

Отже є проблема в групі 11 ЛД.

Таб. 3.2

Результат визначення труднощів у встановленні конфліктів В.Бойка

Група	Середній показник	Результат(бал)
11 ЛД	60%	9-12
	40%	13
21 ЕК	40%	9-12
	60%	6-8

Розуміючи, що однією з умов, що визначають ефективність навчально-професійної діяльності студента у вищому навчальному закладі, є сприятливий клімат у межах його академічної групи, дружні стосунки з одногрупниками, викладачами. Становлення атмосфери взаємопорозуміння, взаємоповаги, взаємодопомоги, взаємовиручки в групі, як, власне, й розвиток самої групи, є тривалим процесом, розтягнутим у часі. Його відлік пов'язаний із моментом вступу вчорашніх старшокласників до коледжу, а фінал – із завершенням ними навчання у ньому. Проте на якому б етапі своєї професіоналізації в коледж не перебувала студентська молодь, кожен її представник задля забезпечення конструктивної взаємодії зі своїми однолітками, наставниками повинен уміти перебудувати власну поведінку відповідно до конкретних ситуацій навчання, виховання, спілкування. В разі, якщо людина не відрізняється гнучкістю своєї поведінки, це може стати причиною виникнення міжособистісних конфліктів насамперед у студентському середовищі, що негативно позначаються на навчальній успішності майбутніх фахівців, їх фізичному стані та психічному здоров'ї.

Виходячи з даних досліджень методики, можна говорити, що студентське середовище не позбавлене конфліктних ситуацій, оскільки тут виникає безліч різноманітних проблем. Вони можуть відбуватися безпосередньо в навчальному закладі або ж за його межами. Проблемні ситуації студентів

досить різноманітні та масштабні за своїм проявом. Однак варто відзначити, що найбільше вони пов'язані з навчанням і з особистими причинами психологічного й соціального характерів. Люди не реагують на всі ситуації з нашої точки зору, кожен керується власними принципами, ідеалами та переконаннями.

Це пов'язано з тим, що мотивуюча сила у світогляді студентів належить їх ідеалам, які якісно відрізняються від ідеалів підлітків. Для підлітка – це конкретна людина, яка викликала яскраві враження, а от для юнака – це сформовані власні принципи й погляди, які повинні реалізовуватися в різноманітних ситуаціях, утворюючи згодом чітку моральну позицію. Цей етап у розвитку особистості має назву “формування узагальненого ідеалу”. Людина має ідеали та переконання і вимагає від оточуючих їх дотримання – це явище юнацького максималізму.

Водночас у студентському середовищі виникає потреба в переживанні нових вражень, здобутті нового досвіду, створенні образу для успішного спілкування з оточуючими, а також потреба в самовираженні. Щоб задовольнити всі ці потреби, студент повинен пройти етапи глибокого внутрішнього переживання. Молоді люди шукають сприятливі психологічні умови для спілкування, очікують від оточуючих щирості, співпереживання й співчуття, шукають однодумців – людей, які здатні з ними розділити проблеми студентського життя. Проте таке спілкування молоді досить часто буває егоцентричним, тому що прагнення самовиразитися, донести свої проблеми переважає над інтересами та почуттями іншої людини. Це призводить до напруженості в стосунках і, як наслідок, виникнення міжособистісних конфліктів у студентському середовищі.

Найпоширенішим видом конфліктів серед студентів є конфлікт між особистістю та групою. Виникнення його пов'язане з ситуацією, коли хтось із однокласників не бажає дотримуватися ustalених норм поведінки або комунікації. Наприклад, студенти звикли завжди готувати всі питання семінару на пару, але один їх однокласник відмовляється це робити й схиляє інших

розділити питання. Це викликає незадоволення з боку більшої частини групи, бо якщо працювати в такому режимі, рівень знань буде низьким. Таким чином, виникає конфліктна ситуація між групою та особистістю (окремим студентом). Цим же різновидом є й конфлікт між групою та старостою, коли останній намагається підпорядкувати собі інших студентів, не враховуючи їх думки й позиції. Така поведінка з боку старости заважає іншим проявляти себе, відстоювати власну точку зору та займати гідне місце в колективі. Адже відомо, що сьогодні нашому суспільству потрібні творчі, креативні люди з нестандартною позицією й баченням на світ. Тому виникнення подібних ситуацій є неприпустимим: якщо вони і з'являються, то потребують негайного вирішення.

3.6 Оптимізація міжособистісного спілкування підлітків як чинника психологічного благополуччя групи

Згідно вищезазначених методик особам із першої групи притаманний високий рівень конфліктності (студенти не схильні до розв'язання конфліктних ситуацій, різкі у спілкуванні, їм присутня схильність до боротьби, до самозадоволення, з вираженим почуттям власної переваги над оточуючими, у більшості випадків обирають стратегію суперництва).

Другій групі студентам властивий низький рівень конфліктності – вони толерантні у спілкуванні, комунікабельні, щирі та відкриті. Вибирають компроміс, співпрацю у вирішенні конфліктів.

Одержані результати дають підставу стверджувати, що проблема запобігання та вирішення конфліктів у студентському освітньому середовищі недостатньо актуалізована у предметному змісті навчальних програм студентів групи 11 ЛД та 21 ЕК. Вважаємо, що активізація даної проблеми є важливою умовою всебічного гармонійного розвитку молоді особистості. Тому на формуальному етапі дослідження було укладено та впроваджено психокорекційну програму «Оптимізація міжособистісного спілкування

студентів та профілактика конфліктної поведінки їх» в обох групах, незважаючи на те що студенти групи 11 ЛД більш конфліктні і є багато проблем групі. Та вирішили провести одночасно програму в обох групах. Студенти займалися за програмою, передбаченою навчальним планом.

Широкі можливості у запобіганні та вирішенні конфліктів у студентському освітньому середовищі має соціально-психологічний тренінг, за допомогою якого можна проводити навчання навичкам спілкування, розвивати синтетивність, емпатію, формувати і розвивати навички використання конструктивних стратегій поведінки в конфлікті, моделювати проблемні ситуації.

Назва психокорекційної програми: «Оптимізація міжособистісного спілкування підлітків як чинника психологічного благополуччя групи»

Мета програми: сприяння глибшому розумінню міжособистісного спілкування колективу та його цінностей, створення позитивної психологічної атмосфери, формування почуття єдності групи, поглибити знання про специфіку конфлікту як одного з явищ комунікації та міжособистісного спілкування підлітків як чинника благополуччя групи; навчитися конструктивному вирішенню конфліктних ситуацій; формувати адекватне сприйняття конфліктів та навички способів їх запобігання; одержання учасниками психологічної підтримки.

Завдання програми:

1. Самопізнання і самоусвідомлення себе учасниками групи
2. Дати можливість учасникам усвідомити свої здібності, особистісні риси, цінності
3. Удосконалювати навички міжособистісної взаємодії.
4. Показати можливості колективу в якому панує взаєморозуміння, взаємопідтримка і повага.
5. Усвідомити значення позитивного психологічного клімату в колективі.
6. Актуалізувати позитивне мислення.

Форма проведення: колективна, групова.

Тривалість занять: 2 години.

Тривалість психокорекційної програми: 12 занять.

