

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
ЦЕНТР ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ, ЗАОЧНОГО ТА ДИСТАНЦІЙНОГО
НАВЧАННЯ

Кафедра теоретичної психології

КВАЛІФІКАЦІЯ РОБОТА

на тему

**«ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ КОМУНІКАТИВНОЇ
СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА»**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»

Світлани БУТРИН

2 курсу заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник

доктор педагогічних наук, доцент
Галина ЛЯЛЮК

Рецензент

кандидат психологічних наук

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«__» _____ 20__ р., протокол № _____

Завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЇ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ, ЙОГО КОМУНІКАТИВНОЇ СКЛАДОВОЇ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ	6
1.1. Теоретичний аналіз психології підлітка та особливостей його комунікативної сфери.....	6
1.2. Механізми психологічного захисту та їх особливості в особистості підліткового віку за комунікативною сферою	19
РОЗДІЛ 2. РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОМУНІКАТИВНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКА	31
2.1. Методи дослідження та характеристика експериментальної вибірки	31
2.2. Констатація та аналіз результатів експериментального дослідження механізмів захисту та комунікативної сфери особистості підлітка.....	36
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ КОМУНІКАТИВНО-ЗАХИСНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА	50
3.1. Аналіз теоретичної бази з психокорекції як методу подолання негативного впливу механізмів захисту.....	50
3.2. Програма психокорекції комунікативно-захисної сфери особистості підліткового віку.....	52
3.3. Визначення ефективності психокорекції комунікативно-захисної сфери у підлітків.....	62
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	77

ВСТУП

Актуальність. Підлітковий вік як життєвий період особистісного становлення одноставно в психології вважається особливим, оскільки жоден інший вік не позначається настільки потужними змінами функціонування організму та психології людини у поєднанні з надвеликою потребою в соціалізації. Зазначена потреба найбільше за всі інші вікові періоди комбінується з потребою в самоповазі і в соціалізації. За таких особливостей значне місце посідають механізми психологічного захисту, які вважаються індивідуальними, оскільки можуть виявлятися з різною інтенсивністю, силою та різних комбінаціях. Механізми захисту є вкрай хаотичними саме у підлітковому віці. Вже в подальшому онтогенезі вони відточуються та вкорінюються аж до структурного елементу особистості. А в підлітків зазначене явище перебуває в стані збудження, апробації та з недостатнім самоконтролем. Також, механізмам психологічного захисту властиве те, що вони не надто добре можуть піддаватися рефлексії й це є особливо характерним для підліткового віку. Окрім цього, доцільно додати те, що відреагування на стимули можуть розмежовуватися в часі й в просторі.

Щодо наукових джерел за психологією підліткового віку можна зазначити прогалину щодо проблеми функціонування механізмів психологічного захисту як фактору формуванні важливих якостей особистості, а саме комунікативних, які є базовими при регуляції комунікативної складової в поведінці. Так, маємо лише джерела щодо такої інформації стосовно девіантної поведінки з акцентами на аномальному розвитку. При цьому, залишилися поза увагою ті особливості захисних психологічних механізмів, що вони здатні ховати справжні переживання та важливість для особистості життєвих подій, обставин та ситуацій. Так само як несвідоме здатне впливати на свідомість, так й достатньо усвідомлене здатне вплинути на несвідомість. Захисні механізми психіки здатні в потенціалі вносити суттєві корективи щодо сприйняття підлітками оточення та світу в

цілому, а їхні реакції на середовище можуть мати негативний результат щодо формування спрямованості й це може мати негативні наслідки й стосовно комунікативної сфери особистості на все її подальше життя.

Об'єкт: комунікативна сфера особистості на етапі підліткового віку.

Предмет: комунікативна сфера особистості підліткового віку, що функціонує під впливом механізмів психологічного захисту.

Мета: на основі експериментального дослідження механізмів психологічного захисту як фактору комунікативної сфери особистості підлітка, обґрунтувати програму психокорекції комунікативно-захисної структури особистості підлітка з наступним визначенням її ефективності.

Завдання:

1. Провести теоретичний аналіз особливостей підліткового віку з посиленою концентрацією на його комунікативній компоненті.

2. Теоретично визначити особливості функціонування механізмів психологічного захисту у підлітків .

3. Експериментально дослідити особливості розвитку комунікативної сфери підлітків та її функціонування внаслідок дії механізмів психологічного захисту.

4. Обґрунтувати та дослідити ефективність програми психокорекції комунікативно-захисної структури особистості підлітка.

Методи дослідження: дана кваліфікаційна робота включає такі:

загальнонаукові методи: теоретичні аналіз й синтез наукових публікацій, узагальнення;

діагностичні методики: «Методика LifeStyleIndex» (LSI) Келлермана – Плутчика – Конте з метою емпіричної визначення оцінки механізмів психологічного захисту, «Методика КОЗ» щодо оцінки формування комунікативної та організаторської здібностей, «Методика діагностики комунікативної установки», автором якої є В.В. Бойко.

База дослідження: експериментальний етап кваліфікаційної роботи був реалізований на базі Зяньковецької ЗОШ №1. В проведенні експерименту взяло участь 30 учнів, з них 53% жіночої, а 47 % чоловічої статі

Теоретичне значення кваліфікаційної роботи: поглиблено теоретичні уявлення щодо комунікативної сфери особистості підлітка у поєднанні з механізмами психологічного захисту як корелят, що створило умови для встановлення окремих аспектів функціонування психологічного захисту особистості підліткового віку.

Практичне значення даного дослідження визначено обґрунтуванням та розробкою програми психокорекції комунікативно-захисної сфери в підлітковому віці, що може бути застосованим на практиці в навчально-виховному процесі.

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається з 3 розділів, 4 додатків, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЇ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ, ЙОГО КОМУНІКАТИВНОЇ СКЛАДОВОЇ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ

1.1. Теоретичний аналіз психології підлітка та особливостей його комунікативної сфери.

Підлітковий вік не даремно вважається одним з найбільш важливих етапів онтогенезу людини. Саме в цьому віці комбінуються разом, але не в єдине ціле нестабільність, вразливість, важкість емоцій і все це виявляється в тому, що найбільше, ніж інші періоди життя персони залежить від реальностей довкілля. Й тому, загальні характеристики підліткового віку варіюють в психологічних теоріях у залежності від основи їх ідеї створення. Так, психоаналіз вирізняється тим, що в ньому домінують ідеї статевого дозрівання та пошуку власної ідентичності, когнітивна психологія стоїть на позиціях зростання розумових здібностей й, фактично, ігнорує фізіологічні зміни як ключовий фактор кризи, а в діяльнісному підході відмічається в якості основної ідея зміни провідної діяльності. Все ж, всі зазначені й інші теоретичні підходи об'єднують спільні ключові показники, що в цілому характеризують даний віковий період. Вони визначаються багатьма соматичними, психічними і соціальними перебудовами, що важно охарактеризувати як лише «зміни». Те, що відбувається в підлітковому віці є в дійсності майже повною перебудовою функціонування основних компонентів психіки на всіх її рівнях [7; 24; 35].

Прийнято вважати, підлітковий вік охоплює період від 11-12 й десь до 15-16 років. Хоча часто буває так, що підлітковий вік запускається дещо пізніше. Основною ознакою початку підліткового віку вважається те, що відбуваються якісні зміни в активності організму та особистості й це пов'язане з інтенсивним фізіологічним статевим дозріванням та спробами входження у дорослу стадію життя за соціальними ознаками. Саме в цьому періоді молода людина особливо характеризується підвищеною збудливістю, імпульсивністю і недостатньо усвідомленим та керованим статевим потягом. Провідною

діяльністю в підлітковому віці вважається інтимно-особистісна комунікація з ровесниками. При цьому, для підліткового віку характерними й найбільш вираженими вважаються наступні перебудови особистісного та поведінкового компонентів:

1) бажання мати почуття дорослості та відповідати цій потребі в якісних змінах власної поведінки за звуженим спектром власних критеріїв;

2) формування «Ми»- концепції, що підсилює ефект власної переконаності в справедливості та створює ілюзію збільшення могутності;

3) формування референтних груп за принципом співпадіння інтересів, поведінкових стандартів та переконань, що об'єднує молодих людей у відносно невеликому віковому діапазоні [7, с, 345].

Розвиток особистості підлітків найбільше охарактеризовано такими психологічними особливостями [43]:

- спрямованість особистості підлітка зумовлюється особливостями його розвитку;

- бажання швидко стати дорослим;

- з'являється велика чутливість щодо засвоєння та апробації норм, цінностей та способів поведінки;

- існує потужне бажання стати самостійним, яке часто виходить на домінуючі позиції, на перший план;

- підлітки намагаються часто аналізувати як власну поведінку, так й поведінку своїх друзів, прагнуть до обговорення як своєї, так й зовнішньої поведінки, що їм необхідно для зворотного зв'язку та здобуття наявних варіантів оцінки когось;

- може досить якісно розвиватися наполегливість та цілеспрямованість;

- бурхливо розвивається емоційно-вольова сфера підлітка. Так, практично всю їх життєдіяльність супроводжують яскраві емоції, сильні почуття, переживання, а особливо при спілкуванні з ровесниками протилежної статі;

- швидко формуються ключові компоненти спрямованості та інтересів.

Підлітковий вік є одним з найбільш складних періодів розвитку людини. Не дивлячись на відносно коротку тривалість (від 11-12 до 15-17 років) [43], він багато в чому визначає все подальше життя. Саме для підліткового віку характерним є пік формування характеру та базових ціннісних орієнтацій. Такі обставини цього вікового періоду як перехід від підпорядкованості дорослим до більшої самостійності, додавання до звичного шкільного навчання й інших видів соціальної діяльності, потужний вибух гормональної системи, що перебудовують організм майже на новий лад роблять підлітків особливо вразливими та слабкими до негативних впливів соціального середовища [26]. При цьому доцільно враховувати властиве підліткам протестне прагнення вивільнитися з-під опіки і контролю батьків та старших рідних, вчителів чи інших вихователів, й при цьому намагаються хоча зменшити підпорядкованість, а можливо й змінити її на власну домінантність. Часто такі прагнення призводять до повного заперечення духовних цінностей і стандартів старших поколінь. Й все більш очевидними є дефекти у виховній роботі, а особливо значущими в цьому відношенні виявляються неправильні взаємовідносини в межах сім'ї [63].

Треба вказати на запропоновані Т. В. Драгуною види дорослості, що можуть охарактеризувати її особливість в підлітків [7]:

- наслідування зовнішніх атрибутів в ознаках дорослої поведінки (куріння, вживання алкоголю, використання косметики, посилений інтерес до статевої поведінки, наслідування дорослих через одяг і зачіски);
- прагнення підлітка чоловічої статі відповідати уявленню про «справжнього чоловіка», виховувати у себе силу волі, витримку, сміливість;
- соціальна дорослість (відбувається в сім'ях, де підліток у зв'язку з складною ситуацією змушений виконувати функції дорослого, при цьому бажає оволодіти практичними вміннями, надати реальну практичну допомогу і стати помічником, опорою для старших та менших представників сім'ї);
- інтелектуальна дорослість (наявність та розвиток стійкості щодо пізнавальних інтересів, розвиток здатності та реалізації самоосвіти).

Особливим проявом підліткового віку є егоцентризм, як явище, що виникає через те, що підлітку важко розрізнати власне мислення і мислення інших людей. При цьому, внаслідок активного самоаналізу і оцінки себе у підлітка може з'явитися ілюзія про те, що інші люди постійно оцінюють його діяльність, прискіпливо ставляться до зовнішнього вигляду, способу мислення, почуттів. Характерною віковою особливістю є хист перебільшувати і важко реагувати на свої реальні чи нафантазовані тілесні вади [26].

Навчальна діяльність є основним видом діяльності в школі (Л. С. Виготський, О. М. Леонтьєв). В процесі адаптації до нового функціонування організму зазвичай відбувається зниження успішності, зацікавленості у навчанні та з'являються ознаки тривоги, неприйнятної у суспільстві поведінки [21]. Все в психологічній літературі щодо підліткової кризи сформовано . бачення у вигляді двох точок зору: одна робить акцент на ідеї перелому, раптових змін у розвитку, що й призводять до суттєвих змін у поведінці, мисленні і уявленнях (які є важливими, потрібними), а з іншого кризою як психологічне відхилення, що поєднане зі стражданнями та пригніченістю [24].

Психоаналіз розглядає підлітковий вік як період у тривалому розвитку особистості (пробудження лібідо – сексуальної енергії починається ще до пубертатну), тому, усе, що розгортається в цей період, пояснюється через особливості дитинства, яке наче відтворюється у підлітковому періоді, а отже і відновлює застарі суперечності (в тому числі і Едипів комплекс) [24]. Поведінку підлітка Р. Бернс пояснював як дещо парадоксальне, оскільки явний негативізм здатен поєднуватись з відкритим конформізмом, а бажання бути самостійною особистістю з незалежністю через особливо актуальну потребу в допомозі та порадах [31].

Центральним й особливо специфічним новоутворенням особистості в підлітковому віці є формування уявлення про себе вже не як щодо дитини, а як більш гідної особини, що починає або хоча б намагається спробувати усвідомлювати себе вже достатньо дорослим й прагне бути більш дорослим. Це напряму визначає самоповагу, самоцінність та ключові компоненти

самоусвідомлення. Своєрідність зазначеної особливості називається почуттям дорослості, яка базується на тому, що підлітки відкидають власну приналежність до дитячого віку, але в них ще в дуже зародковому стані існує почуття справжньої, достатньо відповідальної та повноцінної дорослості. При цьому, відношення до підлітків як до ще «маленьких» здатне їх особливо скривдити і це може відштовхнути від дорослих. При цьому, дівчата є більш, ніж хлопці стурбовані тим, що про них думають інші, значно більше чутливі до критики, глузувань [7; 16; 45].

Окремі особливості емоційного реагування особистості у підлітковому віці кореняться в гормонально-фізіологічних процесах. Фізіологи мають щодо підліткової психічної неврівноваженості й характерних різких змін настрою пояснення про те, що переходи від екзальтації до депресії та від депресії до екзальтації є наростанням саме в пубертатному періоді загального порушення та ослабленням всіх видів умовного гальмування [7, с. 346]. Тому, розбалансована нервова система має прийти до стабільного, нормального стану й лише тоді можна казати про здатність особистості достатньо контролювати своє тіло.

Саме в даному віці відбувається ніби маніфестація вже раніше сформованих хоча б на початковому рівні аномалій особистісного розвитку, що в попередні періоди перебували в латентному стані й не спостерігалися в поведінці. Саме тому відхилення, що часто межує з девіацією в поведінці є властивим майже для всіх підлітків. Характерними рисами цього віку вважається чутливість, часті різка зміни настрою, страх щодо глузувань, зниження, а точніше коливання самооцінки. Розлади ще можуть бути поведінковими та емоційними. Емоційні все ж більше переважають у дівчат у формі депресії, страхів та тривожних станів. Порушення щодо поведінці в чотири рази частіше фіксуються у хлопців [36].

Продовжуючи розгляд основного блоку теоретичної інформації доцільно вказати на те, що основним лейтмотивом психічного розвитку особистості підліткового віку є становлення майже нової, ще дуже нестійкої,

самосвідомості, перебудовується Я-Концепція, реалізуються спроби краще зрозуміти самого себе вже досить нового й свої нові можливості. У цей вік відбувається становлення та укорінення складних форм аналітико-синтетичної активності, формується здатність до абстрактних, теоретичних форм мислення. Дуже важливим при цьому виступає почуття приналежності особистості до особливої підліткової спільноти, цінності якої є базою для власних моральних норм, стандартів та оцінок [31, с. 221]. Вже тут починається формування нової комунікативної сфери, яка через нові потреби виступає особливо важливим фактором особистісного становлення. Так, саме через комунікацію підлітки виражають себе, сприймають інших через призму власної комунікативної сфери, яка може бути ще на дитячому рівні розвитку, а потреби диктують необхідність швидкого та якісного виходу на дорослий рівень. В цьому процесі буває багато невдач, зривів та криз, що змушують особистість переживати невдачі особливо емоційно. А спілкування підлітків ще має багато чого дитячого, оскільки швидко складаються відносини, в яких виявляються лідери та відвернені. Спілкування з ровесниками є твердою школою формування здатності до соціальних відносин. Саме спілкування з однолітками супроводжується високою емоційною напругою. При цьому, досить можливим є розвиток страхів, що визначається взаємодією певної комбінації чинників:

– внутрішні: вікові та індивідуально-психологічні особливості, також деформовані в незначній мірі властивості особистості, відмінності за статевими стилями поведінки, стилі або й навіть стратегії організації розумово-когнітивної діяльності;

– зовнішні, які представлені такими чинниками мікросередовища як характер й система сімейно-родинного виховання, вплив школи та спілкування з ровесниками [16; 29].

Звісно, що особистість формується чи трансформується, розвивається протягом всього життя, але для підліткового віку характерним є надзвичайно велика важливість цього періоду в становленні світогляду на різних рівнях

бачення підлітком дійсності, системи взаємовідносин, інтересів, захоплені і соціально-орієнтованої спрямованості. Головним придбанням даного періоду може вважатися поява самооцінки, яка нерозривно та сильно пов'язана з почуттям самоповаги, впевненості в собі. Однак, формуються ці новоутворення не внаслідок існування самих по собі, а в через вплив та у контексті міжособистісних стосунків. Тобто, кожна нова зростаюча з дитини людина, з одного боку, прагне все ж зберегти свою неповторну індивідуальність, «бути насамперед собою серед всього оточення інших», а з іншого боку намагається бути разом зі всіма іншими, належати цікавій групі чи хоча б входити в неї, відповідати її ключовим цінностям і нормам, жити ними й поза групою. Вирішити зазначене протиріччя не є легко. Й тут є можливими кілька шляхів: від егоцентризму і втікання в себе, в свій фантастичний захищений внутрішній світ, але ціною втрачених стосунків з ровесниками й втрачанням дружби з ними. Інший шлях може бути сліпим конформізмом, що заставляє некритично сприймати будь-які групові розпорядження, відмову від особистісного простору, ігнорування та пожертва власної волі, самостійності щодо думок і суджень [16; 29].

Далі перейдемо до аналізу особливостей комунікативної сфери, її трансформації в підлітковому періоді життя людини.

Можемо впевнено казати про те, що потреба в спілкуванні притаманна не лише людям, а й багатьом видам тваринам, що з'являються на світ беззахисними, вимагають догляду та набуття навичок виживання в цьому світі від батьківського покоління. Й на самому початку така потреба в ще маленької дитини має подібність з твариною. Все ж далі швидко набуває рис людського характеру. Стаючи більш людською, це перестає бути суто потребою в спілкуванні, а набуває значимості та стає важливою ланкою, що з'єднує молоду особистість та оточуючий світ. Дитина вступає в процес кооперації з дорослими та наслідування для досягнення поточних, нагальних чи перспективних (ще погано усвідомлених) цілей [57].

Спілкування є необхідним людській істоті для того, щоб поділитися з оточенням почуттями та переживаннями, для того, щоб відчутти себе реальною людиною. Фрустрація цієї потреби, яка сміливо претендує на статус базової може призвести до важких наслідків через посилене переживання стресів. Йому стає зрозумілим, що в даному випадку йдеться про особливу цінність комунікації для молодшої людини, функцію якої не можна звести до спільної діяльності в групі [30].

На ґрунті потреби щодо спілкування як однієї з перших соціальних потреб дитини виникають й зазначені далі інші соціально-орієнтовані потреби особи, що формується [57]:

афіліація (з'єднання, зв'язок) як потреба в емоційних контактах, дружбі, любові. Афіліація виявляється в прагненнях перебувати в спілкуванні з іншими людьми, взаємодіяти з оточенням, надавати комусь допомогу і підтримку, приймати це від інших;

соціальна підтримка як почуття, що характеризується усвідомленням підтримки іншими людьми, які є компонентом соціального середовища. Соціальна підтримка зазвичай включає наступні чотири компоненти: це є емоційною підтримкою (впевненість у тому, що про людину хтось намагається турбуватися, любити і піклуватися); оціночна підтримка (соціальні порівняння та отримання відповіді на запитання про те, чи правильно я ставлюсь до якогось явища чи ситуації); інформаційна підтримка (інформація як приклад про те, як є можливим сприймати певні явища та ситуації, що є варіативним прикладом для копіювання в цілому чи частково); інструментальна підтримка (отримання конкретної необхідної дієвої допомоги за відповідної потреби). Однією з найбільш явних та очевидних ознак дефіциту спілкування може виступати самотність як сукупність емоцій, які виникли як реакція у відповідь на відчутий дефіцит щодо кількісних та якісних показників за соціальними зв'язками. Самотність може виявлятися в її найбільш типових варіантах [30]: відчай (панічний жах, немічність); депресійні розлади (горе, пригніченість, спустошеність, жалість до себе і відчуженість); нестерпна нудьга

(недосконалість, нетерпіння, неможливість зосередитися чи переключитися від сконцентрованого усвідомлення нудьги); нелюбов до себе (стурбоване та погано контрольоване почуття власної непривабливості, нерозумності і постійна стурбованість щодо власної безпеки);

атракція (приваблення) означає наявність позитивних почуттів по відношенню до якогось іншого індивіда, а також прагнення перебувати в його товаристві (привабливість іншої людини, потяг до неї). При цьому, можна досить впевнено казати про те, що просторова близькість і потреба в спілкуванні здатні сприяти виникненню атракції;

дружба як форма міжособистісної взаємодії, що переважно характеризується вже суто вибірковими стосунками, а також взаємною прихильністю учасників більш конкретного спілкування, високою задоволеністю щодо міжособистісних контактів, взаємними очікуваннями в отриманні позитивних емоцій та почуттів;

любов як особливе інтимне почуття людей, що супроводжуються емоціями ніжності, захопленнями, ревностями, взаєморозумінням, намаганням отримати підтримку й надавати підтримку взамін чи безкорисливо, потужним задоволенням від спілкування. Закохана особистість виявляє стійкі почуття (за психологічною природою вони суттєво відрізняються від дружніх почуттів), що фізіологічно, емоційно та морально засвідчують наявність бажання виявляти всіма своїми особистісно-значущими рисами й якостями виявляти потребу бути представленим в житті особливо значущого іншого.

Далі спробуємо сформулювати специфічні особливості процесу комунікації. Так, наявність взаємовідносин в двох індивідів передбачає необхідність активної участі у спілкуванні. При цьому, взаємне інформування припускає налагодження спільної діяльності [57]. Саме тому, можна в якості специфіки людського обміну інформацією визначити те, що є особлива роль тієї або іншої інформації, її значимість для кожної сторони (учасника) спілкування.

Далі доцільно зауважити на можливості взаємного впливу партнерів один на одного за допомогою певної системи закодованих знаків. Іншими словами, обмін інформацією за цим аспектом припускає наявність впливу на поведінку співрозмовника і зміну станів учасників комунікативного процесу. При цьому, існує можливість виникнення бар'єрів комунікації. У цьому випадку виступає зв'язок, що може встановитися між спілкуванням і відношенням. Не треба забувати й про психологічний вплив, що є застосуванням у міжособистісній взаємодії винятково психологічних засобів з метою впливу на стан, думки, почуття, дії, іншої людини [11]. До видів психологічного впливу передусім відносять переконання (аргументацію), зараження (в першу чергу емоційне), навіювання, наслідування, мода, чутки. Всі види психологічного впливу можуть бути використані стосовно особистості підліткового віку. Сам підліток, зазвичай ще погано вміє використовувати зазначені компоненти комунікації. Так, переконання як вид чи спосіб психологічного впливу, спрямовується на зняття своєрідних фільтрів на шляху інформації до свідомості і почуттів людини. Його в основному використовують для перетворення інформації в досить стійку систему установок та принципів особистості. Переконання є методом достатньо свідомого та раціонально організованого впливу на раціональну складову психіки особистості через звернення до критичних суджень [57]. Реалізуючись у процесі комунікативної взаємодії, переконання здатне забезпечити сприйняття та включення нових відомостей у систему поглядів та переконань особистості. Переконання ґрунтується та засноване, в першу чергу, на свідомому ставленні індивіда до інформації, на аналізі й оцінці почутого та побаченого.

Далі про зараження, що є наймасовішим шляхом, методом чи способом інтеграції групової діяльності, яка виникає за значного скупченості людей. Наукова психологія тлумачить зараження в якості неусвідомлюваної, мимовільної схильності людини до впадань певних автоматичних психічних станів з послабленим самоконтролем. Окрім цього, зараження здатне

відбуватися через передавання психічного настрою, що наділене потужним емоційним зарядом. Воно може бути в одночасі й продуктом впливу на оточення енергетики психічного стану індивіда чи групи, а також здатністю людини до сприймання, співпереживання цього стану, емпатії [57].

Щодо навіювання як особливого виду та стилю поведінки в комунікації можна зазначити те, що в сучасних умовах застосовується досить часто, одночасно й здатне бути одним із найбільш небезпечних інструментів маніпуляції поведінкою людини, оскільки здатне діяти як на її свідомість, так і на підсвідомість. Навіюванням або сугестією вважається такий метод впливу на психіку людини, що пов'язаний з істотним зниженням її критичності до інформації, яка надходить, відсутністю прагнення та інтелектуальної можливості перевірити її достовірність, вельми необмеженою довірою до її джерела. Водночас навіювання може мати також й негативний вплив, оскільки може стати інструментом безвідповідальної маніпуляції свідомістю, поведінкою особистості, групи [30]. Форми навіювання можуть бути гетеро сугестія (що впливом з боку, від іншого суб'єкта) і ауто сугестія (самонавіювання), в тому числі й ефект плацебо як поєднання обох вказаних форм. Самонавіювання все ж більше належить до свідомого саморегулювання, навіювання собі певних уявлень, почуттів, емоцій.

Далі про наслідування, що є найбільш поширеною формою поведінки людини у міжособистісних взаємодіях. Це є процесом орієнтації на певний приклад, а також повторення, відтворення однією людиною дій, вчинків, жестів, манер, інтонацій іншої людини, копіювання рис характеру та стилю життя, мислення, поведінки, одягу. Саме внаслідок та через наслідування здійснюється процес соціалізації індивіда до рівня особистості з реалізацією через навчання і виховання. Особливе значення наслідування має в розвитку дитини на початкових етапах. Тому, більшість науково-прикладних досліджень з цієї проблематики реалізовано та продовжує здійснюватися в дитячій, віковій і педагогічній психології. Проте, його не доцільно розглядати як суто односпрямований рух інформації, а також щодо зразків поведінки від

індуктора до реципієнта. Завжди існує (хоча б й мінімальний) зворотний процес [30]. Й різновидом наслідування може вважатися, а особливо для осіб поза дитячим періодом життя мода. Це є формою стандартизованої масової поведінки людей, яка існує внаслідок бажання відповідати певним стандартам щодо уявлень про ідеал під впливом настроїв, смаків, захоплень, які домінують у якійсь частині суспільства. Підлітки особливо піддатливі моді. Все ж, мода здатна поєднувати багато суперечливих тенденцій та механізмів соціально-психологічного спілкування. Вона щось заперечує, відкидає «старе», мода разом з тим претендує на роль зразка, еталона. Тому, дещо з іншими акцентами та інакше кажучи мода є частковою, зовнішньою зміною культурних форм поведінки і уподобань людини [8; 27].

Ще можна розглянути й чутки як важливу складову комунікативних процесів, в які може бути включена особистість. Так, в разі зіткнення людини з чимось недостатньо зрозумілим, але, як для неї важливим, вона зазвичай намагається знайти відповідну інформацію, що містила б достатнє й необхідне роз'яснення [8; 16; 27].

Далі розглянемо комунікативні бар'єри, що можуть виникати внаслідок відсутності достатнього порозуміння між учасниками спілкування, що здатне виникати на ґрунті соціальних, політичних, релігійних, професійних та інших протиріччя або хоча б наявних відмінностей, які й породжують різницю щодо світовідчуття, світорозуміння та світогляд взагалі. Бар'єри спілкування можуть виникати й через сформовані внаслідок онтогенезу індивідуальні психологічні особливості осіб (недовіра, образа, підозра та ін.), що перебувають в умовах міжособистісного спілкування. Прийнято виділяти таку типологію бар'єрів: розуміння, за соціально-культурним розходженнями і взаємовідносин [16; 30; 45]. Далі розглянемо їх більш детально:

1. Бар'єри взаєморозуміння, що можуть бути викликані різними причинами як психологічного, так й іншого характеру. Наприклад, такі бар'єри здатні виникати через недоліки при передачі інформації, що є фонетичним нерозумінням. Цей феномен з'являється внаслідок застосування

однією зі сторін комунікації невиразної швидкої мови, розмови-скоромовки або тексту з великою кількістю звуків-паразитів. Їй зазначене є характерним для підлітків, що відбувається внаслідок дестабілізації функціонування психічних процесів, а також підсилюється схильністю до максималізму, ідеалізації та підвищеної вимогливості як до оточення, так й щодо себе. Тому й існує підвищена ймовірність в комунікації підлітків недостатня здатність налагодити контакт в оточенням та між собою.

2. Семантичні бар'єри розуміння, який пов'язаний з тим, що учасники комунікації (спілкування) можуть використовувати різні значення для одних й тих самих слів. Наприклад, підлітки намагаються створити свої сленгові терміни, якими потім намагаються гордитися, вирізнитися й ідентифікуватися з референтною групою таких самих підлітків [57].

3. Стилiстичні бар'єри розуміння, що зазвичай виникають при невідповідності стилю мови активного комунікатора і ситуації спілкування або стилю мовлення і стану пасивного комунікатора (слухача, що намагається сприйняти й усвідомити інформацію).

4. Логічні бар'єри розуміння, що зазвичай трапляються в тих випадках, коли логіка міркування активного комунікатора занадто складна для розуміння слухача або здається йому неправильною, суперечить властивій йому системі формування доказів. У такому випадку намагаються пояснити таку ситуацію через наявність в комунікатора дитячої логіки. Ще застосовують такі «пояснення» як наявність «жіночої» і «чоловічої» логіки та інших варіантів психологічно-раціональної типології комунікаторів.

5. Соціально-культурні бар'єри розуміння, що інколи стають причиною бар'єра розуміння через те, що можуть бути значні відмінності між партнерами комунікації за соціально-культурних особливостей. Так, можливі обставини соціального, політичного, релігійного і професійного підґрунтя відмінностей, що призводять до різного пояснення тих або інших понять [57]. Щодо підлітків – походження з різних соціальних, професійних та етнічних груп суттєво звужують здатність підлітка мати ефективну комунікацію з

представником своєї вікової групи, але іншого соціального прошарку чи етносу.

б. Бар'єр авторитетності, що може суттєвою перешкодою при сприйнятті партнера комунікації. Так, в психології вважається доведеним той факт, що бар'єр спілкування є меншим, чим вищим є авторитет активного комунікатора по відношенню до слухача. Також, зазначається в джерелах про бар'єри відносин (мається на увазі виникнення почуття ворожості, недовіри до активного комунікатора, а потім й до інформації, яку він передає, оскільки стереотипи формують зв'язки між цими явищами [16; 29; 57]).

На завершення аналітичного огляду блоку інформації щодо комунікативної сфери треба вказати те, що в процесі спілкування людина вирішує дві поставлені задачі:

- забезпечує наявність стосунків із групою, до якої вона входить (на правах її учасника);
- розуміння власних внутрішніх протиріч, що спричиняють важкість при спілкуванні [4].

Для підлітків зазначені функції особливо важливі як шлях соціалізації, формування себе в соціумі та отримання зворотного зв'язку про власну поведінку.

1.2. Механізми психологічного захисту та їх особливості в особистості підліткового віку за комунікативною сферою

У науково-психологічній літературі зустрічаються різноманітні спроби дати визначення по відношенню до феномену захисту. У найбільш поширеному значенні захистом є поняття, що позначає будь-яку реакцію організму з метою зберегти себе і власну цілісність, зберегти своє існування [4]. Так, наприклад, у медицині, описані різні захисні реакції від недуг (опірність) або захисні рефлексів організму до безумовно-рефлекторного моргання очей як реакція на швидкий предмет, який наближується або швидко

забирання руки від гарячого предмету чи поверхні [5]. У психології зустрічаються спроби описати й пояснити поняття, що мають відношення до явищ вже більш психологічного, а не лише біологічного захисту. При цьому застосовуються такі словосполучення як захисні механізми, захисні реакції, захисні стратегії. Крім цього, в межах експериментальної психології був виявлений широко відомий сьогодні феномен перцептивного захисту [24]. В даний час захистом можна вважати будь-які реакції, яким людина навчилася і до яких вдається з використанням не задумуючись, для того щоб захистити власну внутрішню психічну структуру, своє «Я» від надмірної тривоги, сорому, вини, люті, а також від суперечливих понять, фрустрації та інших ситуацій, що пережиті якості небезпечних (це може бути навіть ситуація прийняття складного рішення) [6].

У переважній більшості науково-літературних джерел основною функцією «психологічного захисту» є низка особливих прийомів, які використовує особистість для пониження рівня негативних переживань [14; 27; 30; 31; 39; 44]. Психологічний захист вважається крайнім засобом збереження особистістю своєї душевної стабільності та стійкості. Так, коли відбувається суперечка між розумінням особистістю того, що в її житті відбулося щось неприпустиме, принизливе – її майже підсвідомим бажанням може бути «знешкодження» того травматичного, що сталося або хоча б трансформувати все те, всі ті події в найбільш позитивному для себе варіанті. Тобто, головним аспектом в дії особистісного психологічного захисту є ліквідація або хоча б пониження суб'єктивної значущості травмуючого факту, що вже завдав шкоди й продовжує спричиняти негативний вплив на самоусвідомлення себе. Психологічний захист існує та ініціюється не лише у випадках виникнення надзвичайних обставин, але й в повсякденних звичайних життєвих випадках. Психологічний захист можна вважати нормальним, постійно працюючим механізмом свідомої частини особистості, що характеризує людину як нормального представника за популяцією [30].

Основним в механізмі дії психологічного захисту є заміна системи установок, що орієнтовані на зниження емоційного напруги та недопущення травматизації психіки. Таким чином, утворюється вже новий порядок та стандарт емоційного переживання. Так, почуття приниження студента, що не здав іспит понижується, якщо «знецінюється» особистість суворого й неадекватного викладача. В основі психологічного захисту лежить формування людиною цілі щодо самоствердження за будь-якої ціни. Психологічний захист здатен змінити раціональність та послідовність поведінки суб'єкта, збільшити суперечність у відношеннях, стосунках з соціальною групою, при цьому суттєво зменшується ефективність комунікації. Так, при витісненні відбувається «вивільнення» свідомості від будь-яких поганих думок, почуттів, вражень, що загрожують чи здатні загрозувати цілісності достатньо досконалого, безсуперечливого «Я» [7]. З'являється ігнорування, уникання розмови, ухиляння від відповідей, брехня. Але зазначене не є характерним суто підліткам, оскільки можемо спостерігати таку поведінку й в більш дорослих особистостей. Однак, про підлітків ще можна вказати й те, що якщо йому кажуть, що він ледар, хоча й талановитий, то частина повідомлення «хоча й талановитий» сприймаються в якості компліменту, а всі інші в якості необов'язкового додатку, що здатне нашкочити адекватному спілкуванню.

3. Фрейд висловив припущення про те, що психічний апарат ще до чіткого розмежування між «Я» і «Воно», до утворення «Над-Я» вже тоді здатен використовувати методи захисту, які є відмінними від тих, що притаманні вищим стадіям організації [65].

Сьогодні в науковій психології позначається тим, що механізми психологічного захисту утворюються внаслідок впливу деяких факторів, до яких багато дослідників відносять [12; 17; 29; 36]:

- 1) вроджений темперамент;
- 2) природу стресів, які долаються та переборюються в ранньому дитинстві;

3) захист, еталоном для якого були батьки або інші близькі люди;

4) засвоєння експериментально-дослідним шляхом наслідків використання деяких захистів.

Умовно, всі функції психологічних захисних механізмів розділяють на дві великі групи [19]:

- позитивні: оберігають особистість від надмірних негативних переживань, сприйняття психотравмуючої інформації, знімають страх і допомагають зберегти в конфліктних ситуаціях самоповагу, а особливо щодо внутрішньо-особистісних конфліктів;

- негативні: дія захисту переважно не є довгою і може тривати до тієї пори, поки потрібна «перерва» для наступної активації. Але, якщо емоційне благополуччя внаслідок запуску психологічного захисту триває задовго – це замінює активність, що позначається на тому, що психологічний комфорт досягається за рахунок викривлення дійсності чи вибіркового сприйняття реальності. Це вже є самообманом й має негативний результат від застосування психологічного захисту.

Все ж, доцільно більш детально розглянути функції механізмів психологічного захисту. Ними є [24]:

1) збереження особистісної цілісності;

2) збереження психічного здоров'я та певного вже укоріненого «Я-образу». Причому, за дослідженнями психологів, для людини важливим у збереженні є навіть не стільки благополуччя, скільки стандартне, постійне ставлення до себе. Це яскраво пояснює «дискомфорт успіху», суть якого в тому, що людина, яка звикла до невдач при досягненні успіху чи перемоги, хоче звести це до мінімуму й знецінити;

3) регуляція міжособистісних відносин.

Основними ознаками застосування механізмів психологічного захисту в поведінці особистості є [22]:

1) імпульсивність;

2) викривлення дійсності;

3) відсутність адекватного усвідомлення суб'єктом захисних форм власної поведінки.

Особливостями психологічних механізмів захисту психоаналітики К. Холл та Г. Ліндсей виділили такі дві основні якості захисних механізмів [24] як заперечення або спотворення реальності та дія на несвідомому рівні.

Організація захисного процесу психологічної складової людини є значущою і необхідною складовою частиною розвитку особистості [24]. Підліток залишається незрілим до тієї пори, поки інстинктивні прагнення та їх реалізація розділені між ним й соціальним оточенням таким чином, що прагнення залишаються на стороні підлітка, а уявлення про рішення, про їх втілення або відмову від задоволення на боці зовнішнього світу. Так, за А. Фрейд, майже всі такі стандартні й нормальні частки дитячого існування з життя як егоїзм, жадібність, ревності, бажання смерті комусь штовхають дитину в напрямку десоціалізації [15]. А соціалізацією є процеси і результати засвоєння та активного відтворення індивідом установок, цінностей, ролей, очікувань, що є притаманними певній культурі або соціальній групі [36]. Це й є захистом від цих природних бажань. Внаслідок такого впливу інстинктивні бажання видаляються зі свідомості, а інші досить в специфічному вияві переміщуються у свою протилежність або переносяться на інші цілі. Підліток вже тепер може не лише підкорятися моральним правилам власного соціального оточення, а й самому бути залученим до них. Він отримує можливість перебудувати небажану інформацію зручним шляхом [31].

Далі про спроби класифікувати механізми психологічного захисту. Так, єдиної типології до сьогодення часу не має, але найбільш визнаними, відомими і прийнятими до практичного застосування є такі як заперечення, придушення, витіснення, ідентифікація, проекція, раціоналізація, заміщення, сублімація [54]. Далі коротко розглянемо основу їх характеристики та окремі особливі прояви в спробах застосувати.

Заперечення є намаганням уникнення нової інформації, що не схожа зі створеним уявленнями про себе [17]. Захист через заперечення виявляється в

ігноруваннях потенційної тривожної інформації, відмежуванні від неї. Цей механізм не приймає туди хоча б дещо небезпечну інформацію, яка при цьому безповоротно втрачається і не може бути відтвореною. Тому, заперечення як механізм захисту приводить до того, що інформація ні зразу, ні в майбутньому не може потрапити до свідомої частини психіки людини. Найбільш елементарними формами заперечення є небачення, неслухання, що здатні утворюватися через відволікання уваги, або через механізм негативної галюцинації (порушення зорового сприйняття, за якого людина не помічає деяких предметів, що розташовані в полі зору, при звичайному сприйнятті іншими). Неможливість уникнути небажаної ситуації може компенсуватися запереченням не її самої, а її потенційно-тривожним сенсом. Вважається, що така форма заперечення утворюється у віці близько двох років, коли починає активно проявлятися мовлення. У цьому сенсі брехня від маленьких дітей часто має суто захисну функцію [62]. При намаганні придушити захист запускається забування, блокування неприйнятної інформації або її переклад з сприйняття в пам'ять або при виведенні з пам'яті в свідомість [63].

Витіснення як наступний механізм захисту психіки пов'язується з забуванням істинної, але неприйнятною для людини дії. Забувається не сама дія, а лише її першопричина. Відкидаючи справжній мотиву людина замінює його на неправдивий, помилковий, приховує істину від себе та від оточуючих. А вади пригадування, що є наслідком витіснення утворюються через внутрішній протест, що викривляє хід думок. Витіснення є можна вважати найсуттєвішим захисним механізмом, оскільки здатне впоратись з дуже потужними такими інстинктивними імпульсами, з якими не здатні справитися інші механізми психологічного захисту [44]. Проте, витіснення вимагає постійних витрат енергії, а ці витрати здатні викликати потужне гальмування за іншими видами життєвої активності.

Проекція є механізмом психологічного захисту, що пов'язаний з несвідомими спробами перенесення власних вже раніше відштовхнутих почуттів, бажань і прагнень на когось з оточення, іншу персону. В його основі

перебувають неусвідомлювані відкидання власних переживань, думок, установок та приписування їх оточенню, іншим людям, що на меті має перекладання відповідальності за те, що відбувається всередині власного «Я» на інших [25]. Суб'єктивно проекція є спробою формування ставлення, яке спрямоване на когось іншого, тоді як проблема й справа зовсім іншому, а саме в самому суб'єктові. навпаки. Через це, створюються умови для відкидання будь-яких негативних аспектів образу «Я» і утворюється враження про те, що вони притаманні суто іншій особистості [37]. У зворотному випадку, якщо межі «Я» мають тенденцію до збільшення, зростає ймовірність та стає можливим «захоплення» до своєї внутрішньої складової іншої особистості, зі всіма її позитивними якостями. При цьому, проекція як захист цілою має послаблення почуття провини, оскільки відбувається приписування іншим людям власних негативних рис та вади [21].