Обладнання: аркуші паперу формату А-3 (5 шт.), А-4 (30 шт.), ватман, маркери, фломастери, олівці, фарби, ватман з намальованою на ньому стіною з великих каменів, 2 тарілки з водою.

Щоб ввійти в довіру з студентами, зблизитися з ними, стати цікавою для них, я почала з пояснення що таке конфлікти. Що вони мають як негативні, так і позитивні наслідки, є неминучими й, більш того, найчастіше необхідними для подальшого розвитку особистості, міжособистісних стосунків та суспільства в цілому. Також конфлікти відіграють важливу роль в житті кожної людини. Для того, щоб правильно поводити себе в конфліктах, особистість повинна знати закономірності їх виникнення, розвитку та вирішення. Конфліктологія може зберегти здоров'я, благополуччя і навіть життя багатьом людям, які несуть втрати в результаті деструктивних наслідків внутрішньоособистісних і соціальних конфліктів.

Хід заходу:

1. Вправа «Знайомство» (10 хв.)

Мета: встановлення контакту та довіри в групі.

Кожен з учасників представляється і називає своє улюблене заняття.

2. Вправа «Прийняття правил роботи групи» (5 хв.)

Мета: встановлення правил роботи групи для комфортної роботи.

Обладнання: ватман, маркери кількох кольорів.

Групі пропонують придумати назву вивішеним правилам (договір, закони).

Після цього усі разом приймають правила роботи в групі.

Наприклад, можна запропонувати: приходити вчасно; спілкуватись на основі довіри; щирість; «Я» - висловлювання; конфіденційність того, що відбувається в групі; говорити коротко; вміти слухати; поважати думку інших;

Активність. Вимкнений телефон.

3. Вправа «Груповий малюнок» (15 хв.)

Мета: дослідження та усвідомлення міжособистісних взаємин.

Обладнання: папір формату А-3, кольорові олівці, фарби.

Робота в колі тільки з учнями. Перший учасник починає малюнок, потім інший по порядку продовжує і т. д. (Тема роботи може бути будь – якою, її задає ведучий, або вибирається учасниками спонтанно).

Тема нашого малюнку «Дружба». По завершенні потрібно звернути увагу на гармонійність, завершеність, прояви взаєморозуміння відтворені на малюнку.

Обговорення:

-які враження від проведеної роботи?

-що найбільше сподобалось?

4. Мозковий штурм «Психологічний клімат» (10 хв.)

Мета: колективний пошук оригінальних відповідей, ідей.

Обладнання: аркуш ватману, 2,3 маркери різного кольору

Запитання: Що таке психологічний клімат?

5. Інформаційне повідомлення тренера «Психологічний клімат колективу» (5 хв.)

Сьогодні тема нашого тренінгу «Оптимізація міжособистісного спілкування підлітків як чинника благополуччя групи». Кожна людина обов'язково проходить через такий суспільний інститут як коледж. І від того, який слід після того залишиться в душі людини, багато чого залежить в її подальшій долі. У коледжі учень не лише одержує основи знань, а й взаємодіє з однокласниками і вчителями. І одним з основних чинників, що впливають на ставлення до навчання, є психологічна атмосфера у класі і школі. Незважаючи на багаторічні зусилля психологів і педагогів, психологічному чинникові не завжди приділяється належна увага. Сучасні умови життя дали можливість батькам і дітям вибирати навчання, а адміністрації і вчителям змінити своє ставлення до дітей і самого процесу навчання. Усе більше з'являється вчителів з абсолютно іншою психологією — спрямованістю на дитину та її інтереси. І це зовсім не означає вседозволеності й підкорення примхам студентів, це — взаєморозуміння, співпраця і взаємодопомога. Відкриті, дружні стосунки — джерело натхнення, стимул подолання труднощів, те, що дає почуття

задоволення й розуміння того, що зусилля не були марними. Взаєморозуміння й відкритість — основа рівноправних, безконфліктних стосунків [1].

Психологічний клімат — це стиль, емоційне забарвлення спілкування і взаємодії лю-дей, яке впливає на їхню спільну діяль-ність; це переважний відносно стійкий емоційний настрій людей в колективі.

Згуртованість колективу - це поняття, що розкриває особливості міжособистісних відносин в колективі, єдність ціннісних орієнтацій, єдність цілей і мотивів діяльності в межах спільної діяльності. Дружні контакти під час роботи і після її, співпрацю і взаємодопомогу формують хороший соціально-психологічний клімат або психологічний комфорт. Так, психологічний комфорт у процесі навчальної діяльності залежить від того, як складаються відносини між педагогами і дітьми, дітей між собою, педагогом і батьками, між різними суб'єктами та об'єктами. Безперечно, без гуманізації взаємин між учителями та учнями неможливо сформувати позитивне міжособистісне спілкування[6].

5. Вправа «Хороші і погані вчинки» (10 хв.)

Мата: усвідомлення дітьми зв'язку між вчинками і самоповагою як необхідної умови повноцінного спілкування, без якого неможливий розвиток згуртованості.

Обладнання: аркушіпаперу формату А-3, фломастери або маркери.

Учасники об'єднуються у три команди довільно або інший варіант-дорослі, діти. Кожній команді видаєтьсяпапір А-3, фломастери або маркери.

Завдання однієї команди – написати якомога більше вчинків, які дозволяють людині поважати себе більше. Відповідно, завдання іншої – написати якомога більше вчинків, через які повага людини до себе втрачається. За бажанням, кожна команда може підкріпити слова малюнками відповідних вчинків.

Кожна команда представляє свою тему. Далі продовжується загальне обговорення, в кінці тренер підсумовує все сказане. Дуже важливо звернути увагу на те, що у кожного є вибір між тими й іншими вчинками, але кожен раз, вибираючи ту чи іншу поведінку, ми набуваємо або втрачаємо повагу до себе.

Психологічний зміст вправи: усвідомлення дітьми зв'язку між вчинками і самоповагою. Виділення самого поняття «самоповага» і виявлення його зв'язку з взаємоповагою. А це необхідна умова повноцінного спілкування, без якого неможливий розвиток згуртованості.

6.Вправа «Подарунок» (5хв.)

Мета: навчити робити приємне одне одному, формувати згуртованість.

Один учасник за допомогою міміки і жестів показує що він «дарує» наступному учаснику. Учасник, який «отримав подарунок» відгадує, що це дякує за подарунок і «робить подарунок» наступному і т.д..

які враження ?

чи сподобались вам «подарунки»;

приємніше отримувати чи дарувати подарунки?

7.Вправа «Стіна нерозуміння» (10 хв.)

Мета: актуалізація позитивного мислення, визначення причин непорозуміння, конфліктів.

Обладнання: ватман з намальованою на ньому стіною з великих каменів.

На малюнку зображена «стіна нерозуміння» людиною самої себе та інших людей. Що є камінням, з якого вона складена? Що є «наріжним каменем»? Напишіть на кожному камені причини нерозуміння себе та оточуючих (учасники обговорюють поставлені питання і записують свої рішення на камені). У що корисне можна перетворити стіну нерозуміння? Зробіть це, домалювавши необхідне (учасники пропонують різні варіанти продуктивного використання стіни або її частин).

Обговорення:

Якими є основні причини нерозуміння оточуючих?

Якими є головні причини нерозуміння себе?

Чи можливо розуміти оточуючих, не розуміючи себе?