Ідентифікація як різновид проекції є неусвідомленим ототожненням себе з іншою особистістю, перенесенням на себе позитивних якостей, що в реальності не є неможливим. Ідентифікація є спробою прирівнювання себе до іншого шляхом збільшення меж свого власного «Я» [36]. Ідентифікація пов'язана з процесом, в якому особистість залучає інше «Я», без сумнівів залучає до свого внутрішнього середовища чужі думки, почуття та дії. Це дозволяє особистості переступити через почуття власної неповноцінності та страху за цієї причини, змінити своє «Я» й таким чином, щоб воно було кращим [22]. За нормального протікання становлення особистості за допомогою ідентифікації людина присвоює елементи поведінки важливих людей, тобто активно соціалізується через копіювання когось важливого з оточення. Таким чином, стає більш можливою не тільки підкорення моральним правилам соціального оточення, але й самому брати в них участь, бути його достатньо повноцінним представником [24]. Однак, ця внутрішня складова свідомості ще є ослабленою. Ще довго підліток буде потребувати підтримки та поради авторитетної особи (батько, вчитель). Це може легко розсипатись через знайденні у авторитеті вади чи інші життєві обставини.

Імітація та ідентифікація є важливими попередніми умовами для подальшого вступу підлітка в спільноту дорослого світу [24].

Раціоналізація як механізм психологічного захисту пов'язаний з розумінням та використанням у власному мисленні лише тих процедур та елементів, через які власна поведінка є більш підконтрольною і не буде суперечити об'єктивним обставинам [63]. Завдяки раціоналізації особистість легко пропускає та нівелює різного розміру каузальні розбіжності (причинно-наслідкові зв'язки), що є достатньо помітними для зовнішнього оточення.

Заміщення вважається механізмом психологічного захисту від неприємної ситуації, в основі чого є перенесення реакції з недоступного на доступний об'єкт або заміна неприйнятної дії [31]. Через зазначене відбувається зменшення напруги, що утворилася внаслідок незадоволення власних потреб. Для досягнення цього заміна повинна бути дуже близькою до первинного об'єкту або результату, щоб хоча б на половину вирішити проблему, яка виникла. Заміщення є таким захистом, який майже всі люди (дорослі і діти) обов'язково застосовують у повсякденному житті [54]. Так, в дітей може не бути можливості не тільки провчити власних батьків за їх несправедливість, а й просто з ними посперечатися. Тому, в якості «цапа-відбувайла» в такій ситуації, може виступити іграшка, домашня тварина або інша дитина. А забаганки, які не можна направити на батьків (неприйнятний для цього об'єкт), чудово можуть бути направлені на бабусю як на об'єкт, що для цього повністю підходить («ось хто у всьому винен») [62]. Тому, суть заміщення полягає в перенаправленні накопиченого незадоволення. Й при цьому заміщення визначається тим, що найбільшого задоволення від дії, яка замінює бажане, впливає у особистості тоді, коли вони є достатньо близькими до цих дій [63]. Заміщення може створюватись різними шляхами: заміщення однієї дії іншою, заміщення дії словами. Заміщення може реалізуватись шляхом скеровування дій з реальності в світ бажаних фантазій. Так, особистість охороняє продовжує створювати власний внутрішній світ. За умов нездатності отримати бажане в зовнішньому світі, людина може поринути в

події, що мають місце в світі внутрішньому [47]. Дуже відомим варіантом заміщення є регресія як форма психологічного захисту, що реалізується шляхом повернення до інфантильних рівнів психічного розвитку та більш примітивних форм мислення [26]. У даному випадку можна спостерігати егоїстичну і безвідповідальну поведінку, коли наявними є капризи та істерики.

Сублімація як перетворення незадовільних потягів еросу або деструктивних тенденцій в соціально прийнятну активність, протиставляється захисним технікам, а використання сублімації є одним із свідчень сильної та яскравої особистості. Хоча, психоаналітик О. Фенічел [26] розумів під сублімацією великий спектр захисних технік, що надають поштовх для розвитку ефективної, здорової та безконфліктної особистості. На думку З. Фрейда, застосування сублімації особистістю створює можливість подолати вплив через намагання знайти вихід сексуальних та агресивних бажань, від яких не можна ні захватись, ні задовольнити їх, через можливість витратити зайву енергію в іншу сферу активності [65].

Далі, коротко проаналізуємо особливості психологічної захисної поведінки у підлітковому віці. Так, соціальні умови розвитку підлітків спричиняють потребу в новій соціальній ситуації розвитку, яка характеризується тим, що головним соціальним середовищем підлітка все ж таки ще є школа, але змінюється мотив взаємодії із соціальним оточенням. Тому, особливу увагу підліток приділяє спілкуванню. Психологічні особливості спілкування і взаємин підлітків з оточуючими виявляються в наступному [43]:

- в якості провідного мотиву виступає знаходження свого особливого місця серед ровесників, яке б відповідало бажанню підлітка;

- важливою сферою життя підлітків стає комунікація, яка не обмежується лише шкільним середовищем;

- стосунки з рідними та близькими, як й шкільне середовище, відходять на другий план;

- порушення поведінки, скандали, неадекватні реакції є ознакою невдоволення щодо власного статусу й основною причиною застосування механізмів психологічного захисту;

- особливо враховуються побажання товаришів, їх прохання, а також недостатньо толерантні висловлювання;

- підлітки намагаються формувати групи, в яких особливо виявляється високий рівень конформізму (пасивне пристосування та прийняття групових стандартів поведінки, безумовне схиляння перед груповими авторитетами);

- оскільки підлітки дуже цінують дружбу вони знаходяться в стані постійного пошуку друга;

- з'являється взаємна зацікавленість хлопців та дівчат, бажання сподобатись, через що виникає стурбованість щодо власної зовнішності, формуються певні стандарти та ідеали щодо цього.

Психологічні особливості стосунків підлітків з дорослими характеризуються такими основними особливостями [43]:

- протести, незгода з думкою дорослих та сварки є причиною недоволення своїм статусом серед дорослих;

- конфліктність виникає тоді, коли зміни в розвитку особистості підлітка випереджають зміни стосунків з дорослими;

- характер спілкування підлітків з дорослими дуже впливає на особливості самооцінки підлітків. Важливою є довіра.

Таким чином, намагання підлітка отримати від оточення інформацію щодо якісного виходу на новий рівень його функціонування в межах соціального простору спричиняє зміну поведінки ще вчорашньої дитини. Інформація, як основа комунікації ще має бути добре опрацьована підлітком. В разі виникнення комунікативних проблем в підлітка на цьому етапі соціалізації є можливим ініціація психологічного захисту у всій його потенційній можливості. Тому, можна стверджувати про те, що потреби в соціалізації в підлітка, які зазнають невдач в якісній їх реалізації спричиняють запуск механізмів психологічного захисту, які одночасно оберігають від

надмірної напруги та непоправних зривів психіки, а з іншого знижують якість комунікативної складової розвитку молодого людини та її соціалізації.

Висновки до першого розділу.

1. Підлітковий вік є найбільш важким та важливим із періодів розвитку особистості. Незважаючи на короткий строк цей період багато в чому визначає якість та повному всього подальшого життя. Саме підлітковий вік припадає основна роль не стільки формування як відточування характеру та ціннісних орієнтацій. Такі обставин цього періоду життя як перехід від підпорядкованості дорослим до незалежності, додавання, а часто й зміна раніше домінантної навчальної діяльності в школі на інші види соціальної активності, гормональна перебудова організму, який часто інтенсивно зростає роблять підлітків дуже вразливими і слабкими до негативного впливу соціального середовища. Саме комунікативна складова є найбільш важливою в цьому процесі й тому комунікативна сфера особистості підлітка відіграє домінуючу роль в якісній соціалізації молодого людини до дорослого життя. Негаразди в комунікації напряду викликають недоліки в формуванні комунікативної сфери особистості підлітка, що викликає підвищення напруги психіки. Такий стан психіка може подолати через запуск механізмів психологічного захисту. Тому, такі явища як психологічний захист, комунікативна сфера поєднуються в підлітковому віці потребою у виході особистості на рівень старту в доросле життя.

2. Захистом можна вважати будь-які реакції, що використовує індивід для того, щоб захистити власне тіло та середовище. Психологічний захист існує для того, щоб психологічно захистити внутрішні психічні структури, своє «Я» від провини, гніву, тривоги, сорому, а також фрустрації, внутрішньо-особистісного конфлікту й інших травматичних ситуацій, які складають психологічну небезпеку для достатньо сталої та сформованої особистості. Найбільш важливими функціями механізмів психологічного захисту є збереження власної цілісності, збереження психічного здоров'я, певного «Я-

образу» та ефективна регуляція взаємовідносин в соціальному середовищі. Основними ознаками механізмів психологічного захисту є імпульсивність; викривлення реальності; відсутність або знижене усвідомлення суб'єктом захисних форм поведінки.

3. Психологічний захист виявляється не лише в разі надзвичайних обставин, але й у звичайному повсякденному житті (комунікація, спілкування). При цьому, психологічний захист здатен руйнувати раціональність та послідовність поведінки особистості, знижувати ефективність спілкування. Тому, можна припускати наявність потужної кореляції між комунікативною сферою та захисними механізмами особистості, що перебуває в підлітковому віці.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОМУНІКАТИВНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКА

2.1. Методи дослідження та характеристика експериментальної вибірки

Будь-яке психологічне дослідження має базуватися на методологічних засадах, що є можливим відтворити на основі використання обраних методів і методик. Методи експериментально-психологічного дослідження мають відповідати таким важливим нормативам та правилам: об'єктивність, валідність та надійність [11]. Під валідністю розуміється така якість методу, яка здатна виражатися у відповідності тому, для вивчення та оцінки чого він функціонально призначений. Під надійністю мається на увазі якість методу дослідження, що дозволяє гарантовано отримувати одні й ті ж результати або хоча б дуже близькі за умови багаторазового використання даного методу.

Методом дослідження прийнято вважати спосіб, завдяки якому можна отримати наукові факти, зафіксувати ці факти, обробити факти та інформацію, зробити аналіз, зафіксувати результати й внаслідок таких дій розкрити закономірності [2]. При цьому, кожна наукова сфера використовує відповідні методи дослідження, що доцільні саме для неї. Їх намагаються поділяти на загальні, що є характерними для більшості наук та конкретні, що використовуються та вдосконалюються окремими науками [11]. Загальнонаукові методи використовують переважно в усіх науках [14]. До них відносять: моделювання, абстрагування, синтез, дедукція, індукція, гіпотетичний метод, узагальнення, аналіз. Конкретні ж наукові методи враховують та показують специфіку науки. Вони мають багато чого спільного, але не є однаковими в різних науках. Психологія внаслідок розвитку її методологічної складової широко використовує основні та допоміжні методи [21].

Далі про тестування, що в психології є майже домінантним методом отримання емпіричних даних при проведенні експериментальних досліджень. Так, основними вимогами до тестів та інших діагностичних методів є обґрунтовані сучасним англійським психологом П. Клайном є такі обов'язкові умови: застосування шкали відношень або, як мінімум надійність, валідність, шкали інтервалів, наявність нормативних даних, а також такі вимоги, як просте формулювання та однозначність тестових завдань, верифікація, обмеження часу їх виконання, соціокультурна адаптивність [22].

Психодіагностика має відповідати ще й таким вимогам [50]:

а) не занадто складна і низька трудомісткість незалежно від рівня важкості та складності тесту. Виконання методики має потребувати затрат мінімуму фізичних і психологічних зусиль;

б) зрозумілість і доступність як для психолога, так й для досліджуваного;

в) лаконічність та точність інструкції. Налаштування досліджуваного на сумлінну роботу відкидає випадкові фактори, що можуть негативно позначитися та вплинути на результати;

г) відсутність відволікаючих факторів, а саме людей, музики тощо. Вони можуть відволікати увагу досліджуваного від тесту налаштовувати на негативне відношення до психодіагностики.

Крім вимог, що пропонуються до норм тесту, ще розроблено правила проведення тестування, обробки та інтерпретації його результатів. Найважливішими з них можна визначити такі [50]:

1) перед застосуванням тестування психолог повинен ознайомитися з ним і спробувати на собі чи на іншій людині. Це дає змогу уникнути можливих помилок, що пов'язані з проведенням тестування та викликані недостатніми знаннями щодо його особливостей;

2) слід завчасно подбати про те, щоб перед початком тестування досліджувані добре зрозуміли цю процедуру та інструкцію до тесту;

3) під час тесту потрібно стежити за тим, щоб досліджувані працювали автономно, незалежно і не мали можливості вплинути одне на одного;

4) необхідно застосовувати обґрунтовану і перевірену процедуру обробки, інтерпретації результатів тестування, що дає змогу уникнути помилок на цьому етапі тестування. Це відноситься до прийомів математично-статистичного обробки, що заздалегідь установлені щодо первинними даними.

Пропонується застосовувати таку послідовність тестування [11]:

1. Пояснити мету, при цьому уникати непотрібних виправлень мотивів; повідомити про те, які результати очікуються.

2. Гарантувати збереження таємниці як окремих відповідей та успіхів у цілому, так й підсумкових результатів.

3. Повільно, голосно, чітко прочитати або роз'яснити інструкцію чи відтворити з пам'яті на достатньому рівні розуміння.

4. Навести приклади, дати можливість виконати пробне завдання при інтелектуальних тестах й перевірити правильність розуміння інструкції та виконання завдань методики.

5. Ознайомити досліджуваних із регламентом часу, якщо це передбачається в тесті. Повідомити щодо правил виправлення помилок, про заборону спілкування.

6. Попросити написати в аркуші для відповідей інформацію про соціально-демографічний стан. Простежити за правильністю записів.

7. Надати відповіді на запитання від досліджуваних.

8. Після закінчення зібрати тестові матеріали і листи для відповідей.

11. Не забути подякувати піддослідним за їх роботу, наданий час та допомогу.

Формуючи групу досліджуваних, що взяли участь даному науковому дослідженні була врахована необхідність залучення до експерименту осіб саме підліткового віку. Дослідження було реалізоване на базі Зяньковецької ЗОШ №1. В проведенні експерименту взяло участь 30 учнів, з них 53% жіночої, а 47% чоловічої статі (Рис.2.1.).

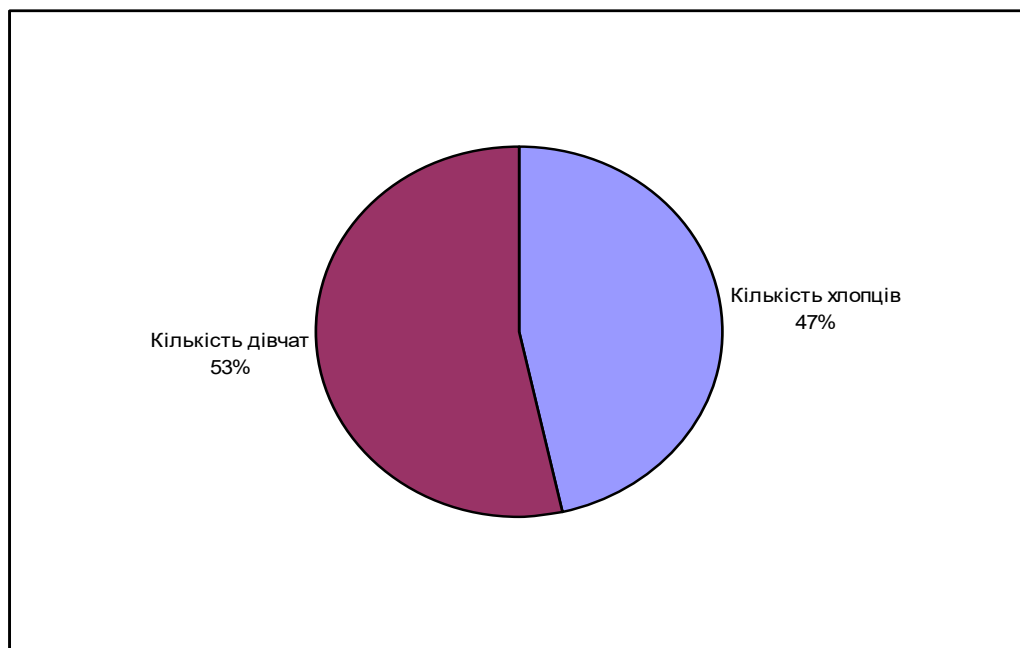


Рис.2.1. Гендерний розподіл вибірки дослідження.

Вибір досліджуваних зазначеного віку зумовлений тим, що когнітивна сфера та психологічний захист є тими психологічними компонентами людини, що розвивається в процесі соціалізації особистості. Саме в підлітковому віці завершується процес формування зазначені особистісні сфери набувають особливої трансформації та закріплення з великою ймовірністю їх існування в такому форматі протягом всього подальшого життя.

Емпіричне дослідження базується на вивченні таких психологічних категорій як рівень та домінування видів за механізмами психологічного захисту, комунікативні здібності, комунікативні установки. Відповідно до завдань даного експериментального дослідження було підібрано методики емпіричного етапу експерименту:

«Методику Life Style Index (LSI)» (Додаток А);

« Методика КОЗ» (Додаток Б);

«Методика діагностики комунікативної установки за В.В. Бойком» (Додаток В).

Далі коротко охарактеризуємо ці методики.

Методика Life Style Index (LSI) Плутчика- Келлермана –Конте [11] призначена для діагностики механізмів психологічного захисту «Я», що було описано ще в 1979 р. Остаточний варіант тесту включив 92 питання, які потребують відповіді по типу «вірно - невірно», що вимірюють ступінь застосування досліджуваним кожного з 8 наступних механізмів психологічного захисту: заперечення, витіснення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проекція, раціоналізацію (інтелектуалізація) та регресія. Кожен з перерахованих захисних механізмів включає в тесті від 10 до 14 тверджень, що описують особистісні реакції людини, що впливає як домінанта в різних ситуаціях. На основі відповідей створюється профіль захисної структури респондента [32].

Наступною є методика «КОС» (В. Синявський та Б. А. Федоришин) [50], що призначена для вивчення комунікативних та організаторських здібностей як схильності до певної розумової діяльності. Основоположним методом дослідження є тестування. Методика призначена для підлітків 13 - 17 років. Методика проводиться в стандартних умовах навчальних закладів (можливими є групова чи індивідуальні форми тестування). Інтерпретація результатів проводиться відповідно до ключів оцінки та обробки сирих даних дослідження. Метою є вивчення комунікативних і організаторських здібностей [25].

Наступною коротко охарактеризуємо методику діагностики комунікативної установки за В.В. Бойком [11]. Визначення загальної комунікативної толерантності допоможе встановити рівень комунікативної толерантності за наступними кількома показниками:

- несприйняття чи погане розуміння індивідуальності людини;
- використання себе як зразка чи еталону при оцінюванні інших;
- категоричність або консерватизм в оцінці інших людей;
- невміння приховувати чи контролювати неприємні почуття при зіткненні з некомунікательними якостями контактера в процесі реалізації комунікації;

- прагнення переробити, перевиховати співрозмовника;
- прагнення підігнати співрозмовника під себе, зробити його більш зручним для комунікації;
- не вміння пробачити іншому помилки, незграбність, неприємності, що вже виникали не навмисно;
- нетерпимість до фізичного чи психічного дискомфорту співрозмовника;
- не вміння пристосовуватись до співрозмовника.

Ця методика ще допомагає визначити чинники комунікативних бар'єрів, що пов'язані з настановами досліджуваних [54].

2.2. Констатація та аналіз результатів експериментального дослідження механізмів захисту та комунікативної сфери особистості підліткового віку.

Однією з основних методик дослідження є «Методика Плутчика-Келлермана –Конте» на визначення механізмів психологічного захисту. Застосована методика дала емпіричні результати, що внаслідок процентного аналізу може бути продемонстроване графічно на рисунку 2.2.

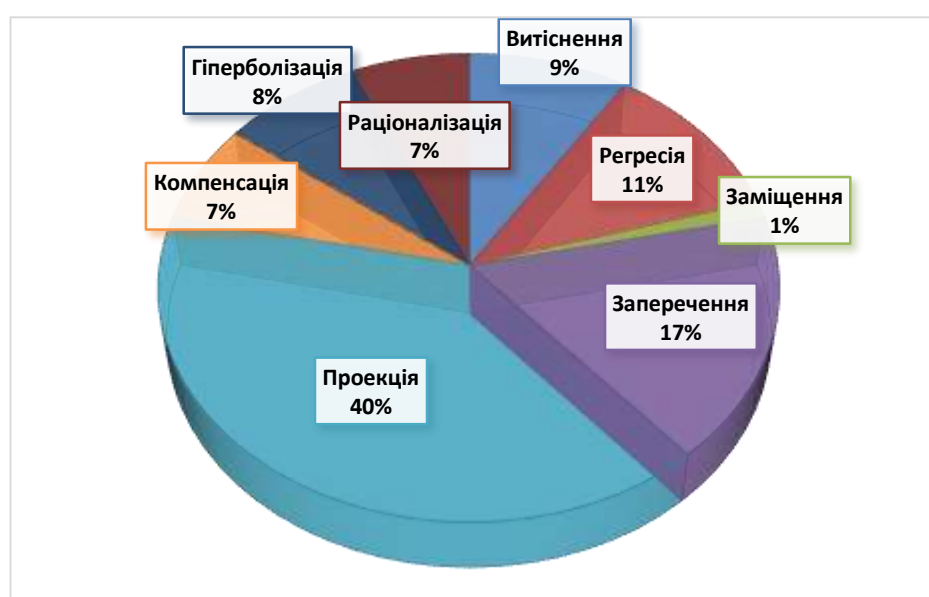


Рис. 2. 2. Розподіл за різновидами механізмів психологічного захисту

З рисунку можемо побачити те, що найбільш домінантними механізмами психологічного захисту є проєкція та заперечення. Ймовірно, що підлітки вже сформували певні схильності до застосування саме цих механізмів. Можна гіпотетично висловлюватися про те, що якщо підлітку не вдається спроектувати якісь свої недоліки на оточення й він схиляється до заперечення недоліку як такого.

Результати за даною методикою, що оброблені шляхом обчислення середнього значення наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

**Середнє значення за емпіричними результатами
«Методики Плутчика - Келлермана –Конте»**

Механізми захисту							
Витіснення	Регресія	Заміщення	Заперечення	Проєкція	Компенсація	Гіперболізація	Раціоналізація
2,29	2,94	2,10	2,94	4,10	2,62	2,78	2,37

За середнім значенням за емпіричними результатами «Методики Плутчика - Келлермана –Конте» спостерігаємо значне домінування проєкції, що співпадає з процентним аналізом. Далі за ступенем застосування слідує окрім заперечення ще й регресія. Це може казати про те, що підлітки намагаються сховатися в більш ранніх формах поведінки й ще недостатньо мають мотивацію досягти відповідальної дорослості. Також, незначна схильність до заміщення негативу здатна посилювати тенденції регресії та заперечення у формуванні тактичних способів захисту свого внутрішнього психологічного середовища від несприятливих зовнішніх обставин.

За показниками рівнів комунікативних та організаторських здібностей, результати свідчать про те, що комунікативні здібності хоча б трохи, але все є вищими за організаторські (рис.2.3).

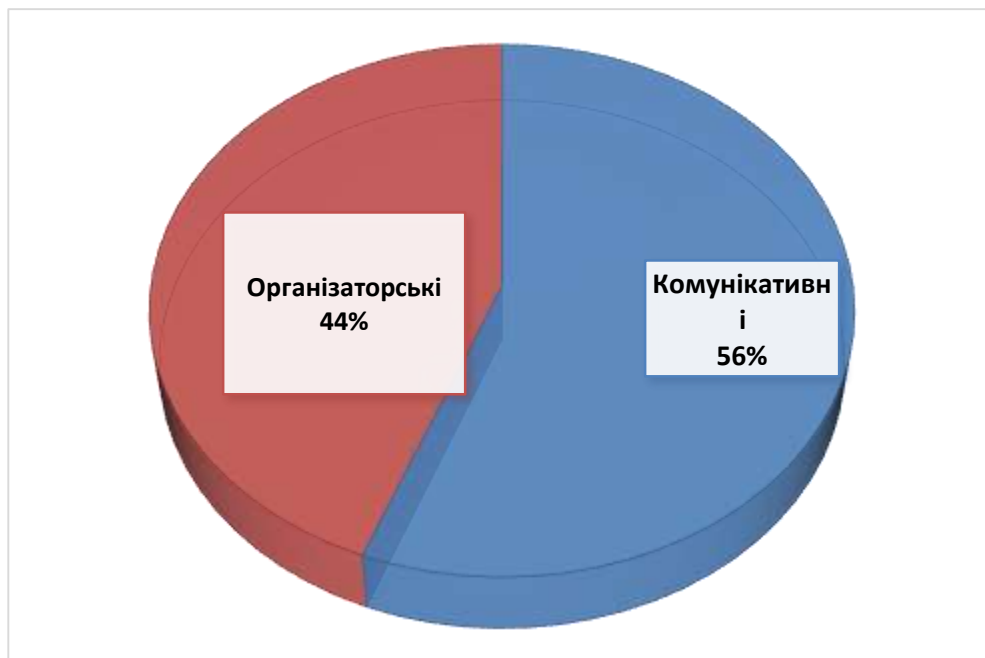


Рис. 2. 3. Результати процентного аналізу щодо домінуючої розвиненої здібності (комунікативні та організаторські)

Отримані середні значення свідчать про те, що досліджені здібності в цілому перебувають на середньому рівні. Так, комунікативні здібності мають показник в 5,7 балів, а організаторські в 4,9 з максимально можливих 10 балів.

Далі розглянемо показники, що представляють комунікативні установки, які підлітки використовують при комунікації. Результати процентного аналізу щодо домінуючого виду комунікативної установки наведено на рис.2.4.



Рис. 2. 4. Результати процентного аналізу щодо домінуючого типу комунікативних установок серед підлітків

З рисунку бачимо, що підлітки мають в якості більш домінуючих комунікативних установок такі як «бурчання» та «обгрунтований негативізм». Окрім цього, третю позицію займає «відкрита жорстокість». Отримана комбінація за комунікативними установками може вказувати на значні проблеми в розвитку комунікативної сфери особистості. Так, найбільш доцільною та ефективною комунікативною установкою, що сприяє більш оптимальному розвитку особистості підлітка є особистий досвід. Саме це має найнижчий показник серед можливих варіантів комунікативних установок.

Результати методики КОЗ та методики діагностики комунікативної установки за В.В. Бойком можна більш детально розглянути у таблиці 2.2.

Таблиця не лише підтвердила результати процентного аналізу, а й деталізувала показники. Так, на відміну від процентного аналізу середній показник за вибірку встановив певні особливості:

- обгрунтований негативізм є домінуючою комунікативною установкою, яка полягає в тому, що підлітки вже виробили досить ґрунтовне негативне ставлення до співрозмовників при потенційно можливій комунікації

й це може пояснити домінування «Проекції» як механізму психологічного захисту особистості. Це є негативним потужним дзвіночком щодо того, якою є комунікативна сфера особистості сучасних підлітків;

Таблиця 2.2.

Середнє значення за результатами методики КОЗ та комунікативної установки за методикою В.В. Бойка

КОЗ		Комунікативні установки В.В.Бойко				
Комунікативні.	Організаційні	Завуальована жорстокість	Відкрита жорстокість	Обґрунтований негативізм	Бурчання	Особистий досвід
5,7	4,9	3,2	3,53	3,66	2,99	2,94

- відкрита жорстокість як друга за ступенем сформованості комунікативна установка може лише вказувати на те, що підлітки значно у більшій мірі будуть в ситуаціях комунікації виявляти агресію та провокувати конфлікти, ніж намагатися вдаватися до взаємодії та співпраці;

- особистий досвід займає останню позицію як сформована комунікативна установка й це лише підтверджує вірність інтерпретації, що відображена вище.

За результатами опитувальника «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна, що призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності спостерігаємо те, що у 57% помірний рівень ситуативної тривожності, у 43% високий рівень (Рис.2.5). Даний тест може вважатися надійним та інформативним інструментом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісна тривожність (стійка характеристика людини).

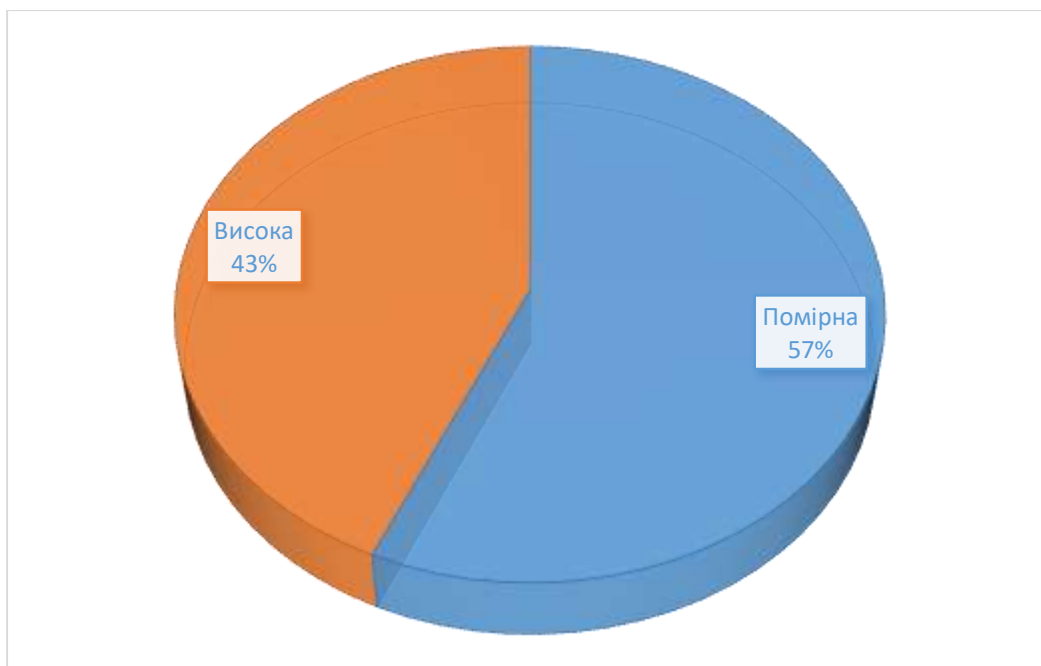


Рис. 2.5. Процентний розподіл рівнів сформованої реактивної тривожності серед підлітків

Рівень особистісної тривожності, у більшості учнів 53% високий, у 27% помірний, і лише у 20% низький рівень особистісної тривожності (Рис.2.6). Особистісна тривожність здатна охарактеризувати більш стійку схильність сприймати велику кількість ситуацій як такі, що більш загрозливі, реагувати на такі стимули станом тривоги. Реактивна тривожність є напругою, неспокоєм, нервозністю. Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, інколи порушення координації. Дуже висока особистісна тривожність прямо пов'язана з формуванням невротичного конфлікту, з емоційними та невротичними зривами, а також і з початком або й більш подальшими стадіями за психосоматичними захворюваннями.

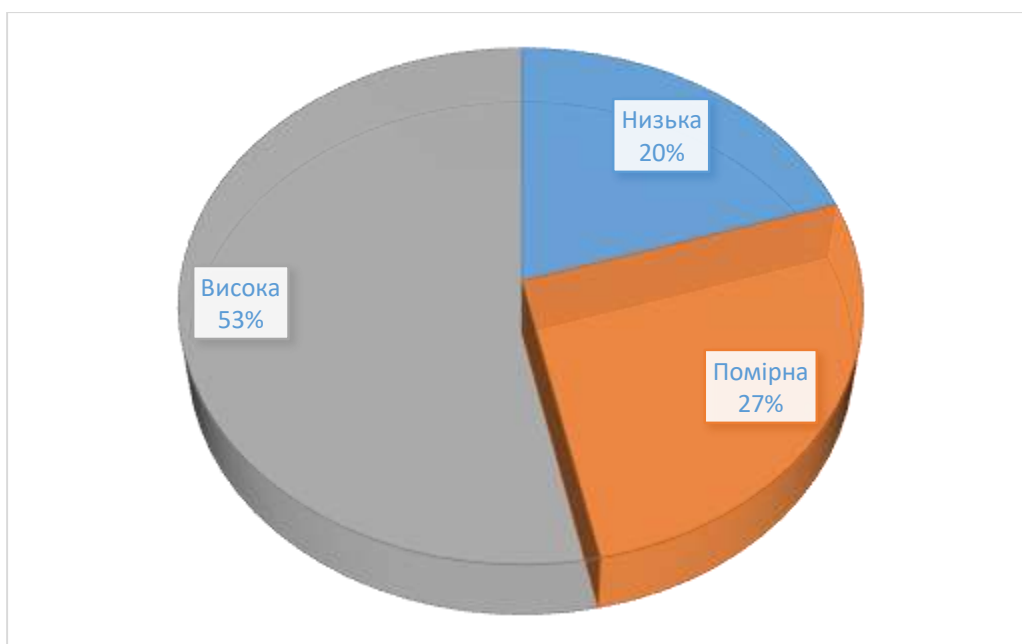


Рис. 2.6. Процентний розподіл рівнів сформованої особистісної тривожності серед підлітків

Особливу увагу необхідно звернути насамперед на підлітків з високою загальною тривожністю. Так, подібна тривожність може продовжуватися в формі або справжнього неблагополуччя школяра в найбільш значимих сферах діяльності самооцінки, або існувати всупереч об'єктивно благополучному становищу, як наслідка визначених особистісних конфліктів, порушень у розвитку самооцінки.

Далі в дослідженні необхідно продовжити обробку та інтерпретацію отриманих емпіричних даних. Для цього може бути застосовано кореляційний аналіз, який розроблено для оцінювання форми, знаку та потужності зв'язків між кількома ознаками або факторами, що експериментально досліджуються. Найбільш тісний взаємозв'язок є у випадках, коли величина коефіцієнту наближається до 1. У психологічних дослідженнях прийнято вважати, що при значенні коефіцієнту кореляції 0,3-0,5 зв'язок є помірним, 0,5-0,7 – значущим, 0,7-0,9 – сильним [37].

За допомогою програми SPSS-20 емпіричні дані дослідження було оброблено кореляційним аналізом з використанням тау критерію Кендалла (τ)

як непараметричного, доцільність якого передбачається малими вибірками, емпіричні дані в яких відрізняються від нормального розподілу. Отримано кореляційну матрицю, завдяки якій є можливим простежити наявність чи відсутність зв'язків між шкалами даного емпіричного дослідження [37].

Спочатку розглянемо зв'язки між показниками, що представляють механізми захисту та показниками комунікативних здібностей з методики КОЗ (табл. 2.3).

Таблиця 2.3.

Зв'язки між психологічними захистами, комунікативними та організаторськими здібностями(тау-*b* Кендалла)

		Комунікативні здібності
Витіснення	τ	-,102
	ρ	,398
Регресія	τ	-,207
	ρ	,080
Заміщення	τ	-,384**
	ρ	,001
Заперечення	τ	,236
	ρ	,052
Проекція	τ	-,076
	ρ	,527
Компенсація	τ	,105
	ρ	,381
Гіперболізація	τ	,045
	ρ	,713
Раціоналізація	τ	-,075
	ρ	,534

Аналізуючи дану таблицю видно, що існує обернений зв'язок між заміщенням як механізмом психологічного захисту та комунікативними здібностями (-,384) при максимально можливій статистичній значущості. Це може казати про те, що в цьому випадку продемонстровано все ж домінування негативного впливу механізмів захисту на комунікативну сферу особистості підлітка. Навіть при такій малій вибірці експерименту було виявлено факт того, що застосування особистістю в підлітковому віці спроб замінити якусь потребу чимось іншим негативно позначається на її комунікативних здібностях. Ймовірним може бути припущення про те, що перенесення реакції з недоступного на доступний об'єкт або заміна неприйнятної дії позбавляє можливості в зовнішньому психічному застосувати спілкувати та розвинути навички його ефективного варіанту. Через це відбувається зменшення напруги, що утворилася внаслідок незадоволення власних потреб. Але все ж не тільки не вирішує ключову проблему, а й створює додаткові, що є особливо небезпечним, оскільки знижує комунікативну сферу. Окрім зазначеного, доцільно зауважити те, що ще в дітей може реалізовуватися цей механізм, який працює при неможливості висловити свою позицію та невдоволеність по відношенню до дорослих. При цьому, в якості «цапа-відбувайла» в такій ситуації, може виступити іграшка, домашня тварина або інша дитина, яким нічого й пояснювати не треба. Тому й комунікативна сфера може пригнічуватися ще за часів дитинства.

На наступному етапі здійснено пошук кореляційних зв'язків між механізмами захисту та комунікативними установками за методикою Бойка (табл. 2. 4.)

Аналізуючи дану таблицю видно, що існуючі кореляції не є досить потужними в числовому виразі. Однак, це могло мати місце за причини залучення до дослідження малої вибірки, що є мінімально можливою для проведення експерименту. Все ж кореляції свідчать про таке:

Таблиця 2.4.

Зв'язки механізмів захисту з комунікативними установками

Шкали за механізмами захисту	Шкали за методикою Бойка				
	Завуальована жорстокість	Відкрита жорстокість	Обгрунтований негативізм	Бурчання	Особистий досвід
Витіснення	-,141	-,095	,021	-,069	-,008
	,252	,439	,862	,568	,948
Регресія	-,038	,170	,135	,099	,360**
	,751	,158	,260	,400	,002
Заміщення	,080	,271*	,238*	,059	,222
	,509	,026	,049	,621	,062
Заперечення	-,103	-,088	-,226	-,173	-,103
	,403	,476	,065	,150	,395
Проекція	,038	,214	-,001	,129	,254*
	,756	,082	,992	,284	,035
Компенсація	-,064	,127	-,121	-,074	,161
	,603	,301	,321	,538	,179
Гіперболізація	-,137	-,135	,049	,000	,188
	,269	,276	,691	1,000	,122
Раціоналізація	,029	,203	,107	,202	,175
	,814	,098	,377	,091	,143

- особистісний досвід як комунікативна установка незначно корелює з регресією та проекцією. Така комбінація корелят найбільш ефективного типу комунікативної установки з механізмами психологічного захисту може свідчити про те, що все ж проекція може мати незначні позитивні ефекти щодо формування ефективного власного досвіду в інтересах реалізації комунікації

як засобу вирішення певних проблем особистості в підлітковому віці. Регресія значно більше корелює з прямим показником й це може свідчити про те, що основний ресурс формування комунікативної сфери в сучасних умовах в підлітків знаходиться в їхньому дитинстві. Напевно, в сучасних складних соціальних умовах саме навички спілкування, що набуті в дитинстві є самим оптимальним шляхом соціального становлення особистості підлітка;

- заміщення найбільше негативно визначає комунікативну сферу особистості підлітка. Так, хай незначні, але прямі кореляції з обґрунтованим негативізмом й відкритою жорстокістю з врахуванням попередньо отриманої інформації дають підтвердження того, що спроби особистості застосувати підлітками заміну певним важливим їх потребам при спробі адаптації до дорослого варіанту життя мають погані наслідки. Це є єдиним механізмом захисту, що показав наявність в його потенціалі засобів, що сприяють формуванню агресивно-конфліктного типу когнітивної сфери особистості;

- за рештою шкал не було виявлено інших мінімально придатних для включення до аналізу показників кореляції.

В наступній таблиці 2.5 відображено зв'язки, які можуть поєднуватися між комунікативними здібностями та комунікативними установками

Таблиця 2. 5.

**Зв'язок між комунікативними здібностями
та комунікативними установками**

Шкала методики КОЗ	Шкали за методикою Бойка				
	Завуальована Жорстокість	Відкрита жорстокість	Обґрунтований Негативізм	Бурчання	Особистий досвід
Комунікативні здібності	-,399**	-,316**	-0,164	-0,19	-0,064
	0,001	0,008	0,163	0,106	0,622

Таблиця показує, що існують наступні зв'язки:

- між комунікативними здібностями та завуальованою жорстокістю помірний обернений зв'язок;
- між комунікативними здібностями та відкритою жорстокістю помірний обернений зв'язок.

Отримані показники кореляції підтвердили раніше отримані дані про те, що відкрита жорстокість негативно позначається на якісній комунікативній сфері особистості підлітка. Новим може бути отриманий показник кореляції щодо завуальованої жорстокості, який засвідчує те, що будь-який варіант жорстокості знижує перспективи розвитку комунікативної сфери особистості підлітка. Таким чином, можна зробити достатньо надійні висновки, що формулюються на основі математичних показників обробки статистичної інформації.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження базувалося на оцінці таких категорій як домінуючі механізми психологічного захисту, комунікативні та організаторські здібності, комунікативні установки. Відповідно до зазначеного було підібрано методики дослідження: «Методику LifeStyleIndex(LSI);« Методика КОЗ»; «Методика діагностики комунікативної установки за В.В. Бойком». Вибірка дослідження була як за кількістю, так й за відповідністю до генеральної сукупності є задовільною. Це забезпечило можливість реалізації експериментального етапу дослідження.

Емпірично встановлено через процентний аналіз та середнє значення те, що найбільш домінантними механізмами психологічного захисту є проєкція та заперечення. Далі за ступенем застосування слідує ще й регресія. За показниками рівня комунікативних здібностей, результати свідчать про те, що комунікативні здібності хоча б трохи, але все є вищими за організаторські. Так, комунікативні здібності мають показник в 5,7 балів, а організаторські в 4,9 з максимально можливих 10 балів. Підлітки мають в якості більш

домінантних комунікативних установок такі як «бурчання» та «обґрунтований негативізм». Окрім цього, третю позицію займає «відкрита жорстокість». Обґрунтований негативізм є домінуючою комунікативною установкою, яка полягає в тому, що підлітки вже виробили досить ґрунтовне негативне ставлення до співрозмовників при потенційно можливій комунікації й це може пояснити домінування «Проекції» як механізму психологічного захисту особистості. Це є негативним потужним дзвіночком щодо того, якою є комунікативна сфера особистості сучасних підлітків. Відкрита жорстокість може вказувати на те, що підлітки значно у більшій мірі будуть в ситуаціях комунікації виявляти агресію та провокувати конфлікти, ніж намагатися вдаватися до взаємодії та співпраці.