Чи можуть інші люди пояснити нам самих себе?

8.Вправа «Малюнок у парі» (15хв.)

Мета: дослідження міжособистісних взаємин і конфліктів.

Обладнання: папір формату А-4, кольорові олівці, фарби.

Об'єднати в пари. Завдання: Покладіть між собою і партнером аркуш, візьміть кожен по декілька кольорових олівців або фарб. Уважно подивіться один одному в очі і потім спонтанно починайте малювати, не відриваючи очі один від одного. Намагайтесь виразити свої почуття, спілкуватись з партнером за допомогою ліній, форм, кольорів. Коли завершите малювати, обміняйтесь з партнером враженнями про те, що відбувалось під час вправи. Розкажіть про будь-які емоції, які у вас викликає малюнок партнера. Подивіться чи не можете ви провести паралелі між тим як ви малюєте, і тим, як функціонуєте в групі. Спробуйте довідатись, щось про свого партнера.

9. Вправа «Цінності людини» (12 хв.)

Мета: встановити людські цінності.

Обладнання: папір формату А-3, фломастери.

Цінності включають в себе «елементи морального виховання, найважливіші складові внутрішньої культури людини, які, кажучи в особистісних установках, властивостях і якостях, визначають його відношення до суспільства, природи, іншим людям, самому собі» (Асташова Н.А.)

Учасники об'єднуються в групи (учні, батьки, педагоги). Кожна група записує свої цінності, а потім зачитує і всі разом вирішують, які цінності можна вважати цінностями своєї групи.

Чи схожі цінності мають всі групи?

Які цінності хотіла б дописати група собі, почувши цінності інших груп?

Чи можна віднести до списку цінностей цінності людського спілкування?

10. Вправа «Формула ідеального колективу» (13 хв.)

Мета: дати можливість учасникам групи охарактеризувати сприятливий клімат в колективі.

Обладнання: аркуші паперу формату А-4, фломастери або олівці.

Об'єднати учасників в 3 групи (студенти, вчителі).

Завдання: Дайте повну характеристику сприятливого, позитивного мікроклімату в колективі. Які його складові? Створити формулу ідеального колективу.

Запитання до студентів:

Яких складових не вистачає у вашому колективі?

Над чим ви маєте задуматись і як можете виправити ситуацію? 12. Інформаційне повідомлення тренера (5 хв.)

Характеристика сприятливого психологічного клімату в класі:

У класі переважає життєрадісний тон взаємин між учнями; відносини будуються на принципах співпраці, взаємодопомоги, доброзичливості; в класі присутня атмосфера співтворчості; у відносинах переважають схвалення і підтримка, критика на адресу однокласників висловлюється з добрими побажаннями.

Існують норми справедливого і шанобливого ставлення до всіх членів учнівського колективу.

У класі високо цінують такі риси особистості як відповідальність, чесність, працьовитість і безкорисливість.

Учні класу активні, виконують корисну для всіх справу і домагаються високих показників у навчальній та дозвільної діяльності.

Успіхи чи невдачі окремих учнів класу викликають загальне співпереживання або радість.

Угруповання всередині класу відсутні.

Відсутні конфлікти.

11. Вправа. «Тарілка з водою» (10 хв.)

Мета: розвивати взаєморозуміння у групі, зрозуміти і обговорити закономірності виникнення взаємодопомоги

Обладнання: тарілочки з водою по кількості команд.

Об'єднати в 2 команди (червоний, зелений).

Завдання: група учасників, мовчки з закритими очима, передає по колу тарілку з водою. Змагання: хто швидше і не розіллє воду з тарілки.

В результаті при передачі розвиваються способи комунікації, пошук рук партнера до моменту передачі тарілки, попередження про передачу дотиком.

Аналіз вправи:

1. Що показала ця вправа? Що дала зрозуміти?
2. Що, на вашу думку, не вдалося?
3. Як це можна виправити, що необхідно зробити?
4. Які емоції відчували під час цієї вправи?

14. Підсумки (10 хв.)

Тренер пропонує всім учасникам по колу висловити власні думки та враження з приводу тренінгу.

- Чи сподобалось вам тренінг? Чим?
- Які моменти стали приємними, які викликали тривогу, дискомфорт?
- Чи дізнались ви щось нового про себе, про свій колектив?
- Яке значення для людини має позитивний психологічний клімат?
- Поділіться своїми враженнями.

Висновок:

Отже, міжособистісних спілкування це якісна сторона соціально-психологічного клімату, що виявляється у вигляді сукупності психологічних умов, сприяючих або перешкоджаючих продуктивній спільній діяльності і всебічному розвитку особистості в групі. Однією з ознак «команди» є згуртованість, взаємовиручка, підтримка і одночасно вимогливість до себе і інших. Одним з найважливіших показників, що колектив «команда» є хороший соціально-психологічний клімат. Тобто такий стан в колективі, коли кожному його члену надаються оптимальні умови для реалізації його здібностей і схильностей.

Таким чином, позитивний психологічний клімат має велике значення, адже:

- забезпечує об'єднання дітей у згуртований колектив;
- надає простір для прояву й розвитку здібностей, інтересів, нахилів;
- сприяє розвитку творчої самореалізації кожної особистості;
- формує кращі морально-психологічні якості;

- підтримує оптимальний тонус психіки;
- задовольняє вимоги психогієни (не має шкідливого впливу на психіку та психофізичне здоров'я дитини);
- підвищує емоційний тонус, а значить і працездатність підлітків[7].

Яскравим методом для оптимізації міжособистісного спілкування є психологічний тренінг, який вище описано. Він сприяє збільшенню неформальних зв'язків, створенню дружніх відносин; вирішенню проблемних ситуацій, обговорити і вирішити які не вистачає часу в робочій діяльності; зняттю напруження після важкого дня; проясненню для кожної людини його цінностей, мотивів, життєвої стратегії. Психологічний тренінг сприяє розкриттю людини, як індивідуальності та особистості.

12. Ритуал прощання (5 хв.)

Учасники кладуть руки одне одному на плечі й тричі кажуть: «Ми - молодці!»

Після проведення формуючого експерименту у вигляді програми “Оптимізація міжособистісного спілкування студентів та профілактика конфліктної поведінки їх” проводимо повторну діагностику по методикам, які використовували для дослідження (Додаток В таб.1)

За методикою Томаса спостерігаємо покращення всіх показників, зокрема по групам 11 ЛД і 21 ЕК (таб 3.3):

- показник визначення суперництва по групі 11 ЛД значно зменшився на 15%, по групі 21 ЕК на 9% , а отже підлітки турбується не лише про свої інтереси. Студенти змінили думку про те, що конфлікт можна вирішити лише перемігши опонента і вигравши суперечку;
- показник визначення співпраці по групі 11 ЛД збільшився 33%, а по групі 21 ЕК 51%, що значить підлітки готові йти на компромісні поступки, вважаючи що лише так можуть обидві сторони виграти у спорі
- показник компромісу також значно збільшився відповідно на 21%, 52% що говорить про розуміння людини, її готовність вислухати та прийняти точку зору іншої людини, яка бере участь у конфлікті. Підлітки готові йти на поступки

- показник уникнення зменшився відповідно на: 13%, 18%. Підлітки, зрозуміли, що уникати конфлікту, означає нездатність відстоювання власної точки зору, як крайнім ступенем неповаги до інтересів інших.