Рівень особистісної тривожності, у більшості учнів 53% високий, у 27% помірний, і лише у 20% низький рівень особистісної тривожності. Особистісна тривожність здатна охарактеризувати більш стійку схильність сприймати велику кількість ситуацій як такі, що більш загрозливі, реагувати на такі стимули станом тривоги. Реактивна тривожність є напругою, неспокоєм, нервозністю. Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, інколи порушення координації. Дуже висока особистісна тривожність прямо пов'язана з формуванням невротичного конфлікту, з емоційними та невротичними зривами, а також і з початком або й більш подальшими стадіями за психосоматичними захворюваннями.

Застосований кореляційний аналіз за допомогою програми SPSS-20 з використанням критерію Кендалла тау-в (τ_b) як непараметричного, доцільність якого передбачається малими вибірками, емпіричні дані в яких відрізняються від нормального розподілу. Кореляційний аналіз встановив обернений зв'язок між заміщенням як механізмом психологічного захисту та комунікативними здібностями (-,384). Це вказує на те, що в цьому випадку продемонстровано все ж домінування негативного впливу механізмів захисту на комунікативну сферу особистості підлітка. Ймовірним може припущення про те, що перенесення реакції з недоступного на доступний об'єкт або заміна

неприйнятної дії позбавляє можливості в зовнішньому психічному застосувати спілкувати та розвинути навички його ефективного варіанту. Через це відбувається зменшення напруги, що утворилася внаслідок незадоволення власних потреб. Але все ж не тільки не вирішує ключову проблему, а й створює додаткові, що є особливо небезпечним, оскільки знижує можливість важливою особистісної сфери – комунікативної. Окрім цього, особистісний досвід як комунікативна установка незначно корелює з регресією та проекцією. Така комбінація корелят найбільш ефективного типу комунікативної установки з механізмами психологічного захисту може свідчити про те, що все ж проекція може мати незначні позитивні ефекти щодо формування ефективного власного досвіду в інтересах реалізації комунікації як засобу вирішення певних проблем особистості в підлітковому віці. Регресія значно більше корелює з прямим показником й це може свідчити про те, що основний ресурс формування комунікативної сфери в сучасних умовах в підлітків знаходиться в їхньому дитинстві. Напевно, в сучасних складних соціальних умовах саме навички спілкування, що набуті в дитинстві є самим оптимальним шляхом соціального становлення особистості підлітка. Заміщення негативно визначає комунікативну сферу особистості підлітка. Так, хай незначні, але прямі кореляції з обґрунтованим негативізмом й відкритою жорстокістю з врахуванням попередньо отриманої інформації дають підтвердження того, що спроби особистості застосувати підлітками заміну певним важливим їх потребам при спробі адаптації до дорослого варіанту життя мають погані наслідки. Так, це є єдиним механізмом психологічного захисту, що показав наявність в його потенціалі засобів, що сприяють формуванню агресивно-конфліктного типу когнітивної сфери особистості підлітка. Також, відкрита жорстокість негативно позначається на якісній комунікативній сфері особистості підлітка. Встановлено, що будь-який варіант жорстокості знижує перспективи розвитку комунікативної сфери особистості підлітка.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ КОМУНІКАТИВНО-ЗАХИСНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

3.1. Аналіз теоретичної бази з психокорекції як методу подолання негативного впливу механізмів захисту

Психокорекція суттєво відрізняється від психологічного розвитку й саме тим, що перша має справу зі вже формованими якостями, особливостями, лише їх корегує, а розвиток є дієвим тоді, коли певна якість відсутня чи є в не достатній кількості й тоді завдяки розвитку вона набувається [11]. Зараз саме психологічна корекція широко застосовується у роботі особливо з підлітками. І широкий спектр дії психокорекції не зменшив існуючі розбіжності щодо застосування корекції [44]. Так, одні дослідники стверджують, що її доцільно використовувати лише у цілях профілактики. Інші ж вважають психокорекцію чудовим методом створення нових умов для розвитку підлітка, його інтелектуального рівня, або набором прийомів для корекції психіки нормальної, психічно здорової людини [26].

Психокорекційні заходи можуть бути класифіковані за характером спрямованості на симптоматичні та каузальні [53]. Симптоматична корекція є короткотривалою за впливом, а її метою є зменшення найбільш гострих симптомів відхилень, що перешкоджають корекції каузального типу [44]. Каузальна (причинна) корекція займається джерелами і причинами порушень чи розладів. Вона більш тривала за часом й вимагає більших зусиль, проте є більш ефективною.

По змістом психокорекцію розрізняють таким чином [49]: пізнавальна сфера; особистість; афективно-вольова сфера; поведінкові аспекти; міжособистісні відносини; внутрішньо групові взаємовідносини (сімейних, подружніх, колективних); дитячо-батьківські взаємовідносини.

В практиці психологічної допомоги підліткам з проблемами у розвитку виокремлюють наступні блоки психокорекції: психокорекція емоційного

розвитку; корекція сенсорно-перцептивної та інтелектуальної сфер діяльності; психологічна корекція певних аспектів поведінки; психокорекція розвитку особистості [63].

Окрім цього, за формою роботи з клієнтом розрізняють наступні варіанти корекції: групова; індивідуальна; індивідуально-групова (змішана); відкрита група клієнтів зі схожими чи подібними психологічними проблемами; закрита природня група (сім'я, клас) [53].

Психокорекція має включати наступні 5 основних елементів [11]:

1. Людина, що потребує психокорекції допомоги (клієнт);
2. Людина, яка надає допомогу в якості спеціаліста (психолог);
3. Теорія, яка використовується для пояснення проблем клієнта;
4. Набір професійних процедур (технік, методів), що використовуються для вирішення проблем клієнта;
5. Спеціальні соціальні відносини між цими людьми (між клієнтом і психологом).

Виділено ще й вимоги до психолога як до спеціаліста, що реалізує психокорекційні заходи [58], а саме:

1. Теоретичний компонент: знання загальних закономірностей психічного розвитку в процесі онтогенезу; періодизацію психічного розвитку; знання проблеми співвідношення навчання та розвитку; уявлення про основні діючі теорії, моделі і типологію особистості; знання про соціально-психологічні особливості як щодо функціонування, так й розвитку групи різної типології; знання умов, що може забезпечити особистісне зростання і можливості творчого розвитку.

2. Практичний компонент [49]: навички глибоко розуміння змісту проблеми клієнта; практику застосування основними способами та альтернативними щодо введення клієнта в стан, що є найбільш оптимальним для психокорекції, вміння розуміти та прогнозувати ефективність запроваджених змін для конкретної особистості, перевірка дієвості запроваджених корекцій та їх доцільності.

3.2. Програма психокорекції комунікативно-захисної сфери особистості підліткового віку.

Метою програми є корекція у підлітків негативного впливу механізмів психологічного захисту на їх комунікативну сферу.

Завдання програми:

1. Розвиток вміння до самоаналізу поведінки;
2. Розпізнавання та виправлення негативного впливу механізмів психологічного захисту на комунікативну сферу;
3. Формування у підлітків адекватної самооцінки;
4. Зниження рівня тривожності, страхів;
5. Уміння контролювати та ефективно корегувати власну поведінку.
6. Розвинути комунікативно-особистісну сферу підлітків.

Засоби корекції: ігри, вправи, бесіди, прийоми неігрового типу, спрямовані на розвиток самоаналізу і корекції поведінки.

Методи роботи:

1. Інформаційні повідомлення;
2. Інтерактивна гра;
3. Групова дискусія;
4. Робота в малих групах;
5. Релаксаційні етюди;
6. Рольові вправи, ігри, моделювання ситуацій;

Принципи побудови програми:

- врахування вікових та психологічних особливостей учасників;
- системності та послідовності;

Цільова група: підлітки.

Вік: 14-16 років.

Оптимальна кількість учасників групи: 18.

Форма занять: групова.

Час проведення кожного заняття: 1 год. 20хв.

Кожне заняття включає:

1. Вступну частину, спрямовану на підготовку групи до роботи;
2. Основну частину, спрямовану на реалізацію поставлених завдань;
3. Завершальну частину спрямовану на рефлексію;
4. Домашні завдання, спрямовані на відпрацювання і закріплення отриманих навичок.

Корекційна програма складається з блоків та занять (Табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

Блоки та заняття корекційної програми

Блоки	Заняття
Ознайомчий	1. На старті.
Діагностичний	2. Самодіагностика; 3. Спостереження за своєю поведінкою.
Корекційний	4. Формування позитивного образу – «Я». 5. Вчимося розуміти та поважати себе та інших; 6. Корекція неадекватних поведінкових реакцій.; 7. Формування навичок аргументованої зміни поведінки та відмова від запланованих дій;
Етап оцінки ефективності роботи	8. Зняття емоційного напруження; 9. Релаксація.
Завершальний етап	10. Фінал.

В залежності від тривалості та ступеню важкості, до заняття входить різна кількість вправ, інформаційних повідомлень, групових дискусій, релаксаційних етюдів; рольових вправ, моделей ситуацій (Табл. 3.2).

Таблиця 3.2.

Вправи, інформаційні повідомлення, релаксації, що входять у програму

Заняття	Вправа
На старті	Вправа 1: «Твоє ім'я». Вправа 2 : «Ми схожі» Вправа 3 : «Емоційна діагностика» Вправа 5: "Правда—неправда"

	Вправа 6: «Спасибі за приємне заняття» Вправа 4: « Домашнє завдання»
Самодіагностика	Вправа 1 : «Маски» Вправа 2 : «Мій самий щасливий день» Вправа 3: «Риба для роздумів» Вправа 4: « Який я?» «Домашнє завдання»
Спостереження за своєю поведінкою	Вправа 1: «Барометр настрою» Рольова гра «Рекламний ролик» Вправа 3: «Згода, незгода, оцінка» Рольова гра «Незвичайна лавка» Етюд «Слухаємо себе»
Формування позитивного образу – «Я»	Вправа 1 : «Так!» Гра «Ти мені подобаєшся тим...» Вправа 3 : «Мій дракон, мої недоліки» Вправа 4: «Мій всесвіт» Гра-ритуал на закінчення «Карусель»
Вчимося розуміти та поважати себе та інших	Вправа 1: «Мені подобається...» Вправа 2: «"Порадуй мене".» Вправа 3: «Хто я?» Вправа 4: «Мої сильні і слабкі сторони» Вправа 5: «Концентричні кола» « Домашнє завдання»
Корекція неадекватних поведінкових реакцій	Вправа 1: "Спільний рахунок» Вправа2: «Незакінчена казка» Інформаційне повідомлення «Як діяти у ситуаціях, де може проявитися негативний вплив механізмів захисту на поведінку» Вправа 4: «Я (Ти)-повідомлення» Вправа 5: «Стереотипні окуляри»
Формування навичок аргументованої зміни поведінки та відмова від запланованих дій	Психологічна гра «Аргументи» Вправа 2: «Згадування минулого – моделювання майбутнього» Інформаційне повідомлення «Відповідай, а не реагуй» Вправа 4: «Олівці» Вправа 5: «Життєво важливі рішення»
Зняття емоційного напруження	Вправа 1: На активізацію «Фруктовий салат» Вправа 2: «Загальний ритм» Вправа 3: « Спостерігаю і запам'ятовую» Вправа 4: « Скульптура емоцій» Вправа 5: «Хода»
Релаксація	«Дім моєї душі»

Фінал	Вправа 1: «Автопортрет» Саморегуляція «Дерево» Вправа 2: «Вибір відповідальності» Вправа 3: “Цвітіння троянд” Читання психологом притчі «Все в твоїх руках». Рефлексія. Учні дають оцінку заняттю.
-------	---

Заняття 1. Мета заняття: знайомство учасників групи, згуртування групи, виховування здатності до погодженої взаємодії.

Вправа 1: «Твоє ім'я». **Мета:** знайомство з учасниками групи, створити умов для ефективної роботи. **Хід виконання вправи:** назвати найбільше варіантів імені [8].

Вправа 2 : «Ми схожі». **Мета:** знайомство учасників один з одним, підвищення довіри. **Хід вправи:** дати відповідь кожному з учасників групи, доповнюючи фразу: «Ти схожий на мене тим, що ... - Ти відрізняєшся від мене тим, що» [9].

Вправа 3 : «Емоційна діагностика». **Мета:** діагностика стану учасників. Прослідкувати динаміку змін емоційного стану учнів. **Хід виконання вправи:** обрати колір, що найбільше підходить в даний час та відобразити на малюнку [10].

Вправа 4: "Правда—неправда". **Мета:** знайомство учасників
Хід виконання вправи: кожен учасник розповідає факти зі свого життя, один з яких неправдивий. Всі інші учасники повинні здогадатися, який саме неправдивий [13].

Вправа 5: «Спасибі за приємне заняття». **Мета:** підсумок першого заняття. **Хід виконання вправи:** кожен повинен подякував за приємне заняття, беручись за руку та стаючи у центр кола [15].

Вправа 6: « Домашнє завдання». **Мета:** закарбувати в пам'яті риси, що мають асоціації саме з цією людиною, збільшити згуртування новоутвореного колективу. **Хід виконання вправи:** ведучий просить кожного

учасника по поверненню додому намалювати портрет-асоціацію для кожного з учасників психокорекції.

Заняття 2. «Самодіагностика». **Мета:** діагностика особливостей розвитку підлітків; виявлення параметрів, що потребують корекції; формування загальної програми психокорекції [18].

Вправа 1 : «Маски». **Мета:** побачити загальний настрій групи. **Хід виконання вправи:** визначення настрою за допомогою масок [19].

Вправа 2 : «Мій самий щасливий день». **Мета:** діагностика рівня домагань, зняття бар'єрів у спілкуванні, емоційної напруги, створення відчуття захисту. **Хід виконання вправи:** намалювати свій найщасливіший день [20].

Вправа 3: «Риба для роздумів». **Мета:** розвиток самосвідомості, самопізнання в учасників. **Хід проведення:** кожен учасник по черзі ловить "рибу" і зачитує речення, завершуючи його своїми словами. Після кожної відповіді відбувається обговорення [20].

Вправа 4: « Який я?». **Мета:** самопізнання, розвиток здібності до самоаналізу. **Хід проведення:** учасникам пропонується за 10-бальною системою оцінити власні особистісні якості [27].

Вправа 5: « Домашнє завдання». **Хід вправи:** Написати "Вірш про себе" з продовженням перших фраз рядків вже існуючого вірша [28].

Заняття 3. «Спостереження за своєю поведінкою». **Мета:** Створення умов для розвитку самопізнання, знайомство з особистісним внутрішнім світом та покращення здатності до орієнтації у ньому, для кращого розуміння власної поведінки [20].

Вправа 1: «Барометр настрою». **Мета:** зняття емоційного напруження та створення позитивного емоційного клімату. **Хід виконання вправи:** учасникам пропонується продемонструвати свій настрій з використанням тільки рук: поганий – долоні стискаються, гарний – руки розведені в боки [34].

Рольова гра «Рекламний ролик». **Мета:** розвивати вміння спостерігати і передавати свої спостереження, поведінку, не оцінюючи їх;

вміння слухати. **Хід проведення:** кожен витягує карточку, на якій написано поведінку, ситуацію, яку потрібно прорекламувати, група буде відгадувати, яку поведінку учасник представив в рекламі [38].

Вправа 3: «Згода, незгода, оцінка». **Мета:** показати та засвоїти притаманну поведінку. **Хід проведення:** учасники об'єднуються в три групи. Потрібно скласти список з ситуаціями, позами, якими ви показуєте згоду, незгоду та оцінку [43].

Рольова гра «Незвичайна лавка». **Мета:** зосередитися на уявленні про себе, своїх здібностях. **Хід роботи:** повністю розслабитись, виконувати вказівки ведучого, уявляти образи [44].

Вправа 5 : Етюд «Слухаємо себе». **Мета:** розслаблення, підбиття підсумків. **Хід роботи:** учасники розслабляються і «слухають» себе, після чого зображують свій настрій на колективному малюнку [45].

Заняття 4. «Формування позитивного образу – Я». **Мета:** підвищення самопізнання, розуміння себе, своєї поведінки і дій [46].

Вправа: Гра «Так!». **Мета:** можливість присутнім відпочити та набратися оптимізму. **Хід роботи:** Учасники стають у коло. Кожен коротко називає свою мрію чи те, чого він хоче досягнути. Вся група голосно кричить «Так!» [48].

Вправа 2: Гра «Ти мені подобаєшся тим...». **Мета:** порухатися , зняття напруги , підвищення самооцінки групи. **Хід роботи:** Присутні стають у коло. Ведучий кидає м'ячик комусь з учасників, говорячи при цьому «Мені в тобі подобається...» і називає одну чи дві риси цієї людини. Особа, яка отримала м'ячик, продовжує гру так само. М'ячик має побувати в усіх присутніх у колі. Провести коротке обговорення вражень від гри [51].

Вправа 3 : «Мій дракон, мої недоліки». **Мета:** вироблення вмінь аналізувати та виділяти негативні сторони своєї особистості та обирати шляхи боротьби з ними. **Хід роботи:** потрібно намалювати «свого дракона», назвавши його голови. Колективно чи індивідуально вигадати історію його здолання [52].

Вправа 4: «Мій всесвіт». **Мета:** вироблення вмінь аналізувати свою «Я»-концепцію; формування позитивної «Я»-концепції. **Інструкція:** зобразити свою «карту всесвіту», на якій показати себе, своїх друзів, вподобання, здібності, вади [56].

Вправа 6: Гра-ритуал на закінчення «Карусель». **Мета:** підбити підсумки та отримати зворотний зв'язок від групи. **Інструкція:** звільнити місце для гри. Учасники стають у ряд один за одним, кладуть руки один одному на плечі, рухаються по колу, поки хтось не скаже «Стоп» та не висловить свою думку стосовно програми [58].

Заняття 5. « Вчимося розуміти та поважати себе та інших». **Мета:** формування адекватного прийняття себе та інших, підтримання позитивного мікроклімату у групі [61].

Вправа 1: «Мені подобається...». **Мета:** розвинення емпатії, створення позитивного емоційного клімату. **Хід роботи:** Треба звернутися до сусіда ліворуч зі словами: «Сашко, мені в тобі подобається...», тобто похвалити сусіда за щось, зробити йому комплімент [20].

Вправа 2: «"Порадуй мене"». **Мета :** дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити. **Інструкція:** подарувати подарунок за допомогою жестів [64].

Вправа 3: «Хто я?». **Мета:** допомога краще зрозуміти мотиви своїх та чужих вчинків; підвищити самосвідомість. **Хід роботи:** Потрібно визначитися і вибрати з трьох позицій ту, яка чомусь найближча [65].

Вправа 4: «Мої сильні і слабкі сторони». **Мета:** визначення учасниками своїх сильних і слабких сторін, розвиток адекватної самооцінки. **Хід роботи:** ведучий дає учасникам завдання: скласти список своїх сильних і слабких сторін [66].

Вправа 5: «Концентричні кола». **Мета:** розвиток самосвідомості та позитивного ставлення до себе. **Хід роботи:** учасники, спілкуючись в парах, продовжують незакінчені речення [8].

Вправа 6: « Домашнє завдання». **Мета:** розвинути краще розуміння

поведінки інших учасників групи. **Хід роботи:** написати на аркуші паперу ім'я кожного з учасників, а через ризик особливу рису його характеру, яка була не помітна на перших заняттях, а зараз найбільше відкрилась [9].

Заняття 6. «Корекція неадекватних поведінкових реакцій». **Мета:** заміна неправильних поведінкових дій більш правильними.

Вправа 1: «Спільний рахунок». **Мета:** розвиток групової згуртованості та вміння координувати спільні дії. **Хід роботи:** порахувати до десяти, але рахувати потрібно в складі колективу [10].

Вправа2: «Незакінчена казка». **Мета:** визначення стилю поведінки у ситуації психологічного тиску, вміння приймати рішення. **Хід роботи:** ведучий розповідає учасникам казку "Принцеса". Відбувається обговорення вибору Принцеси [13].

Вправа 3. Інформаційне повідомлення «Як діяти у ситуаціях, де може проявитися негативний вплив механізмів захисту на ефективність поведінки»

Вправа 4: «Я (Ти)-повідомлення». **Мета:** навчитися виявляти почуття за допомогою "Я— повідомлення". **Хід роботи:** учасники об'єднуються в пари. Перший співрозмовник звинувачує в чомусь іншого й при цьому створює ситуацію конфлікту. Другий співбесідник реагує запропонованими способами [15].

Вправа 5: «Стереотипні окуляри». **Мета:** закріплення вміння поважати точку зору іншого та його особистість. **Хід роботи:** між двома учасниками розташовують аркуш паперу формату А4 із зображенням цифри «6» так, щоб один з них бачив лише цифру «9», а другий – «6». Вони розігрують діалог із приводу того, що вони бачать, намагаючись переконати партнера у своїй правоті [18].

Заняття 7. «Формування навичок аргументованої зміни поведінки та відмова від запланованих дій». **Мета:** зміна неадекватної поведінки, яку сформували механізми психологічного захисту [20].

Вправа 1: Психологічна гра «Аргументи». **Мета:** мобілізуємо відчуття учасників і активізуємо емоційний, інтелектуальний потенціал. **Хід роботи:** потрібно обрати пару та сперечатись на запропоновані теми.