- показник пристосування залишився незмінним, підлітки залишаються з позиції відстоювання своїх “кордонів”.

Таблиця 3.3

Результати повторної діагностика згідно методики “Типового реагування на конфліктні ситуації” К.Томаса

Номер групи		Методика “Типового реагування на конфліктні ситуації” К.Томаса				
		суперництв	співпраця	компроміс	уникнення	пристосування
11 ЛД	До тренінгу	40%	32%	24%	28%	20%
	Після тренінгу	25%	65%	45%	15%	20%
21 ЕК	До тренінгу	24%	24%	28%	48%	36%
	Після тренінгу	15%	75%	80%	10%	36%

Результати порівняння зобразимо в формі гістограми (рис 3.4).

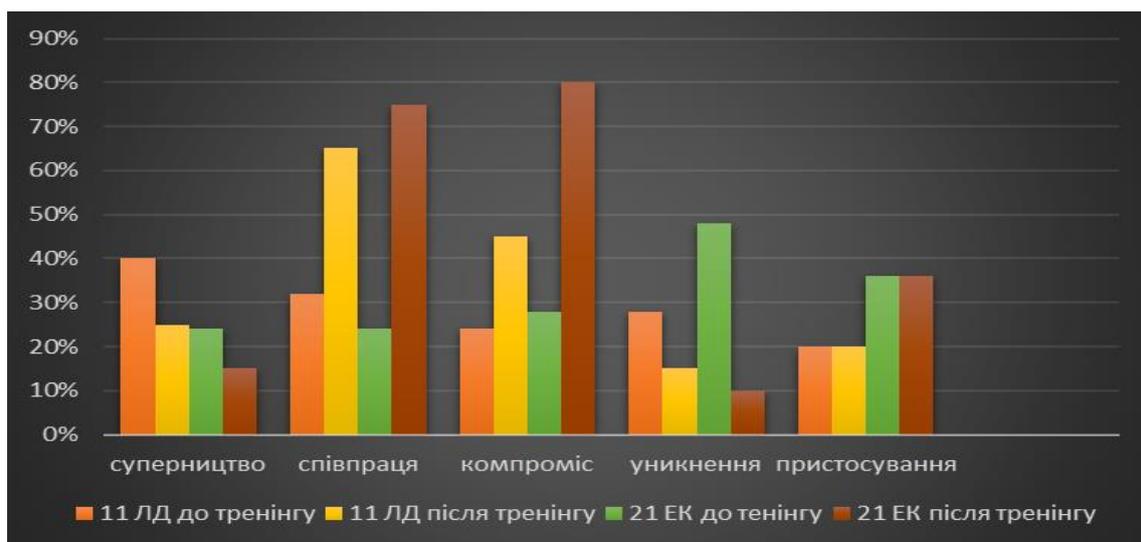


Рисунок 3.4 Результати повторної діагностика згідно методики “Типового реагування на конфліктні ситуації” К.Томаса

Отже підлітки обох груп добре зрозуміли вислів Томаса: “ немає сенсу витрачати час і ресурси на те, щоб повністю позбавитися конфліктів, потрібно навчитися контролювати їх”.

Щодо аналізу порівняння згуртованості класу згідно методики “Скільки голів скільки і думок” за Фрідманом. Згуртованість в групі 11 ЛД на низькому рівні, що виявляється у негативному ставленні один до одного, відсутності спільних цілей, формування мікрогруп. Для того, щоб група стала згуртованим колективом, необхідно подолати всі етапи формування колективу, що може тривати роками. Проте цей процес вдалося пришвидшити завдяки тренінг програмі запропонованій вище. Про це свідчить показник ЦОЄ, який збільшився в групі 11 ЛД до 70%, в групі 21 ЕК 80% (таб. 3.4)

Таблиця 3.4

Результати повторної діагностика згідно методики “Скільки голів скільки і думок” за Фрідманом.

Назва групи	Результат ціннісно–орієнтаційної єдності	
	до тренінгу	після тренінгу
11 ЛД	36%	72%
21 ЕК	61%	85%

Результати порівняння зобразимо в формі гістограми (рис 3.5)

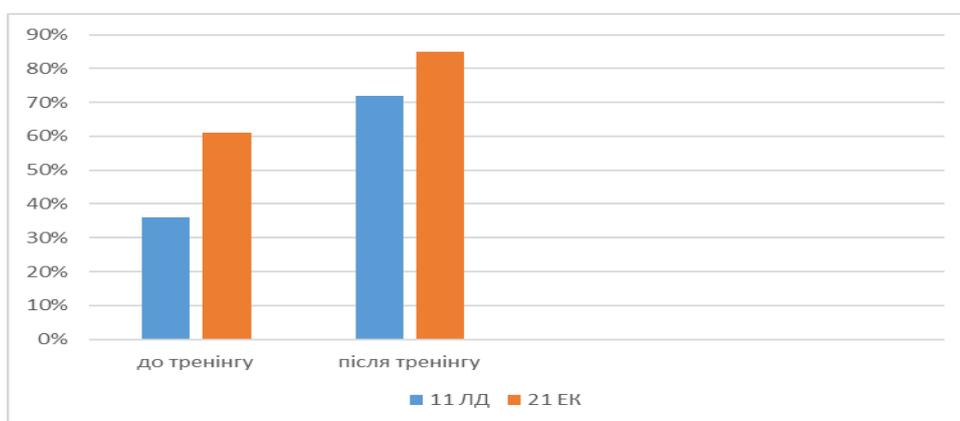


Рисунок 3.5 Результати повторної діагностика згідно методики “Скільки голів скільки і думок” за Фрідманом

Отже, після тренінгу ЦОЄ значно збільшився, що значить міжособистісні відносини членів колективу упорядковані. В такому становищі, підлітки втягнені в процес вирішення групових завдань, усі свої внутрішні проблеми відсувають на другий план: у ході активної роботи майже не залишається місця для особистих переживань.

Щодо аналізу порівняння оцінки психологічного клімату в колективі, то після проведення тренінгу група набрала 11 ЛД 21 бал, а група 21 ЕК 43 балів (таб 3.5). Це свідчило про те що у цих студентів рівень несприятливості значно покращився. В групах спостерігалася згуртованість та організованість, життєствердуючий настрій, а також висліджувалися по декуди чіткі орієнтири в поведінці, що стабілізують самопочуття, налаштовують на гарний лад, захищають від емоційного перепаду.