Вправа 2: «Згадування минулого – моделювання майбутнього». **Мета:** стимуляція креативності особистості обдарованих учнів, розвиток конструктивної поведінки. **Хід роботи:** пропонується пригадувати котрусь подію з минулого, іншій з майбутнього, відбувається обговорення [18].

Вправа 3: Інформаційне повідомлення «Відповідай, а не реагуй». **Мета:** надання інформації про розвиток самоконтролю та здатність розрізняти емоційні стани інших людей [18].

Вправа 4: «Олівці». **Мета:** координація спільних дій на основі невербального сприйняття один одного, врахування своїх дій з врахуванням дій партнерів. **Хід роботи:** учасники стають в коло на відстані 50—60 см і утримують за допомогою вказівних пальців ручку або олівець. Група, не відпускаючи олівців, синхронно виконує завдання [19].

Вправа 5: «Життєво важливі рішення». **Мета:** усвідомлення життєво важливих рішень, які приймаються протягом життя та формування розуміння важливості кожного рішення. **Хід роботи:** написати ті життєво важливі рішення, які приймає людина протягом життя в різні періоди [20].

Заняття 8. «Зняття емоційного напруження». **Мета:** зняття напруги, психологічне розвантаження учасників.

Вправа 1: На активізацію «Фруктовий салат». **Мета:** активізація пізнавальної діяльності, створення позитивного емоційного мікроклімату в групі. **Хід роботи:** ведучий кожному учаснику на вухо називає один з фруктів. Учасники запам'ятовують свій фрукт. Коли ведучий називає фрукт, відповідний учасник змінює своє місце розташування [27].

Вправа 2: «Загальний ритм». **Мета:** дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити. **Хід роботи:** тренер кілька разів поспіль плескає в долоні з певною швидкістю, задаючи ритм, який учасники, розташовані колом повинні відтворити й підтримувати в оригінальний спосіб [28].

Вправа 3: «Спостерігаю і запам'ятовую». **Мета:** зняти напругу, покращити клімат у колективі. **Хід роботи:** Завдання 1. Протягом 5 хвилин мовчки дивимося один на одного. Завдання 2. Поверніться спиною один до одного. Відповідати на питання. Завдання 3. Зараз змінимо пари. Завдання 4. Поверніться спиною один до одного, відповідайте на питання, що стосуються вашого партнера. Завдання 5. Розповідають про усе нове, що вдалось довідатись [34].

Вправа 4: «Скульптура емоцій». **Мета:** усвідомлення власних почуттів, розвиток трансформації негативних почуттів на позитивні, створення творчого настрою. **Хід роботи:** перетворитись в «скульптора» та «глину» для зображення почуттів [38].

Вправа 5: «Хода». **Мета:** створення у групі творчо-спонтанної атмосфери, відпрацювання різних моделей поведінки та узгодження їх зі власним внутрішнім станом. **Хід роботи:** пропонується відтворити різні типи ходи [43].

Заняття 9. Релаксація «Дім моєї душі». **Мета:** навчитися самостійно знімати з себе психічне напруження за допомогою аутогенного тренування і музичної релаксації [44].

Заняття 10. «Фінал». **Мета:** засвоєння вивченого матеріалу, ритуал прощання, створення позитивної атмосфери [45].

Вправа 1: «Автопортрет». **Мета:** налаштування учасників на роботу у групі. **Хід роботи:** намалювати автопортрет (реалістичний, символічний, гумористичний) із відображенням у ньому своїх особливостей [46].

Вправа: Саморегуляція «Дерево». **Мета:** впевненість у собі, своїх силах. **Хід роботи:** учасники стають у коло на певній відстані один від одного, зображуючи могутнє дерево [48].

Вправа «Вибір відповідальності». **Мета:** навчити приймати відповідальність як власну особистісну рису. **Хід роботи:** тренер зачитує переліки, що стосуються особливостей відчуття відповідальності та відповідального ставлення, учасник обирає найближче для нього [20].

Вправа 3: «Цвітіння троянд». **Мета:** усвідомлення внутрішнього “Я”, стимулювання внутрішньої енергії, життєвої сили. **Хід роботи:** розслабтесь, прислухайтеся до слів тренера, виконуйте його вказівки [51].

Вправа 4: Читання психологом притчі «Все в твоїх руках». Рефлексія. Учні дають оцінку заняттю.

Сумарна тривалість роботи становить 15 годин та складається з 48 вправ (додаток Г).

3.3. Визначення ефективності психокорекції комунікативно-захисної сфери у підлітків.

Реалізація завдання з перевірки ефективності програми розробленої психокорекції передбачала певні організаційні заходи. Так, вибірка дослідження мала сприяти тому, щоб на задовільному рівні достовірності визначити ефективність обґрунтованої програми. Досліджувані з констатуючого етапу були поділені порівну й це дало можливість утворити експериментальну та контрольну групи. Для цього застосовано метод рандомізації [36], що полягає у ранговому розподілі досліджуваних між групами. Ключовими критеріями розподілу було обрано стать та показники рівня комунікативних здібностей. Характеристика груп за обраними критеріями рандомізації наведена у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Якісна характеристика експериментальної та контрольної груп

Якісна характеристика	ЕГ	КГ
Вік	14,6±0,8	14,5±0,8
Стать	Чоловіча – 6, жіноча – 9	Чоловіча – 8, жіноча – 7
Комунікативні здібності	5,6±1,55	5,7±1,69

Таким чином, утворені групи є еквівалентними, оскільки за ключовими категоріями розподілу майже не відрізняються.

Після реалізації на практиці розробленої програми психокорекції з підлітками проведено повторне дослідження, в якому застосовано такі методики: «Методику LifeStyleIndex (LSI)»; «Методика КОЗ»; «Методика діагностики комунікативної установки за В.В. Бойком».

Відповідно до завдань емпіричного дослідження, у ньому взяли участь 30 респондентів.

Вимагає окремого обґрунтування математичний метод обчислення зсувів після формуючо-експериментального впливу. Так, пошук з наступним аналізом засвідчує, що існує незв'язаний (непарний) t - критерій, який розроблений з метою з'ясування того, чи є відмінності між оцінками, які отримані при використанні одного і того самого тесту для тестування двох груп. Наприклад, це можуть бути порівняння показників за комунікативними здібностями або комунікативними установками, механізмів захисту. Можуть бути й різностатеві, різнонаціональні вибірки, а також підвибірки в досліджуваних вибірках, що виокремлюються за певною ознакою. Критерій класифікують як «непов'язаний», оскільки порівнювані групи сформовані з різних людей. Зв'язаним (парним) t – критерієм є той, що застосовують для порівняння показників двох груп, між елементами яких існує зв'язок. Це означає те, що кожному компоненту першої групи відповідає аналогічний з другої групи, що цікавлять дослідника. Найчастіше реалізують порівняння параметрів одних й тих самих осіб до і після певної психолого-реформуючої процедури, а в нашому випадку – після психокорекції. Тому, цей критерій використовують для порівняння показників одних і тих самих осіб до і після обстеження, експерименту, що за своєю процедурою може класифікуватися як формуючий, оскільки передбачався цілеспрямований вплив на частину учасників з метою формування нових особистісних характеристик [37]. Вказане засвідчує доцільність застосування t -критерію Вілкоксона для двох залежних вибірок. Обчислення здійснювалося за допомогою програмного

забезпечення SPSS-20 за методичними вказівками В. Наследова [37]. Критерій Вілкоксона вважається найбільш універсальним та придатним для того, щоб застосувати у ситуаціях розподілу емпіричних даних, які відрізняються від нормального. Дві вибірки можуть вважатися залежними одна від одної, якщо кожному значенню однієї вибірки можна однозначно поставити у відповідність рівно одне значення з іншої частини вибірки. Аналогічно може визначатися залежність декількох вибірок. Також, залежними (пов'язані, попарно зв'язані) вибірками є ті, що представляють параметри однієї й тієї ж сукупності до і після впливу якогось фактору.

За допомогою t – критерію за непараметричних еквівалентів можна лише порівнювати результати двох груп, що отримані з використанням одного і того ж самого інструменту вимірювання. Тому, після психокорекції було проведено повторне дослідження за методами дослідження, що вказані вище й на основі цього здійснено порівняльний аналіз (табл. 3.4).

Таблиця 3.4.

Порівняльний аналіз (за Т-критерієм Вілкоксона) змін після психокорекції робота з підлітками

		Експериментальна група	Контрольна група
Витіснення	т	0,15	0,21
	р	0,483	0,167
Регресія	т	0,25	0,18
	р	0,83	0,17
Заміщення	т	-1,05	0,1
	р	0,012	0,036
Заперечення	т	0,25	0,11
	р	0,425	0,354
Проекція	т	0,75	0,43
	р	0,36	0,286

Компенсація	т	0,45	0,38
	р	0,424	0,389
Гіперболізація	т	0,19	0,10
	р	0,346	0,276
Раціоналізація	т	0,147	0,122
	р	0,413	0,340
КОЗ	т	1,58	0,28
Комунікативні	р	0,041	0,039
КОЗ	т	0,153	0,103
Організаторські	р	0,427	0,420
Бойко	т	0,52	0,31
Зав.жорст.	р	0,483	0,440
Бойко	т	-1,23	-0,28
Від.жорст.	р	0,034	0,09
Бойко Обгрун. негат.	т	-1,560	-0,40
	р	0,057	0,09
Бойко Бурчання	т	0,35	0,21
	р	0,403	0,367
Бойко Особ. досвід	т	0,48	0,39
	р	0,343	0,334

Зміни після психокорекції відбулись, але не в значній мірі. Причиною цього міг стати незначний час, що минув після психокорекційного впливу. Все ж таки була досягнена мета розробленої психокорекційної програми, тобто відбулася корекція у підлітків негативного впливу механізмів психологічного захисту. Так, завдяки застосування психокорекції у підлітків зменшився негативний вплив такого механізму захисту як заміщення на комунікативний рівень, а також послабшав зв'язок завуальованої та відкритої жорстокості з

комунікацією. Завдяки програмі вдалося зменшити негативний вплив такого механізму захисту як заміщення на комунікацію підлітка, а також із зменшенням рівня завуальованої та відкритою жорстокості збільшується комунікація. Результативність психокорекції бажала б бути кращою, тому в подальшому планується покращити програму, наповнивши новими вправами, збільшити тривалість як самої програми, так часу після неї.

Висновки до третього розділу:

Психокорекція оборана для формуючого етапу через те, що має в своєму потенціалі особливий потенціал, який в даних умовах дослідження найбільше влаштовує дослідження. Так, відносна короткотривалість, нескладні процедури застосування, можливість корегувати під ситуацію інструменти та технології сприяли вибору саме цього методу. Також, психокорекція придатна для застосування при поверхневих незначних розладах функціонування фактично за всіма сферами життєдіяльності людини та для різних вікових груп. Тому, груповий варіант психокорекції виявився найбільш оптимальним для спроби провести формуючий етап даного експериментально-психологічного дослідження.

Метою розробленої програми психокорекції визначено зниження рівня впливу механізмів психологічного захисту на комунікативну сферу підлітків, що передбачало майже одночасну корекцію механізмів захисту з розширенням діапазону можливих компонентів функціонування комунікативних навичок. Підібрані вправи, завдання та інші процедурні технології розподілені та скомпоновані таким чином, щоб поступово ввести підлітка до стану готовності мінятися добровільно з підкріпленням емоційним, раціональним й поведінковим. Таким чином, закладена готовність мала створити ефект достатньої здатності до формування нових особистісних конструктів. Основні компоненти корекції почали застосовуватися після 3 зустрічей й обережно пропонувалися для спроб використати певні нові навички поза межами

корекційно-групової роботи. Також, розроблена програма перевірена шляхом апробації з використанням експериментальної та контрольної груп.

Порівняльний аналіз (за Т-критерієм Вілкоксона) змін після психокорекційної роботи показав, що зміни після програми відбулися, але не такі, щоб казати про суттєву ефективність розробленої психокорекційної програми. Цілком ймовірним може виявитися версія про те, що особистісні зрушення є повільним та тривалим процесом, що повинен пройти внутрішню «екологічну» перевірку часом та життям. Все ж можна вважати те, що була досягнута мета розробленої психокорекційної програми на задовільному рівні, оскільки відбулася корекція комунікативної сфери у підлітків, хоча й у незначних показниках.

ВИСНОВКИ

1. Підлітковий вік недаремно вважається найбільш важким та важливим із періодів розвитку особистості. Саме на підлітковий вік припадає роль не стільки формування як відточування характеру та ціннісних орієнтацій. Перехід від підпорядкованості дорослим до незалежності, додавання, а часто й зміна раніше домінантної навчальної діяльності в школі на інші види соціальної активності, гормональна перебудова організму, який часто інтенсивно зростає роблять підлітків дуже вразливими і слабкими до негативного впливу соціального середовища. Саме комунікативна складова є найбільш важливою в цьому процесі й тому комунікативна сфера особистості підлітка відіграє домінуючу роль в якісній соціалізації молодої людини до дорослого життя. Негаразди в комунікації напряду викликають недоліки в формуванні комунікативної сфери особистості підлітка, що викликає підвищення напруги психіки. Такий стан психіки може подолати через запуск механізмів психологічного захисту.

2. Захистом можна вважати будь-які реакції, що використовує індивід для того, щоб захистити власне тіло та середовище. Психологічний захист існує для того, щоб психологічно захистити внутрішні психічні структури, своє «Я» від провини, гніву, тривоги, сорому, а також фрустрації, внутрішньо-особистісного конфлікту й інших травматичних ситуацій, які складають психологічну небезпеку для достатньо сталої та сформованої особистості. Основними ознаками механізмів психологічного захисту є імпульсивність; викривлення реальності; відсутність або знижене усвідомлення суб'єктом захисних форм поведінки. При цьому, психологічний захист здатен руйнувати раціональність та послідовність поведінки особистості, знижувати ефективність спілкування.

3. Емпірично встановлено через процентний аналіз та середнє значення те, що найбільш домінантними механізмами психологічного захисту є проєкція та заперечення. Далі за ступенем застосування слідує ще й регресія. За показниками рівня комунікативних здібностей, результати свідчать про те,

що комунікативні здібності хоча б трохи, але все є вищими за організаторські. Так, комунікативні здібності мають показник в 5,7 балів, а організаторські в 4,9 з максимально можливих 10 балів. Підлітки мають в якості більш домінантних комунікативних установок такі як «бурчання» та «обґрунтований негативізм». Окрім цього, третю позицію займає «відкрита жорстокість». Обґрунтований негативізм є домінуючою комунікативною установкою, яка полягає в тому, що підлітки вже виробили досить ґрунтовне негативне ставлення до співрозмовників при потенційно можливій комунікації й це може пояснити домінування «Проекції» як механізму психологічного захисту особистості. Це є негативним потужним дзвіночком щодо того, якою є комунікативна сфера особистості сучасних підлітків. Відкрита жорстокість може вказувати на те, що підлітки значно у більшій мірі будуть в ситуаціях комунікації виявляти агресію та провокувати конфлікти, ніж намагатися вдаватися до взаємодії та співпраці.

4. Кореляційний аналіз встановив обернений зв'язок між заміщенням як механізмом психологічного захисту та комунікативними здібностями (-,384). Це вказує на те, що в цьому випадку продемонстровано все ж домінування негативного впливу механізмів захисту на комунікативну сферу особистості підлітка. Окрім цього, особистісний досвід як комунікативна установка незначно корелює з регресією та проекцією. Регресія значно більше корелює з прямим показником й це може свідчити про те, що основний ресурс формування комунікативної сфери в сучасних умовах в підлітків знаходиться в їхньому дитинстві. Напевно, в сучасних складних соціальних умовах саме навички спілкування, що набуті в дитинстві є самим оптимальним шляхом соціального становлення особистості підлітка. Заміщення негативно визначає комунікативну сферу особистості підлітка. Так, хай незначні, але прямі кореляції з обґрунтованим негативізмом й відкритою жорстокістю дають підтвердження того, що це є єдиним механізмом психологічного захисту, що показав наявність в його потенціалі засобів, що сприяють формуванню агресивно-конфліктного типу когнітивної сфери особистості підлітка. Також,

встановлено, що будь-який варіант жорстокості знижує перспективи розвитку комунікативної сфери особистості підлітка.

5. Психокорекція обрана для формуючого етапу через те, що має особливий потенціал, який в даних умовах дослідження найбільше влаштовує дослідження. Груповий варіант психокорекції є найбільш оптимальним для спроби провести формуючий етап даного експериментально-психологічного дослідження. Метою розробленої програми психокорекції визначено зниження рівня впливу механізмів психологічного захисту на комунікативну сферу підлітків, що передбачало майже одночасну корекцію механізмів захисту з розширенням діапазону можливих компонентів функціонування комунікативних навичок. Підібрані вправи, завдання та інші процедурні технології розподілені та скомпоновані таким чином, щоб поступово ввести підлітка до стану готовності мінятися добровільно з підкріпленням емоційним, раціональним й поведінковим. Розроблена програма перевірена шляхом апробації з використанням експериментальної та контрольної груп.

6. Порівняльний аналіз (за Т-критерієм Вілкоксона) змін після психокорекційної роботи показав, що зміни після програми відбулися, але не такі, щоб казати про суттєву ефективність розробленої психокорекційної програми. Цілком ймовірним може виявитися версія про те, що особистісні зрушення є повільним та тривалим процесом, що повинен пройти внутрішню «екологічну» перевірку часом та життям. Все ж можна вважати те, що була досягнена мета розробленої психокорекційної програми на задовільному рівні, оскільки відбулася корекція комунікативної сфери у підлітків, хоча й у незначних показниках.

7. Напрямки подальших досліджень можуть бути реалізовані у тому, щовідбудеться подальше вивчення поведінки підлітків, використання ними механізмів захисту, його негативного впливу на КОЗ. На основі отриманих даних покращити психокорекційну програму, що дозволить збільшити її ефективність у подальшому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айке, Д. Тревога и тревожность : [учебное пособие] / Айке Д. СПб. : Питер, 2001. – 256 с.
2. Березин, Ф. Б. Тревога и адаптационные механизмы / Ф. Б. Березин // Тревога и тревожность. СПб. : Питер, 2001. – 256 с.
3. Божович Л.И. Вибр. психол. праці. Проблеми формування особистості / За ред. Д.І. Фельдштейна . М.: АСТ, 1995.
4. Бреслав Г.М. Емоційні особливості формування особистості в дитинстві М.: Педагогіка, 1995 . 181с.
5. Бевз Г.М. Главник О.П.. Технологія проведення тренінгів формування здорового способу життя молоді / Г.М. Бевз О.П.Главник К.,2005. С. 28 –38
6. Безпальча Руслана технологія попередження конфліктів. К.: Главник,2007. 128с.
7. Большаков К.П. Психотренингсоциодинамика, игры./ К.П.Большаков.– К.: «Либідь» 2004. 352
8. Бурлачук Л., Морозов С. Словарь-справочник по психологической диагностике./ Л.Бурлачук. К., 1989. 168 с.
9. Вісника психології і педагогіки. Збірник наук. праць. Випуск 12. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І.Короткий термінологічний словник.
10. Вилюнас, В. Психология эмоций / Вилюнас В. – СПб. : Питер, 2004. 496 с.
11. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков / Под ред. Д.Б. Эльконина, Т.В. Драгуновой. М.: Просвещение, 1967. 360 с.
12. Гарбузов, В. И. Неврозы и психотерапия / Гарбузов В. И. СПб.: Сотис, 2001. 242 с.
13. Главник О.П. Психологічні тренінги / О. Главник. "Шкільний світ". :Київ, 2002.
14. Грецов А.Г. Тренингобщения для подростков. / А.Г.Грецов. С-Пб.: Питер. 2005

15. Гонкова–Ямпольская Р.В., Черток Т.Л. Воспитателю о ребенке школьного возраста – М.: Просвещение, 1987. с.305
16. Живолуп Л.В. Тренінг розвитку толерантності у підлітків / Автор-укладач Л.В.Живолуп . Кременчук, 2008. С 33.
17. Загальна психологія / За ред. Є. І Рогова. М.: Владос, 1995. 448 с
18. Загальна психологія: Навч. посібн. 3-14 / Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та інш. К.: “А.Г.Н.”, 2002.
19. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка.– М.: Просвещение, 1993. – с. 123
20. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. – Л.: Медицина, 1982. – 216 с.
21. Захаров, А. И. Дневные и ночные страхи у детей. Серия «Психология ребенка» / Захаров А. И. – СПб. : Издательство СОЮЗ, 2000, – 44 с.
22. Збірник завдань з загальної психології / За ред. В.С. Мерліна. – К.: Вища школа, 1977.
23. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. / В.А.Иваннишиков. – М., 1998. – 321 с.
24. Изард, К. Э. Психология эмоций / Изард К. Э. – СПб. : Питер, 1999.– 464 с.
25. Ильин, Е. П. Психология страха / Ильин Е. П. – СПб. : Питер, 2015. – 384 с.
26. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Ильин Е. П. – СПб. : Питер, 2001. – 752 с.
27. Каган Е. Д, Проблема школьной психогенной дезадаптации / Вопросы психологи. — 1984, № 4.
28. Карандашев, В. Изучение оценочной тревожности. Руководство по использованию / В. Карандашев, М. Лебедева, Ч. Спилбергер. – СПб. : Речь, 2004. – 80 с.

29. Казарновська Г.Б., Долинна О.П. Загальна, вікова та педагогічна психологія: Зб. завдань./ 23. Казарновська Г.Б - К.: Вища школа, 1990. – 142 с.
30. Карвасарский, Б. Д. Психотерапия : [учеб. для вузов] / Карвасарский Б. Д. – СПб. : Питер, 2002. – 672 с.
31. Кемпински А. Страх // Психические состояния / Сост. и общ. ред. Л.В.Куликова. – СПб.: 2000. – С.230-231
32. Киршбаум Е., Єремєєва А. Психологічний захист. 3-тє вид. / Е.Киршбаум.– М.: Сенс; СПб.: Питер, 2005. – 139 с.
33. Кривцова С.В., Мухаматуліпа Е.А. Тренинг: навьки конструктивного взаємодєєвствія с подростками./ С.В.Кривцова. — М.: Генезис, 1997. — 192 с.
34. Корнилова Т. В. Экспериментальная психология: Теория и методы: Учебник для вузов. – М.: Аспект Пресс, 2002.– 381 с.
35. Кочубей, Б. И. Эмоциональная устойчивость школьника / Б. И. Кочубей, Е. Б. Новикова – М : Знание, 1988. – 80 с.
36. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Дивуюся, злюся, боюся, хвалюся і радію. Програми емоційного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: практичний посібник .– М.: Генеза, 2003 . – 204с.
37. Кузікова С.Б. Основи психокорекції: навчальний посібник. – К.: Вид-во «Академвидав», 2012. – 320 с.
38. Кривцова С.В., Мухаматуліпа Е.А. Тренинг: навьки конструктивного взаємодєєвствія с подростками. / 26. Кривцова С.В — М.: Генезис, 1997. — 192 с.
39. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. / / И.Ю.Кулагина — М., 1997. — 176 с.
40. Левитов, И. Д. Психические состояния беспокойства и тревоги / И. Д. Левитов // Хрестоматия : Тревога и тревожность / сост. В. М. Астапов. СПб. : Питер, 2001. – С. 78–88.

41. Ломов Б.Ф. Спілкування і соціальна регуляція поведінки індивіда // Психологічні проблеми соціальної регуляції поведінки, / Б.Ф.Ломов. – М., 1986.
42. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. Посібн, / М'ясоїд П.А – К.: Вища школа, 2001. – 487 с.
43. М'ясоїд П.А. Задачі з курсу загальної психології, / М'ясоїд П.А. – К.: Вища школа, 2000 – 183 с.
44. Максименко Самооцінка учня/ Упоряд, Н.Шевченко, О.Плавник. — К.: Плавник, 2004. — 112 с. — (Психол. інструментарій).
45. Мальханова И.А. Коммуникативный тренинг./ И.А. 36.Мальханова Учебноепособие. – М.: Академический проект, 2006. – 159с.
46. Микляева А.В.. Я – подросток. Программа уроков психологи, / Микляева А.В. - СПб: Речь, 2006 – 213 с.
47. Миславский Ю. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Ю. Миславский. – М.: Педагогика, 1991.– 151 с.
48. Наследов А. SPSS 19: профессиональный статистический анализ данных. – СПб.: Питер, 2011- 400 с.: ил.
49. Немов Р.С. Психология: В 3 кнг, / Немов Р.С. – М.: Владос, 1995. – Кн.1.- 576с.; Кн.2.-496с.; Кн.3. – 510с.
50. Нужнова Н.М. Игровые технологии в системе воспитания толерантности детей и подростков : [науч.-метод. пособие] Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2010 – 234 с.
51. Обухова Л. Ф. Дитяча психологія./ Л.Ф.Обухова.– М.: Тривола, 1995. – 232 с.
52. Омелаенко І. Б. Психологічний аналіз поведінки при різних типах невротичного конфлікту: Автореф. дис ... канд. психол. наук: 19.00.04. – К., 1998. – 18 с.
53. Основи психології/ Під заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996. – 632 с.

54. Павелкін Р. В. Вікова психологія: підручник / Р.В. Павелкін. – К.:Кондор,2011. – 469 с.
55. Парыгіна А.В. Практикум по социально-психологического тренингу;/ А.В.Парыгіна.– под ред.. К.: Академвидав 2003 - 304 с.
56. Петровська Л.А. Теоретичні та методичні проблеми соціально-психологічного тренінгу ./Л.А.Птровська.– М, 1999.— 266с.
57. Петровська Л.А. Теоретичні та методичні проблеми соціально-психологічного тренінгу/ Петровська Л.А. .- М, 1999.
58. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. 2-е изд., дополн. и перераб ./ А.С. Прутченков. — М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. - 640 с
59. Психологія: словник/під ред. А.В. Петровського, М.Г. Ярошевського. - 2-е вид., Испр. і доп. - М.: Политиздат, 2009.
60. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособ/ Райгородский Д.Я . - Самара: ИздательскийДом "БАХРАХ-М", 2002. - 672 с.
61. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога/ Рогов Е. И.. – М.:ВЛАДОС, 1999. Кн.2– 480с.
62. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. / Рубинштейн С.Л. . - М: Педагогика, 1989. – Т.1-320с.; Т.2 – 328с.
63. Рувинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитать волю и характер/ Рувинский Л.И., . – М.: Просвещение, 1986. – 345 с.
64. Савенко Ю. С. Проективні методи в дослідженні несвідомого / / Несвідоме: природа, функції, методи дослідження. Тбілісі, 1978. Т.3. – 432 с.
65. Савчин М.В. Загальна психологія : навч. Посіб. /М. В. Савчин. – К. : Академвидав, 201. – 464 с. – (Серія «Альма - матер»)
66. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю.Головин. – Минск: Харвест, 1997. – 800с.
67. Смід Р. Групова робота з дітьми та підлітками / Смід Р.. - М.: «Генезис», 1999.

68. Спілкування й оптимізація спільної діяльності. Під ред. Андрєєвої Г.М. і Яноушека Я. М., МГУ, 1987.—245с.
69. Столина В.В. Общая психодіагностика/ Под ред.. А.А.Бодалево, В.В. Столина. М., 1987.– 254с.
70. Тимченко О.В. Кризова психологія : нав. посіб. за заг. ред. О.В. Тимченка – Х,:НУЦЗУ;Мінський друк, 2012. □ С .383
71. Трофимов Ю. Л., Рибалка В. В., Гончарук П. А. та ін.; Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофимова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
72. Тунова О.В. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування навичок асертивної поведінки у старшокласників // Практична психологія та соціальна робота. / О.В. Тунова. — 2007. — № 1. □ С.39-51.
73. Цимбалюк І.М. Психологія / Цимбалюк І.М.— К.: ВД „Професіонал”, 2004. 216 с.
74. Чумакова О. В. Психологічний захист особистості в системі дитячо-батьківської взаємодії./ О.В. Чмакова.– С-Пб ГУ, 1999. – 198 с.
75. Штепа О.С. Тренінг “Актуалізація особистісної зрілості” // Практична психологія та соціальна робота/ О.С.Штепа. – 2005. - № 4. – С. 22-36.
76. Энциклопедия психологических тестов. Общение, лидерство, межличностные отношения . – М.:ООО «Издательство АСТ», 1997 – 304с.
77. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції: [Навч. посіб.] / Т. С. Яценко. - К.: Либідь, 1996. 264 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Методика Келермана - Плутчика – Конте»

1. Зі мною ладнати дуже легко
2. Я сплю більше, ніж більшість людей , яких я знаю
3. У моєму житті завжди була людина , на якого мені хотілося бути схожим
4. Якщо мене лікують , то я намагаюся дізнатися , яка мета кожної дії
5. Якщо я чогось хочу , то не можу дочекатися моменту , коли моє бажання збудеться
6. Я легко червонію
7. Одне з найбільших моїх достоїнств - це вміння володіти собою
8. Іноді у мене з'являється наполегливе бажання про бити стіну кулаком
9. Я легко виходжу з себе
10. Якщо мене в натовпі хтось штовхне , то я готовий його вбити
11. Я рідко запам'ятовую свої сни
12. Мене дратують люди , які командують іншими
13. Часто буваю не в своїй тарілці
14. Я вважаю себе виключно справедливою людиною
15. Чим більше я здобуваю речей , тим стаю щасливішим
16. У своїх мріях я завжди в центрі уваги оточуючих
17. Мене засмучує навіть думка про те , що мої домочадці можуть розгулювати будинку без одягу
18. Мені кажуть , що я хвалько
19. Якщо хтось мене відкидає , то у мене може з'явитися думка про самогубство
20. Майже все мною захоплюються
21. Буває так , що я в гніві небудь ламаю або б'ю
22. Мене дуже дратують люди , які пліткують
23. Я завжди звертаю увагу на кращу сторону життя
24. Я прикладаю багато старань і зусиль , щоб змінити свою зовнішність
25. Іноді мені хочеться , щоб атомна бомба знищила світ
26. Я людина, у якої немає забобонів
27. Мені кажуть , що я буваю надміру імпульсивним
28. Мене дратують люди , які манірничала перед іншими
29. Дуже не люблю недобррозичливих людей
30. Я завжди намагаюся випадково когось не образити
31. Я з тих , хто рідко плаче

32. Мабуть , я багато курю
33. Мені дуже важко розлучатися з тим , що мені належить
34. Я погано пам'ятаю особи
35. Я іноді займаюся онанізмом
36. Я насилу запам'ятовую нові прізвища
37. Якщо мені хто-небудь заважає , то я його не ставлю до відома , а скаржуся на нього іншій
38. Навіть якщо я знаю , що я правий , я готовий слухати думки інших людей
39. Люди мені ніколи не набридають
40. Я можу з працею всидіти на місці навіть незначний час
41. Я мало що можу згадати зі свого дитинства
42. Я тривалий час не помічаю негативні риси інших людей
43. Я вважаю , що не варто даремно злитися, а краще спокійно все обміркувати
44. Інші вважають мене зайво довірливим
45. Люди , скандалом що домагаються своїх цілей , викликають у мене неприємні почуття
46. Погане я намагаюся викинути з голови
47. Я не втрачаю ніколи оптимізму
48. Їдучи подорожувати , я намагаюся все спланувати до дрібниць
49. Іноді я знаю , що серджуся на іншого надміру
50. Коли справи йдуть не так , як мені потрібно , я стаю похмурим
51. Коли я сперечаюся , то мені приносить задоволення вказувати іншій на помилки в його міркуваннях
52. Я легко приймаю кинутий іншим виклик
53. Мене виводять з рівноваги непристойні фільми
54. Я засмучуюся , коли на мене ніхто не звертає уваги
55. Інші вважають , що я байдужа людина
56. Що-небудь вирішивши , я часто , проте , у вирішенні сумніваюся
57. Якщо хтось засумнівається в моїх здібностях , то я з духу протиріччя буду показувати свої можливості
58. Коли я веду машину , то у мене часто виникає бажання розбити чужий автомобіль
59. Багато людей мене виводять з себе своїм егоїзмом
60. Їдучи відпочивати , я часто беру з собою якусь роботу.
61. Від деяких харчових продуктів мене нудить
62. Я гризу нігті
63. Інші кажуть , що я уникаю проблем

64. Я люблю випити
65. Непрстойні жарти приводять мене в замішання
66. Я іноді бачу сни з неприємними подіями і речами
67. Я не люблю кар'єристів
68. Я багато говорю неправди
69. Порнографія викликає у мене огиду
70. Неприємності в моєму житті часто бувають через мого кепського характеру
71. Найбільше не люблю лицемірних нещирих людей
72. Коли я розчарувався , то часто впадаю в смуток
73. Известия про трагічні події не викликають у мене хвилювання
74. Торкаючись до чого-небудь липкого і слизькому , я відчуваю огиду
75. Коли у мене гарний настрій , то я можу вести себе як дитина
76. Я думаю , що часто сперечаюся з людьми марно через дрібниці
77. Небіжчики мене не « чіпають »
78. Я не люблю тих , хто завжди намагається бути в центрі уваги
79. Багато людей викликають у мене роздратування
80. Митися не в своїй ванні для мене велика катування.
81. Я насилу вимовляю непрстойні слова
82. Я дратуюся , якщо не можна довіряти іншим
83. Я хочу , щоб мене вважали сексуально привабливим
84. У мене таке враження , що я ніколи не закінчую розпочату справу
85. Я завжди намагаюся добре одягатися , щоб виглядати більш привабливим
86. Мої моральні правила краще , ніж у більшості моїх знайомих
87. У суперечці я краще володію логікою , ніж мої співрозмовники
88. Люди , позбавлені моралі , мене відштовхують
89. Я приходжу в лют , якщо хтось мене зачепить
90. Я часто закохуюся
91. Інші вважають , що я надміру об'єктивний
92. Я залишаюся спокійним , коли бачу закривавленого людина

1. Витіснення 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92
2. Регресія 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84
3. Заміщення 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89
4. Заперечення 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90
5. Проекція 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88
6. Компенсація 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85

- 7 . Гіперкомпенсація 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86
8. Раціоналізація 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91

Додаток Б
«Методика КОЗ»

1. Чи багато у Вас друзів, з якими Ви постійно спілкуєтесь?
2. Чи часто Вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними Вашої думки?
3. Чи довго Вас турбує почуття образи, заподіяне Вам кимось з Ваших товаришів?
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що створилася?
5. Чи є у Вас прагнення до встановлення нових знайомств з різними людьми?
6. Чи подобається Вам займатися громадською роботою?
7. Чи Вірно, що Вам приємніше і простіше проводити час з книгами або за якими-небудь іншими заняттями, чим з людьми?
8. Якщо виникли які-небудь перешкоди в здійсненні Ваших намірів, то чи легко Ви відступаєте від них?
9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старше за Вас за віком?
10. Чи любите Ви придумувати і організовувати зі своїми товаришами різні ігри і розваги?
11. Чи важко Ви включаєтеся в нову для Вас компанію?
12. Чи часто Ви відкладаєте на інші дні ті справи, які треба було б виконати сьогодні?
13. Чи легко Вам вдається встановлювати контакти з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете Ви домагатися, щоб Ваші товариші діяли відповідно до Вашої думки?
15. Чи важко Ви освоюєтеся в новому колективі?
16. Чи Вірно, що у Вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обов'язків, зобов'язань?
17. Чи прагнете Ви при слушній нагоді познайомитися і поговорити з новою людиною?
18. Чи часто в рішенні важливих справ Ви переймаєте ініціативу на себе?
19. Чи дратують Вас навколишні люди і чи хочеться Вам побути одному?
20. Чи правда, що Ви зазвичай погано орієнтуєтесь в незнайомій для Вас обстановці?
21. Чи подобається Вам постійно знаходитися серед людей?
22. Чи виникає у Вас роздратування, якщо Вам не вдається закінчити почату справу?

23. Чи переживаєте Ви почуття утруднення, незручності або ніяковості, якщо доводиться виявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
24. Чи правда, що Ви стомлюєтеся від частого спілкування з товаришами?
25. Чи любите Ви брати участь в колективних іграх?
26. Чи часто Ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, що зачіпають інтереси Ваших товаришів?
27. Чи правда, що Ви відчуваєте себе невпевнено серед малознайомих Вам людей?
28. Чи Вірно, що Ви рідко прагнете до доказу своєї правоти?
29. Чи вважаєте Ви, що Вам не доставляє особливої праці внести пожвавлення в малознайому Вам компанію?
30. Чи берете Ви участь в громадській роботі в школі?
31. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих не великою кількістю людей?
32. Чи Вірно, що Ви не прагнете обстоювати свою думку або рішення, якщо воно не було відразу прийняте Вашими товаришами?
33. Чи відчуваєте Ви себе невимушено, потрапивши в незнайому Вам компанію?
34. Чи охоче Ви приступаєте до організації різних заходів для своїх товаришів?
35. Чи правда, що Ви не відчуваєте себе досить упевненим і спокійним, коли доводиться говорити що-небудь великій групі людей?
36. Чи часто Ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?
37. Чи Вірно, що у Вас багато друзів?
38. Чи часто Ви опиняєтеся в центрі уваги своїх товаришів?
39. Чи часто Ви бентежитесь, відчуваєте незручність при спілкуванні з малознайомими людьми?
40. Чи правда, що Ви не дуже упевнено відчуваєте себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

Обробка результатів:

Комунікативні здібності (+) так 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.

(-) ні 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Організаторські здібності (+) так 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38

(-) ні 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Далі підраховується кількість співпадаючих з ключем відповідей по кожному розділу методики. Оцінюючий коефіцієнт (К) комунікативних

або організаторських здібностей виражений через відношення кількості співпадаючих відповідей по кожному розділу до максимально можливої кількості відповідей, що співпали:

$$K_o = n/20$$

де K_o - величина оцінного коефіцієнта;

n - кількість співпадаючих з дешифратором відповідей.

Оціночний коефіцієнт (K) - це первинна кількісна характеристика матеріалів випробовування. Для якісної стандартизації результатів дослідження використовуються шкали оцінок, у яких тому чи іншому діапазону кількісних показників K відповідає визначена оцінка. Наприклад, у Вас кількість відповідей, що співпали, виявилась 19 за шкалою комунікативних здібностей і 16 за шкалою організаторських здібностей.

Показники, отримані за цією методикою, можуть варіювати від 0 до 1.

Показники, близькі до 1, свідчать про високий рівень прояви комунікативних і організаторських схильностей, близькі ж до 0, - про низький рівень.

Записуємо отримані результати в бланк відповідей і порівнюємо їх зі шкалами оцінок комунікативних та організаторських здібностей.

Шкала оцінок комунікативних здібностей

K Оцінка 1(0,36 - 0,45); 2(0,46 - 0,55); 3(0,56 - 0,65); 4(0,66 - 0,75); 5(0,76 - 1,00).

Рівень виявлення комунікативних здібностей:

оцінка 1 - низький

оцінка 2 - нижче середнього

оцінка 3 - середній

оцінка 4 - високий

оцінка 5 - дуже високий

Шкала оцінок організаторських здібностей:

K Оцінка 1(0,20 - 0,55); 2(0,56 - 0,65); 3(0,66 - 0,70); 4(0,71 - 0,80); 5(0,81 - 1,00).

Рівень виявлення організаторських здібностей:

оцінка 1 - низький

оцінка 2 - нижче середнього

оцінка 3 - середній

оцінка 4 - високий

оцінка 5 - дуже високий

Додаток В

« Комунікативні установки за В. В. Бойко»

1. Мій принцип у відносинах з людьми: довіряй, але перевіряй.
2. Краще думати про людину погано і помилитися, ніж навпаки (думати добре і помилитися)
3. Високопоставлені посадові особи, як правило, спритники і хитруни.
4. Сучасна молодь розучилася відчувати глибоке почуття любові.
5. З роками я став більш закритим, тому що часто доводилося розплачуватися за свою довірливість.
6. Практично в будь-якому колективі присутня заздрість або підсиджування.
7. Більшість людей позбавлена співчуття до інших.
8. Більшість працівників на підприємствах та в установах намагається прибрати до рук все, що погано лежить.
9. Підлітки в більшості своїй сьогодні виховані гірше, ніж коли б то не було
10. У моєму житті часто зустрічалися цинічні люди.
11. Буває так: робиш добро людям, а потім шкодуєш про це, тому що вони платять невдячністю.
12. Добро має бути з кулаками.
13. З нашим народом можна побудувати щасливе суспільство в недалекому майбутньому.
14. Нерозумних навколо себе бачиш частіше, ніж розумних.
15. Більшість людей, з якими доводиться мати ділові відносини, розігрують з себе порядних, але по суті вони інші.
16. Я дуже довірлива людина.
17. Мають рацію ті, хто вважає: треба більше боятися людей, а не звірів.
18. Милосердя в нашому суспільстві в найближчому майбутньому залишиться ілюзією
19. Наша дійсність робить людину стандартною, безликою.
20. Вихованість в моєму оточенні на роботі - рідкісна риса.
21. Практично я завжди зупиняюся, щоб дати на прохання перехожого жетон для телефону-автомата в обмін на гроші.
22. Більшість людей піде на аморальні вчинки заради особистих інтересів.
23. Люди, як правило, безініціативні в роботі.
24. Літні люди в більшості показують свою озлобленість кожному.
25. Більшість людей на роботі люблять попліткувати один про одного.

Результат

Ознаки негативної УСТАНОВКИ

1. Завуальована жорстокість у стосунках до людей, в судженнях про них.

Поверніться, будь ласка, до питань, на які ви відповідали на самому початку розділу. Про завуальованій жорстокості у стосунках до людей свідчать такі варіанти відповідей (у дужках вказується кількість балів, що нараховуються за відповідний варіант): 1 - так (3), 6 - так (3), 11 - так (7), 16 - немає (3), 21 - немає (4). Максимально можна набрати 20 балів. Скільки вийшло у вас? Чим більше зароблених очок, тим виразніше виражена завуальована жорстокість у ставленні до людей.

2. Відкрита жорстокість у стосунках до людей.

Особистість не приховує і не пом'якшує свої негативні оцінки і переживання з приводу більшості оточуючих: висновки про них різкі, однозначні і зроблені, можливо, назавжди. Про відкриту жорстокість ви можете судити з таких питань з вище наведеного опитувальника: 2 - так (9), 7 - так (8), 12 - так (10), 17 - так (10), 22 - так (8). Скільки у вас балів з 45 можливих?