Таблиця 3.5

Результати повторної діагностика згідно методики “Оцінка психологічного клімату”

Назва групи	Рівень оцінки психологічного клімату	
	До діагностики	Після діагностики
11ЛД	-2 бал	21 бал
21ЕК	7 бал	43 бал

Відобразимо результати у вигляді гістограми (рис 3.6)

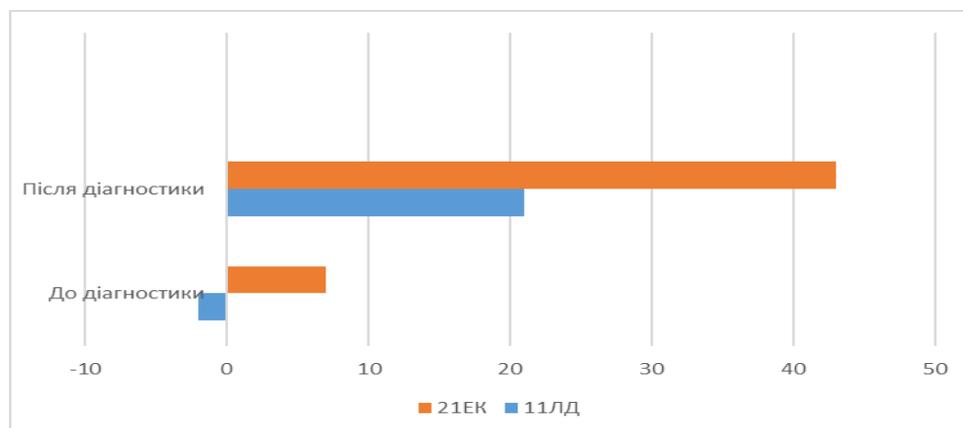


Рисунок 3.6 Результати повторної діагностика згідно методики “Оцінка психологічного клімату”

Щодо методики “Визначення труднощів у встановленні конфліктів” В.Бойка, спостерігаємо покращення в результатах, що відображено в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Результати повторної діагностика згідно методики “ Визначення труднощів у встановленні конфліктів ” В.Бойка ”

Група	До тренінгу		Після тренінгу	
Група	Середній показник	Результат(бал)	Середній показник	Результат(бал)
11 ЛД	60%	9-12	80%	6-8
	40%	13	20%	5
21 ЕК	40%	9-12	90%	6-8
	60%	6-8	10%	5

Спостерігаємо тенденцію в групах, що підлітки навчилися розуміти те якщо людині не подобається, як він діє в стресовій ситуації, йому необхідно розібратися в тому, як подолати психологічний бар’єр. А значить, вміння розпізнавати стресову ситуацію, вивчати її, розуміти суть, причини виникнення. Підлітки впевнено розуміють, що необхідно обирати певні дії, щоб для досягнення мети, а отже повинна відмовитися від своїх емоцій і страхів, які він переживає, і просто зробити потрібні дії.

Необхідно пам’ятати навик слід тренувати, оскільки в самий розпал неприємної ситуації людина зазвичай скочується на емоції, не може розумно мислити, міркувати і шукати адекватні виходи. Однак у міру тренування навичка буде вироблений, що дозволить людям налагоджувати взаємини на основі співпраці і взаєморозуміння. Вони запам’ятали, що людина в стресовій ситуації діє на емоціях. Відстоювати свою точку зору, але і не ігнорувати думку співрозмовника. Намагатися знайти альтернативні рішення.

Вони зрозуміли, що якщо проблема не вирішиться, то краще замовкнути, якщо співрозмовник роздратований або агресивний. Орієнтуватися необхідно на

позитивні власні і співрозмовника якості. Шукати їм застосування у вирішенні проблеми. Необхідно ставити себе на місце співрозмовника, щоб розуміти його. Нікого не звинувачувати в те, що трапилося. Не підійматися і не принижуйте себе за рахунок співрозмовника. Наголосила, що тренінг допоміг в оптимізації міжособистісного спілкування підлітків.

Висновки до третього розділу

Провівши аналіз потреби міжособистісного спілкування у студентів двох курсів 11ЛД та 21ЕК виявлено певні особливості. Зокрема, у досліджуваних студентів першої групи характерна стратегія суперництва, а для другої групи характерна стратегія уникнення спілкування. Саме суперництво виділяється особливою наполегливістю та егоїзмом. Найвні комунікативні труднощі у повсякденному спілкуванні, зокрема з однолітками підлітки віком 15 років бувають цинічні й досить відверті, ясно формулюють своє життєве кредо. Період юності для них час проб і помилок. Одинадцять класів закінчують більш благополучні діти. Але в 17 років криза протікає не менш гостро, ніж в 15 років.

Щодо визначення і аналізу психологічного клімату в колективі, то можемо відзначити, що рівень групової згуртованості в групі 11 ЛД низький, $S=36\%$.. Це свідчить про те, що існують лише окремі лідери, колективні справи вирішуються рідко, учні здебільшого не відчувають прихильність і симпатії один до одного. Це може свідчити про те, що обрані вище якості учнями є для них цінними як для членів колективу, проте, можливо, не притаманні в повній мірі їхньому колективу. Щодо групи 21 ЕК, то рівень згуртованості значно кращий і рівний 61%. Це говорить про кращу єдність цінностей у цьому колективі. В такому становищі люди, втягнені в процес вирішення групових завдань, усі свої внутрішні проблеми відсувають на другий план: у ході активної роботи майже не залишається місця для особистих переживань.”.

Після підрахунку балів для визначення оцінки психологічного клімату колективу: група 11 ЛД набрала– (-2) бал, що свідчило про те що у цих

студентів початковий рівень несприятливості; та група 21 ЕК – 7 бал – має низький рівень несприятливості. В групі 11 ЛД спостерігаємо згідно методики негативний психологічний клімат, де притаманно взаємне нерозуміння, і те що діти не можуть змістовно спілкуватися і продуктивно діяти, не почувають себе прийнятими на рівних, не мають друзів, хороших приятелів в своєму класі. Як наслідок – конфліктна ситуація в класі, в яку можуть бути втягнуті всі учні. Джерелами конфліктів є незгодженість: знань, умінь, здібностей, особистих якостей; емоційних, психічних та інших станів; цілей, засобів, методів діяльності; мотивів, потреб, ціннісних орієнтацій; поглядів, переконань, оцінок, само оцінок і т.д.

Згідно методики визначення труднощів у встановленні конфліктів, то по групі 11 ЛД 9 студентів відповіли в середньому: 9-12 балів свідчать про те, що «щоденні» емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з людьми; інші 16 - 13 і більше балів говорять про те, що емоції шкодять встановленню контактів з оточуючими, можливо досліджуваному притаманні якісь дезорганізуючі реакції чи стани. Якщо говорити про групу 21 ЕК, то ситуація дещо краща більшість студентів в середньому набрали балів 16, інші 14 балів. Отже, існує проблема в міжособистісному спілкуванні підлітків в групі 11 ЛД.

Отже, згідно результатів і виявлених проблем в групах, було запропоновано психокорекційну програму «Оптимізація міжособистісного спілкування студентів та профілактика конфліктної поведінки їх», після проведення якої показники дослідження значно покращилися, а значить завдяки тренінгу, вдалося упорядкувати міжособистісне спілкування підлітків у своїх групах.

ВИСНОВКИ І РЕКОМЕНДАЦІЇ

В результаті здійснення теоретичного аналізу психологічних особливостей міжособистісного спілкування підлітків було визначено, що:

- спілкування є багатоплановим складним процесом встановлення контактів між підлітками, в результаті якого здійснюється вплив однієї людини на іншу, обмін інформацією та вироблення загальної стратегії взаємодії, сприйняття, розуміння іншої людини. Основною тенденцією підліткового віку є переорієнтація на спілкування з однолітками. Положення принципової рівності в спілкуванні підлітків реалізує в них почуття власної дорослості. Відзначено, що в підлітковому віці проявляється більш гостра необхідність у міжособистісному спілкуванні. Спілкування стає самоціллю, в якій підлітки реалізують свої інтереси, формують уявлення про себе і про навколишній світ. Для підліткового віку характерне створення власної думки на основі порівняння своєї думки з думками однолітків. Цінним для підлітка є залучення в сам процес спілкування. Саме в ньому підліток реалізує себе як особистість, формує судження про себе і навколишній світ

- Характеризуючи психологічне благополуччя підлітких груп визначили, що психологічне благополуччя є центральною ланкою особистісного потенціалу. Підлітки з високим рівнем психологічного благополуччя більш адаптовані, оптимістичні, мають здебільшого позитивні міжособистісні стосунки та врівноважені в критичних ситуаціях. Саме емоційне благополуччя є найбільш ємним поняттям визначення розвитку підлітка. Психологічне благополуччя підлітких груп забезпечує високу самооцінку, сформований самоконтроль, орієнтацію на успіх у досягненні цілей, емоційний комфорт. Розкриваючи проблему чинників які впливають на психологічне благополуччя в групі, відзначили, що в підлітковому віці проявляється більш гостра необхідність у міжособистісному спілкуванні. Спілкування стає самоціллю, в якій підлітки реалізують свої інтереси, формують уявлення про себе і про навколишній світ. Підлітковий вік є періодом становлення особистості, вибудовування нових відносин із самим собою (своїм внутрішнім

світом) і оточуючими людьми (сім'єю, однолітками, іншими дорослими в його соціальному оточенні) і світом в цілому (його нормами і цінностями), і, водночас вразливим періодом для впливу негативних факторів, що впливають на фізичне і психологічне благополуччя учнів на успішність взаємовідносин із дійсністю.

- Під час дослідження міжособистісного спілкування молодших та старших підлітків, здійснили порівняльний аналіз реагування на конфліктні ситуації, психологічного клімату колективу, рівня групової згуртованості та визначили труднощі у встановленні конфліктів. Зокрема, у досліджуваних студентів першої групи характерна стратегія суперництва, а для другої групи характерна стратегія уникнення спілкування. Щодо визначення і аналізу психологічного клімату в колективі, то можемо відзначити, що рівень групової згуртованості в групі 11 ЛД низький, $C=36\%$. Це свідчить про те, що існують лише окремі лідери, колективні справи вирішуються рідко, учні здебільшого не відчують прихильності і симпатії один до одного. Щодо групи 21 ЕК, то рівень згуртованості значно кращий і рівний 61% . Це говорить про кращу єдність цінностей у цьому колективі. В такому становищі люди, втягнені в процес вирішення групових завдань, усі свої внутрішні проблеми відсувають на другий план. Після підрахунку балів для визначення оцінки психологічного клімату колективу: в групі 11 ЛД спостерігаємо негативний психологічний клімат, де притаманно взаємне нерозуміння, і те що діти не можуть змістовно спілкуватися і продуктивно діяти, не почувають себе прийнятими на рівних, не мають друзів, хороших приятелів в своєму класі. Як наслідок – конфліктна ситуація в класі, в яку можуть бути втягнуті всі учні. Згідно методики визначення труднощів у встановленні конфліктів, то по групі 11 ЛД 9 студентів відповіли в середньому: 9-12 балів свідчать про те, що «щоденні» емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з людьми; інші 16 - 13 і більше балів говорять про те, що емоції шкодять встановленню контактів з оточуючими. Якщо говорити про групу 21 ЕК, то ситуація дещо краща більшість студентів в

середньому набрали балів 16, інші 14 балів. Отже, існує проблема в міжособистісному спілкуванні підлітків в групі 11 ЛД.

- Згідно результатів і виявлених проблем в групах, було запропоновано психокорекційну програму «Оптимізація міжособистісного спілкування студентів та профілактика конфліктної поведінки їх», метою якої було сприяння глибшому розумінню міжособистісного спілкування колективу та його цінностей, створення позитивної психологічної атмосфери, формування почуття єдності групи, поглибити знання про специфіку конфлікту як одного з явищ комунікації та міжособистісного спілкування підлітків як чинника благополуччя групи; навчитися конструктивному вирішенню конфліктних ситуацій; формувати адекватне сприйняття конфліктів та навички способів їх запобігання; одержання учасниками психологічної підтримки. Показники значно покращилися, а саме: показник визначення суперництва значно зменшився, а отже підлітки вже турбуються не лише про свої інтереси; показник визначення співпраці збільшився, що значить підлітки вже готові йти на компромісні поступки, вважаючи що лише так можуть обидві сторони виграти у спорі; показник компромісу також значно збільшився, що говорить про розуміння людини, її готовність вислухати та прийняти точку зору іншої людини, яка бере участь у конфлікті; показник уникнення зменшився; показник пристосування залишився незмінним, підлітки залишаються з позицією відстоювання своїх “кордонів”. Щодо визначення рівня згуртованості групи, то показник ЦОЄ значно збільшився, що значить міжособистісні відносини членів колективу упорядковані. В такому становищі, підлітки втягнені в процес вирішення групових завдань, усі свої внутрішні проблеми відсувають на другий план. Щодо аналізу порівняння оцінки психологічного клімату в колективі, то після проведення тренінгу рівень несприятливості значно покращився. В групах спостерігалася згуртованість та організованість, життєстверджуючий настрій, а також висліджувалися по декуди чіткі орієнтири в поведінці, що стабілізують самопочуття, налаштовують на гарний лад, захищають від емоційного перепаду. Отже, після проведення психокорекційної

програми «Оптимізація міжособистісного спілкування студентів та профілактика конфліктної поведінки їх» показники дослідження значно покращилися в обох групах, а значить завдяки тренінгу, вдалося упорядкувати міжособистісні відносини підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гусєв А. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2009. 233 с.].
2. Балабанова Л. В. Конфліктологія : навч. посіб. / Л. В. Балабанова, К. В. Савельєва. – К. : Професіонал, 2009. – 280 с.
3. Винославська О.В. Психологічні особливості студентської групи. // Практична психологія та соціальна робота. - №7. – 2005. – с.65-70.
4. Войтович Н. Відмінності шкільного та студентського колективів як аспект проблеми адаптації першокурсників до умов ВЗО // Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у ВЗО: 36. наук. ст. - Луцьк: держ. ун-т ім. Лесі Українки. - 1999. - С. 57
5. Долинська Л. В. Психологія конфлікту : навч. посіб. / Л. В. Долинська, Л. П. Матяш-Заяц. – К. : Каравела, 2010. – 303 с
6. Загальна психологія : підруч. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К. : Каравела, 2009. – 464 с
7. Засєкіна Л. В., Пастрик Т. В. Основи психології та міжособове спілкування : навч. посіб. / Лариса Володимирівна Засєкіна, Тетяна Володимирівна Пастрик. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – 184 с.
8. Кайдалова Л.Г., Пляка Л.В. - Психологія спілкування : навчальний посібник. - Х.: НФаУ, 2011. -132 с.
9. Козаков В. А. Психологія діяльності та навчальний менеджмент: Підруч.: У 2-х ч. — Ч. 1. Психологія суб'єкта діяльності. — К.: КНЕУ, 1999. — С. 136—138, 142—146.
10. Куніцина В. М., Казарінова Н. В., Погольша В. М. Міжособистісне спілкування. СПб.: Питер, 2002.
11. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навч. посіб. / Г. В. Ложкін, Н. І. Пов'якель. – К. : Професіонал, 2006. – 416 с.
12. Лозниця В. С. Психологія і педагогіка: Основні положення: Навч. посіб. для самост. вивч. дисципліни. — К.: Екс Об, 2000. — С. 33—34.
13. Обозов М.М. Психологія міжособистісних стосунків. – К.: Либідь. -1990].

14. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія / Л. Е. Орбан-Лембрик // Підручник: У 2кн. К. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування. – К.: Либідь, 2004. – 576 с.
15. Павелків Р. В. «Вікова психологія» / Р. В. Павелків // підручник. – К. : Кондор, 2011. – 468 с
16. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник [Текст] / [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. - Вид. 2-ге, виправл. - Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. -616 с : іл.
- 17.Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості / Л.З.Сердюк // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія – Вип. 17. – Київ, 2017. –С. 124-133.
18. Філоненко М. М. Ф 48 Психологія спілкування. Підручник. К.: Центр учбової літератури,2008. - 224 с.
19. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування / І. М. Цимбалюк // Навчальний посібник. ВД «Профспілок», 2004. – 304 с.
20. Яхно Т.П., Конфліктологія та теорія переговорів Навчальний посібник. / Т.П. Яхно, І.О. Куревіна - К.: Центр учбової літератури, 2012. - 168 с.
21. Яцина О.Ф. Психологія спілкування: Методична розробка практичних занять. – Ужгород, 2011. – 64 с.
22. Bredburn N. The structure of psychological willbeing. Chicago : Aldine, 2016.]
23. Bowley A.H., Gerdner L. Handicapped child : educational and psychologicalguidance for the organically handicapped / A. H. Bowley, L. Gerdner. — London &New York, 1980. — 180 p.
24. Corboz R. J. Psychiatry of early childhood minimal brain dysfunction /R. J. Corboz // Psychiat J. Univ. — Ottawa, 1980. — №4. — P. 307–314.
25. Danziger K. Socialization / K. Danziger. — London, 1973. — 176 p.
26. Diener E. Subjective well-being. Psychological Bulletin. 1984. № 95. P. 542–575.].

27. Heider F. The psychology of interpersonal relation / F. Heider. — N.Y. —1958. — 150 p
28. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. № 57. 1069–1081 p.].

Додаток А. Зразки бланків психодіагностики

А.1. Методика “Типового реагування на конфліктні ситуації” К.Томаса.

На кожне запитання виберіть і обведіть кружечком відповідь А або Б і перенесіть її після виконання методики в бланк для відповідей.

Опитувальник

1. А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

Б. Чим обговорювати те, у чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не згодні.

2. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

Б. Я намагаюся улагодити справу, враховуючи інтереси іншої і мої.

3. А. Звичайно я наполегливо прагну домогтися свого.

Б. Я намагаюся заспокоїти іншого і зберегти наші стосунки.

4. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

Б. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5. А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку в іншого.

Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруженості.

6. А. Я намагаюся уникнути виникнення неприємностей для себе.

Б. Я намагаюся домогтися свого.

7. А. Я намагаюся відкласти рішення спірного питання для того, щоб згодом вирішити його остаточно.

Б. Я вважаю за можливе поступитися, щоб добитися іншого.

8. А. Звичайно я наполегливо прагну домогтися свого.

Б. Я першою справою намагаюся ясно визначити те, у чому полягають всі порушені інтереси і питання.

9. А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якихось розбіжностей.

Б. Я прикладаю зусилля, щоб домогтися свого.

10. А. Я твердо прагну досягти свого.

Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11. А. Першою справою я намагаюся ясно визначити те, у чому полягають всі порушені інтереси і питання.

Б. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.

12. А. Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.

13. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.

14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і запитую про його погляди.

Б. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів.

15. А. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.

Б. Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.

16. А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17. А. Звичайно я наполегливо намагаюся домогтися свого.

Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість настояти на своєму.

Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.

19. А. Першою справою я намагаюся ясно визначити те, у чому полягають всі порушені інтереси і спірні питання.

Б. Я намагаюся відкласти рішення спірного питання для того, щоб згодом вирішити його остаточно.

20. А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.
Б. Я прагну кращого поєднанню вигод і втрат для всіх.
21. А. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
Б. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.
22. А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.
Б. Я відстоюю свої бажання.
23. А. Я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного. Б. Іноді я представляю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
24. А. Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.
Б. Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу.
25. А. Я намагаюся довести іншому логіку і переваги моїх поглядів.
Б. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
26. А. Я пропоную середню позицію.
Б. Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
27. А. Я уникаю позиції, яка може викликати суперечки.
Б. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість настояти на своєму.
28. А. Звичайно я наполегливо прагну домогтися свого.
Б. Улагоджуючи ситуацію, я намагаюся знайти підтримку в іншого.
29. А. Я пропоную середню позицію.
Б. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якихось розбіжностей
30. А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.
Б. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми з іншим
- А.2. Бланк методики “Типового реагування на конфліктні ситуації”*

К.Томаса

Бланк для відповідей

Прізвище, ім'я, по-батькові

	Суперництво	Співпраця	Компоміс	Уникнення	Пристосування
1				а	б
2			б	а	
3	а				б
4			а		б
5		а		б	
6	б			а	
7			б	а	
8	а	б			
9	б			а	
10	а		б		
11		а			б
12			б	а	
13	б		а		
14	б	а			
15				б	а
16	б				а
17	а			б	
18			б		а
19		а		б	
20		а	б		
21		б			а
22	б		а		

23		а		б	
24			б		а
25	а				б
26		б	а		
27				а	б
28	а	б			
29			а	б	
30		б			а

А.3 Методика “Визначення класу скільки голів скільки і думок” за Фрідмом

Інструкція досліджуваному. Вам пропонуються відомі прислів'я і приказки, придумані давно. Прошло багато часу, змінилися умови життя і уявлення людей. Це природно. Так що деякі твердження можуть здаватися вам невірними. Подумайте добре над ними, поставте проти їх номерів знак“+” і знак “-” якщо не згодні з твердженням.

Прислів'я та приказки

1. Бідність - не вада
2. Гусак свині не товариш.
3. Час - гроші.
4. Всяк цвіркун знай свій припічок
5. Говорити правду - втрачати дружбу.
6. Горбатого могила виправить.
7. Дають - бери, б'ють - біжи.
8. Дві собаки б'ються, третій - не приставай.
9. Діда не роби, а від діла не бігай.
10. Справа не вовк, в ліс не втече.
11. Дружба - дружбою, служба - службою.

12. Друзі пізнаються в біді.
13. Золото і в грязі блищить.
14. Краще синиця в руці, ніж журавель в небі.
15. Моя хата скраю, нічого не знаю.
16. Не в грошах щастя.
17. Не в свої сани не сідай.
18. Не май сто рублів, а май сто друзів.
19. Не місце прикрашає людину, а людина місце.
20. Правда в вогні не горить і у воді не тоне.
21. Правда - добре, а щастя - краще.
22. Простота гірша за крадіжку.
23. Робота дурнів любить.
24. Ризик - благородна справа.
25. Риба шукає де глибше, а людина де краще.
6. З вовками жити - по-вовчому вити.
27. Своя сорочка ближче до тіла.
28. Скупість - НЕ дурість.
29. Над друга старого нема двох.
30. сорому не дим, очі не виїсть.
31. З ким поведешся, від того й наберешся.
32. Рубі дерево по собі.
33. Поганий мир кращий за добру сварку.
34. Що наша честь, якщо нічого їсти.
35. Чуже добро про запас не йде.
36. Яблуко від яблуні недалеко падає.
37. Від трудів праведних НЕ наживеш палат кам'яних.
38. Закон як дишло, куди повернув, туди й вийшло.

А.4. Бланк методики “Типового реагування на конфліктні ситуації”

К.Томаса

Бланк для відповідей

Прізвище, ім'я, по-батькові

№ прислів'я та приказки	“+”	“-”	№ прислів'я та приказки	“+”	“-”
1			20		
2			21		
3			22		
4			23		
5			24		
6			25		
7			26		
8			27		
9			28		
10			29		
11			30		
12			31		
13			32		
14			33		
15			34		
16			35		
17			36		
18			37		
19					

А.5 Методика “Оцінка психологічного клімату в колективі”

Проведення дослідження

1. Оцінити, як виявляються перераховані нижче властивості психологічного клімату у вашій групі (таблиця 6.1), виставивши ту оцінку, яка, на вашу думку, відповідає істині.

Шкала оцінювання властивостей психологічного клімату:

3 — властивість виявляється в групі завжди;

2 — властивість виявляється в більшості випадків;

1 — властивість виявляється нерідко;

0 — виявляються в однаковій мірі і та, й інша властивості.

Властивості психологічного клімату (А)	Оцінка	Властивості психологічного клімату (В)
1. Переважає бадьорий, життєрадісний настрій	3210123	Переважає пригнічений, песимістичний настрій
2. Доброзичливість у відносинах, взаємні симпатії	3210123	Конфліктність у відносинах, антипатії
3. В середині вашої групи між угрупованнями є взаємна повага, розуміння	3210123	Угруповання конфліктують між собою
4. Членам групи подобається разом проводити час, брати участь у спільній діяльності	3210123	Члени групи байдужі до більш тісного спілкування, негативно ставляться до спільної діяльності
5. Успіхи або невдачі товаришів викликають співпереживання, співчуття усіх членів групи	3210123	Успіхи або невдачі товаришів залишають байдужими інших або викликають заздрість, злорадність
6. У групі з повагою ставляться до думок один одного	3210123	Кожний вважає свою думку головною і нетерпимий до думки товаришів
7. Досягнення і невдачі групи переживаються як власні	3210123	Досягнення і невдачі групи не знаходять відгуку серед її членів
8. У важкі для групи дні відбувається емоційне єднання, "один за всіх, і всі за одного"	3210123	У важкі дні група "розкисає": розгубленість, сварки, взаємні звинувачення

Властивості психологічного клімату (А)	Оцінка	Властивості психологічного клімату (В)
9. Почуття гордості за групу, якщо її відзначає керівництво	3210123	До похвал і заохочень групи її члени ставляться з байдужістю
10. Група активна, повна енергії	3210123	Група інертна, пасивна
11. Доброзичливо та з увагою ставляться до новачків, допомагають їм освоїтися в колективі	3210123	Новачки відчувають себе чужими, до них часто виявляють ворожість
12. У групі справедливе ставлення до всіх членів, підтримують слабких, виступають на їх захист	3210123	Група помітно розділяється на "привілейованих" і "принижених", існує зневажливе ставлення до слабких
13. Спільні справи захоплюють усіх, є велике бажання працювати колективно	3210123	Групу неможливо "підняти" на спільну справу, кожен думає про власні інтереси

А.6. Бланк методики "Типового реагування на конфліктні ситуації"

К.Томаса

Бланк для відповідей

Прізвище, ім'я, по-батькові

№ Властивості психологічного клімату	оцінка	№ Властивості психологічного клімату	оцінка
1		8	
2		9	
3		10	
4		11	
5		12	
6		13	
7			

А.7 Методика визначення труднощів у встановленні конфліктів

В.Бойка.

Інструкція для організаторів опитування.

Читайте твердження і відповідайте на них «Так» чи «Ні»:

Текст опитувальника:

1. Зазвичай наприкінці робочого дня па моєму обличчі помітна втома.
2. Трапляється так, що при першому знайомстві емоції заважають мені справи-ти більш сприятливе враження па партнерів (розгублююся, хвилююся, усаміт-нююсь, або, навпаки, багато розмовляю, перезбуджуюся, поведжуся неприродно).
3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності.
4. Мабуть, для оточуючих я занадто строгий.
5. В принципі, я проти того, щоб зображувати чемність, якщо тобі цього не хо-чется.
6. Я зазвичай вмю приховувати від партнерів спалахи емоцій.
7. Часто у спілкуванні з колегами я міркую про щось своє.
8. Бувають випадки, коли я хочу виразити партнеру емоційну підтримку (ува-гу, співчуття, співпереживання), але він цього не відчуває, не сприймає.
9. Найчастіше мої очі або вираз обличчя видають заклопотаність.
10. У діловому спілкуванні намагаюся не виявляти своїх симпатій до партнерів.
11. Всі мої неприємні переживання зазвичай видно па моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююся розмовою, то міміка обличчя стає занадто виразною, експресивною.
13. Мабуть, я дещо емоційно скутий, стиснутий.
14. Зазвичай я перебуваю у стані нервового напруження.
15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли доводиться обмінюватися рукостис-канням в діловій обстановці.
16. Іноді близькі люди зупиняють мене: «Розслаб м'язи обличчя, не скривлюй губи, не зморщуй лоба».
17. Розмовляючи, я занадто жестикулюю.
18. Зазвичай у повій ситуації мені складно бути розкутим, природним.

19. Мабуть, моє обличчя має сумний чи занепокоєний вигляд, хоча на душі спокійно.
20. Мені дещо важко дивитися в очі, спілкуючись з незнайомою людиною.
21. Якщо я захочу, то мені завжди вдається приховати свою ворожість до неп-риязної людини.
22. Мені часто буває чомусь весело без будь-якої причини.
23. Мені дуже просто зробити за своїм бажанням або на замовлення різні мімі-ки обличчя: зобразити радість, сум, радощі, переляк, відчай та ін.
24. Мені казали, що мій погляд важко витримати.
25. Мені щось заважає виражати теплоту, симпатію до людини, навіть якщо відчуваю це до неї.
- Підведіть підсумки, нараховуючи один бал за кожний збіг відповіді з наведеним нижче ключем.
- Невміння керувати емоціями, дозувати їх (відповіді «так» на запитання 1, 11, 16 та «ні» на запитання 6, 21).
 - Неадекватний прояв емоцій (відповіді «так» на запитання 7, 12, 17, 22 та «ні» на запитання 2).
 - Негнучкість та невиразність емоцій (відповіді «так» на запитання 3, 8, 13, 18 та «ні» на запитання 23).
 - Домінування негативних емоцій (відповіді «так» на запитання 4, 9, 14, 19, 24).
 - Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (відповіді «так» на запитання 5, 10, 15, 20, 25).

А.8 Бланк методики “Визначення труднощів у встановленні конфліктів” В.Бойка.

Бланк для відповідей

Прізвище, ім'я, по-батькові

№ п/п	Так/ні	сума
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		