3. Обґрунтований негативізм у судженнях про людей.

Виражається в об'єктивно обумовлених негативних висновках про деякі типи людей і окремих сторонах взаємодії. Обґрунтований негативізм виявляється в таких питаннях і варіантах відповідей: 3 - так (1), 8 - так (1), 13 - немає (1), 18 - так (1), 23 - так (1). Максимальне число балів - 5, набрати їх не вважається непристойним. Однак звертає на себе увагу особливий тип опитуваних. Вони демонструють вельми виражену жорстокість - завуальовану або відкриту, або і ту, й іншу відразу, але в той же час немов носять рожеві окуляри: те що викликає обґрунтований негативізм, не помічають.

4. Бурчання, тобто схильність робити необґрунтовані узагальнення негативних фактів в області взаємин з партнерами й у спостереженні за соціальною дійсністю.

Про наявність такого компоненту в негативній установці свідчать наступні питання зі згаданого опитувальника: 4 - так (2), 9 - так (2), 14 - так (2), 19 - так (2), 24 - так (2). Максимальна кількість балів - 10. А як справи з бурчанням у вас?

5. Негативний особистий досвід спілкування з оточуючими.

Даний компонент установки показує, якою мірою вам щастило в житті на найближче коло знайомих і партнерів по спільній діяльності (в попередніх показниках оцінювалися швидше загальні ситуації). Про негативне особистому досвіді контактів свідчать запитання: 5 - так (5), 10 - так (5), 15 - так (5), 20 - так (4), 25 - так (1)

Додаток Г

Психокорекційна програма

Блок 1. « На старті»

Мета заняття: Знайомство учасників групи, згуртування групи, виховування здатності до погодженої взаємодії.

Вправа 1: «Твоє ім'я» [8]

Мета: знайомство з учасниками групи, створити умов для ефективної роботи.

Час: 15 хв.

Інструкція: «Зараз один із вас назве своє повне ім'я та по батькові. Наше завдання – назвати якомога більше варіантів імені, передаючи завдання по колу (вимовляючи ім'я, дивіться на того, кому воно адресоване). Завдання повторюється для кожного члена групи. Учасник ділиться з групою тим, що відчував, коли його називали різними іменами».

Ведучий просить дати відповідь на такі питання:

- Яке ім'я тобі до вподоби в дружній компанії, яке – в офіційній?
- Яке з цих імен ти хотів би залишити для звертання в групі?

Вправа 2 : «Ми схожі» [9]

Мета: знайомство учасників один з одним, підвищення довіри

Час: 15 хв.

Лунає легка музика. Учасники тренінгу хаотично ходять по кімнаті і говорять кожному, хто йде назустріч дві фрази, які починаються зі слів:

-Ти схожий на мене тим, що ... - Ти відрізняєшся від мене тим, що ...

По закінченню проводиться обговорення, звертається увага на те, що було легко і що було важко зробити, які були відкриття. У висновках робимо заключення, що ми всі схожі між собою і в той же час різні, але ми маємо право на ці відмінності і ніхто не може заставити нас бути іншими.

Вправа 3 : «Емоційна діагностика» [10]

Мета: діагностика стану учасників тренінгу. Прослідкувати динаміку змін емоційного стану учнів.

Необхідний матеріал: малюнок чоловічка, набір олівців або фломастерів, які відповідають люшерівським кольорам.

Час: 20 хв.

Інструкція: ми знаємо, що кожен колір несе в собі якийсь стан, настрій, закрийте очі, відчуйте свої кольори, якого кольору ваша голова, тіло, руки, ноги, запам'ятайте ці кольори. Зараз я роздам вам намальованих чоловічків і набори олівців, а ви розмалюєте одного з них, у відповідності до тих кольорів, які почували у собі. Після виконання завдання кожен представляє свій малюнок, називаючи свій колір настрою.

Вправа 4: "Правда—неправда" [13]

Мета: знайомство учасників

Час : 15 хв.

Інструкція: кожен з учасників розповідає факти зі свого життя, один з яких неправдивий. Всі інші учасники повинні здогадатися, який саме неправдивий.

Вправа 5: «Спасибі за приємне заняття» [15]**Мета:** підсумок першого заняття.**Час:** 20 хв.

Інструкція: будь ласка, встаньте в загальне коло. Я хочу запропонувати вам участь у невеликій церемонії, яка допоможе нам виразити дружні почуття один до одного. Гра проходить таким чином: один з вас стає в центр кола, другий підходить до нього, потискає руку і каже «Спасибі за приємне заняття!» Обидва стають в центрі, тримаючи один одного за руку, потім підходить третій учасник, бере за вільну руку чи першого, чи другого учасника, тисне її і каже «Спасибі за приємне заняття!» Таким чином, група в центрі кола постійно збільшується. Усі тримають один одного за руку. Коли до нашої групи приєднується останній учасник, замикаємо коло і завершуємо церемонію міцним потисканням рук. По-завершенню відбувається обговорення заняття, підбиття підсумків.

Вправа 6: «Домашнє завдання»

Мета: закарбувати в пам'яті риси, які асоціюються саме з цією людиною, збільшити згуртування нового колективу.

Час: 5 хв.

Інструкція: ведучий просить кожного з учасників, по поверненню додому, намалювати портрет, асоціацію (пов'язану з ім'ям, характером, зовнішністю) для кожного з учасників тренінгу (включаючи ведучого).

Блок 2**Заняття 2. «Самодіагностика» [16]**

Мета: діагностика особливостей розвитку підлітків; виявлення параметрів, що потребують корекції; формування загальної програми психокорекції.

Вправа 1 : «Маски» [17]**Мета:** побачити загальний настрій групи.**Час:** 15 хв.

Інструкція: « Ми будемо вчитися визначати свій настрій. Для цього я приготувала три маски, на яких намальовані обличчя: веселе, сумне та зле. Подивіться на них та оберіть собі маску, яка відповідає настрою, з яким ви прийшли».

Вправа 2 : «Мій самий щасливий день» [18]

Мета: діагностика рівня домагань, зняття бар'єрів у спілкуванні, емоційної напруги, створення відчуття захисту.

Час: 20 хв.

Інструкція: Підліткам пропонується протягом 10 хвилин пригадати і намалювати самий щасливий день у своєму житті. Керівник групи просить пригадати, що вони відчували в той день, чим він запам'ятався, пропонує «поділитися» своєю радістю з іншими. Малювання сприяє невербальному вираженню переживань, про які підліток не завжди може розповісти.

По закінченню обговорення малюнків керівник бажає дітям, щоб в їхньому житті було більше щасливих днів, і звертає увагу на те, що часто це залежить від них самих.

Впертість																				
Байдужість																				
Агресивність																				
Залежність від думки оточуючих																				

Запитання для обговорення:

1. Як саме ваші особистісні риси проявляються в різних ситуаціях?
2. Які висновки для себе ви можете зробити, проаналізувавши розвиток особистісних рис?
3. Що саме у вашому характері допомагає вам у спілкуванні, а що заважає?

Вправа 5: «Домашнє завдання» [26]

Час: 5хв.

Інструкція: Написати у дома "Вірш про себе", продовжуючи перші фрази рядків вірша:

«Я ніби пташка, тому що...
 Я перетворююся на тигра, коли...
 Я можу бути вітерцем, тому що...
 Я ніби мурашка, коли...
 Я склянка води...
 Я відчуваю, що я — шматочок танучого льоду...
 Я — прекрасна квітка...
 Я відчуваю, що я — скала...
 Я — стежка...
 Я ніби риба...
 Я — цікава книжка...
 Я — пісенька...
 Я — миша...
 Я — ніби буква "О"...
 Я — світлячок...
 Я відчуваю, що я смачний сніданок...
 Невже це насправді Я?»

Заняття 3. «Спостереження за своєю поведінкою» [18]

Мета: Створення умов для самопізнання, знайомство з особистісним внутрішнім світом та орієнтація у ньому, для кращого розуміння своєї поведінки.

Вправа 1: «Барометр настрою» [32]

Мета: зняття емоційного напруження, створення позитивного емоційного клімату.

Час: 5 хв.

Інструкція: Ведучий запитує в підлітків, чи знають вони, що таке барометр (термометр, градусник) і для чого він потрібний. Потім дітям пропонується продемонструвати свій настрій тільки руками: поганий – долоньки стискаються, гарний – руки розведені в боки.

Вправа 2: «Рольова гра «Рекламний ролик» [36]

Мета: розвивати вміння спостерігати і передавати свої спостереження, поведінку, не оцінюючи їх; вміння слухати.

Час: 30 хв.

Інструкція: усім нам добре відомо, що таке реклама. Кожен день ми бачимо рекламу на екранах наших телевізорів. Пропоную уявити, що кожен з нас створює свій особистий ролик. Наша задача - представити об'єкт нашої реклами так, щоб підкреслити найкращі сторони, зацікавити ним. Все – як в звичайній діяльності рекламної служби. Але існує один маленький нюанс – об'єктом нашої реклами є ...учасники нашої групи. Кожен з вас витягне карточку, на якій написано вашу поведінку, ситуацію, яку вам потрібно прорекламувати. У рекламному ролику повинні бути відображені найважливіші характеристики. Кожен ролик повинен займати не більше 1 хвилини. Після цього група буде відгадувати, яку поведінку ви представляли в цій рекламі. При необхідності можете використовувати різні предмети, які знаходяться в цій кімнаті і просити учасників про допомогу. Після закінчення вправи – обговорення: «Що найбільше сподобалось?», «Чи легко було виконувати це завдання?», «Що викликало труднощі?»

Вправа 3: «Згода, незгода, оцінка» [41]

Мета: показати та засвоїти притаманну поведінку.

Час: 25 хв.

Інструкція: учасники об'єднуються в три групи. Кожній групі дається картка з варіантом завдання:

1. Складіть перелік поз, моделей поведінки, за допомогою яких ви висловлюєте згоду.
2. Складіть перелік поз, моделей поведінки, за допомогою яких ви висловлюєте незгоду.
3. Складіть перелік поз, моделей поведінки, за допомогою яких ви висловлюєте оцінку дій або вчинків іншої людини.

Кожна група демонструє результати своєї роботи. Відбувається обговорення.

Вправа 4: Рольова гра «Незвичайна лавка» [42]

Мета: зосередитися на уявленні про себе, своїх здібностях.

Час: 20 хв.

Інструкція: «Я хочу запропонувати вам вправу, яка надасть можливість поглянути на самих себе. Сідайте зручніше. Декілька раз глибоко вдихніть і видихніть і повністю розслабтеся. Уявіть собі, що ви йдете по вузькій доріжці через ліс. Уявіть природу, погляньте довкола. Світло чи темно в лісі? Що ви чуєте? Які запахи ви відчуваєте? Раптово доріжка звертає і виводить вас до якогось старого будинку. Вам цікаво, і ви потрапляєте всередину. Там ви бачите посуд, коробки. Це – стара лавка, але незвичайна. Тепер уявіть, що я – продавець цієї лавки. Тут ви зможете придбати що-небудь, але не речі, а риси характеру, здібності – все, що побажаєте. Але існує ще одне правило: за кожен рису, бажання, ви повинні віддати свою рису, здібність. Обмін відбудеться, якщо хтось з групи захоче придбати вашу рису або здібність».

Обговорення: - Чи легко було розставатися зі своїми рисами, притаманною поведінкою або здібностями? – Ви задоволені обміном? – Що ви цінного придбали?

Вправа 5 : Етюд «Слухаємо себе» [46]**Мета:** розслаблення, підбиття підсумків.**Час :** 10 хв.**Інструкція:** учасники розслабляються і «слухають» себе, після чого зображують свій настрій на колективному малюнку.**Блок 3****Заняття 4. «Формування позитивного образу – Я» [44]****Мета:** спрямоване на підвищення самопізнання, розуміння себе, своєї поведінки і дій.**Вправа: Гра «Так!»****Мета:** можливість присутнім відпочити та набратися оптимізму.**Час:** 10 хв.**Інструкція:** Учасники стають у коло. Кожен коротко називає свою мрію чи те, чого він хоче досягнути. Вся група голосно кричить «Так!».**Вправа 2: Гра «Ти мені подобаєшся тим...» [46]****Мета:** порухатися , зняття напруги , підвищення самооцінки групи.**Час:** 10 хв.**Інструкція:** Присутні стають у коло. Тренер кидає м'ячик одній з учасниць, говорячи при цьому «Мені в тобі подобається...» і називає одну чи дві риси цієї людини. Особа, яка отримала м'ячик, продовжує гру так само. М'ячик має побувати в усіх присутніх у колі. Провести коротке обговорення вражень від гри.**Вправа 3 : «Мій дракон, мої недоліки» [49]****Мета:** вироблення вмінь аналізувати та виділяти негативні сторони своєї особистості та обирати шляхи боротьби з ними.**Час :**30 хвилин**Інструкція:** Ведучий розповідає учасникам про те, що в кожного є «свій дракон» - це наші недоліки, які заважають нам жити, але з якими ми примирюємось.

Учасникам пропонується намалювати «свого дракона» і назвати його в цілому і кожену голову окремо. Після виконання завдання учасники придумують історію про те, як вони переможуть своїх драконів. Бажаючі можуть об'єднуватись в групи і придумувати загальну історію, але і драконів, і героїв має бути стільки ж, скільки членів групи. Для написання історії відводиться 25 хвилин. Потім бажаючі розповідають або показують свої історії.

Вправа 4: « Вправа «Мій всесвіт» [54]**Мета:** вироблення вмінь аналізувати свою «Я»-концепцію; формування позитивної «Я»-концепції.**Час:** 30 хв.**Інструкція:** Учасникам роздаються аркуші для малювання. В центрі аркушу треба намалювати сонце і в центрі сонячного кола написати велику букву «Я». Потім від цього «Я» - центру всього всесвіту - намалювати лінії до зірок і планет: моє улюблене заняття; мій улюблений колір; моя улюблена тварина, гра, одяг, музика; мій улюблений звук, запах; мої улюблені пори року; що я більше за все на світі люблю робити; місце, де я більше всього на світі люблю бувати; мій улюблений співак чи група; мої улюблені герої; я

відчуваю в себе здібності до ...; людина, від якої я в захопленні більше всього на світі; краще всього я вмю; я знаю, що я зможу; я впевнений в собі, тому що...

Ведучий говорить про те, що «зоряна карта» кожного показує - у всіх багато можливостей, багато того, що робить кожного із нас унікальними, і того, що для всіх нас є загальним. Тому ми потрібні одне одному, і кожна людина може добитись в житті успіху. Відбувається обговорення.

Вправа 6: Гра-ритуал на закінчення «Карусель» [56]

Мета: підбити підсумки тренінгу та отримати зворотний зв'язок від групи.

Час: 10 хв.

Інструкція: Відсунути стільці й звільнити місце для гри. Учасники стають у ряд одне за одним, кладучи руки на плечі один одному. Далі ряд потрібно замкнути, створивши коло. Всі маленькими кроками рухаються праворуч, допоки хтось не скаже «Стоп!». Ця людина має висловити свої враження від тренінгу та присутніх; проговорити те, що схвилювало; висловити свої побажання. Потім група маленькими кроками йде в протилежний бік, поки знову хтось не скаже «Стоп!» і не висловить своє судження. Таким чином «карусель» рухається то вправо, то вліво, поки не висловляться всі присутні.

Заняття 5. « Вчимося розуміти та поважати себе та інших» [59]

Мета: формування адекватного прийняття себе та інших, підтримання позитивного мікроклімату у групі.

Вправа 1: «Мені подобається...» [18]

Мета: розвинення емпатії, створення позитивного емоційного клімату в групі.

Час: 5 хв.

Треба звернутися до сусіда ліворуч зі словами: «Сашко, мені в тобі подобається...», тобто похвалити сусіда за щось, зробити йому комплімент.

Вправа 2: «"Порадуй мене" [62]

Мета : дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити.

Час: 20 хвилин.

Інструкція: тренер розміщує учасників на стільцях колом, до центру якого запрошує одного члена групи; пропонує решті учасників уявити, що в цієї людини сьогодні день народження. Завдання групи - подарувати йому подарунок. Один з членів кола мовчки презентує свій подарунок протягом кількох секунд, користуючись рухами, мімікою, позами тіла тощо. Потім називає, що він хотів зобразити, міняється місцями з "іменинником". Далі кожний учасник по черзі повторює вправу, останнім виступає той, хто був "іменинником" спочатку. Якщо подарунок учасника виявився зрозумілим іншим членам групи, вони нагороджують цього учасника бурхливими гучними оплесками. Якщо ні - оплески лунають тихо, ледве-ледве.

Вправа 3: «Хто я?» [63]

Мета: допомогти групі краще зрозуміти мотиви своїх та чужих вчинків; підвищити самосвідомість групи; порухатися та зняти напругу.

Час: 15 хв.

Інструкція: Потрібно визначитися і вибрати з трьох позицій ту, яка чомусь найближча. Для цього потрібно повністю ототожнити себе із запропонованим словом, а потім зобразити його.

Цикл запитань:

Ви: квітка, гора чи сонце?

Ви: поїзд, авто чи кінь?

Ви: завтра, вчора чи сьогодні?

Ви: пісня, вірш чи танок?

Ви: табличка з написом «Вхід заборонено», «Відкрито для відвідування» чи «Будь ласка, хвилину зачекайте»?

Обговорення:

Чому ви прийняли те чи інше рішення?

Що дала вам ця вправа?

Вправа 4: «Мої сильні і слабкі сторони» [64]

Мета: визначення учасниками своїх сильних і слабких сторін, розвиток адекватної самооцінки.

Час : 20 хв.

Інструкція: ведучий дає учасникам завдання: скласти список своїх сильних і слабких сторін.

«Тільки ви вправі вирішувати, — є ваші слабкі сторони вашими недоліками, чи ні. Якщо вирішите, що це недолік, подумайте, як від нього можна позбавитись. Включіть в свій список слабкостей все, що вам неприємно чи викликає незрозумілий страх, наприклад, страх висоти.

Якщо зненацька виявиться, що список ваших слабкостей більший, ніж список сильних сторін, можливо, ви були надто самокритичними. Людям взагалі притаманно перебільшувати свої недоліки і недооцінювати сильні сторони.

Не критикуйте себе більше, ніж стали б критикувати свого старшого друга. Доброту і співчутливість потрібно проявляти, перш за все, у ставленні до самого себе. Якщо їх немає у вас самих, то що ж ви можете запропонувати іншим? Відмовивши в милосерді до себе, ви не пожалієте когось ще. Адже, постійно знаходячи недоліки в самого себе, неважко знайти їх в інших. Кому потрібен такий друг? Порівняйте списки, щоб мати чітке уявлення про самих себе».

Вправа 5: «Концентричні кола» [8]

Мета: розвиток самосвідомості та позитивного ставлення до себе.

Час: 20 хв.

Інструкція: учасники, розбившись на пари, об'єднуються в дві групи. Перша група створює внутрішнє коло, друга — зовнішнє. Всі повертаються один до одного обличчям. Учасники, спілкуючись в парях, продовжують незакінчені речення:

1. Мені подобається у моїй зовнішності...
2. Мої найбільші досягнення...
3. Мені б хотілося...
4. Моя ціль в житті...
5. Ти досягнеш своєї мети, тому що...

Після обговорення кожного речення учасники зовнішнього кола роблять Крок вліво, таким чином створюючи нові пари.

Вправа 6: «Домашнє завдання» [9]

Мета: розвинути краще розуміння поведінки інших учасників групи;

Час: 5 хв.

Інструкція: написати на аркуші паперу ім'я кожного з учасників, а через ризик особливу рису його характеру, яка була не помітна на перших заняттях, а зараз відкрилась.

Заняття 6. «Корекція неадекватних поведінкових реакцій»

Мета: заміна неправильних поведінкових дій правильними, прийнятних для суспільства.

Вправа 1: "Спільний рахунок» [18]

Мета: розвиток групової згуртованості і вміння координувати спільні дії.

Час : 15 хв.

Інструкція: учасникам пропонується порахувати до десяти, але рахувати потрібно колективно: хтось говорить "один", хтось інший — "два" і т.д., домовлятися ж про порядок рахунку не можна. Якщо наступне число називають одночасно дві людини, рахунок починається спочатку. Розмовляти в ході вправи забороняється. Ведучий фіксує, до якого числа вдалося довести рахунок в кожному зі спроб.

Запитання для обговорення:

1. В чому причина того, що таке, на перший погляд, просте завдання не так просто виконати?
2. Що сприяло успішному виконанню вправи?
3. Як саме відчуття групи кожного з учасників допомагає ефективності роботи в тренінгу

Вправа2: «Незакінчена казка» [13]

Мета: визначення стилю поведінки у ситуації психо-логічного тиску, вміння приймати рішення.

Час :20 хв.

Інструкція: ведучий розповідає учасникам казку "Принцеса".

"Жила на світі красуня Принцеса. Усе в її житті було як у казці — королівство, багатство, любов батьків Короля з Королевою і щасливе майбутнє. Але одного дня Принцеса закохалася в молодого Принца, а він у неї. Ось можна було б і закінчити казку, але насправді вона тільки починається... Принц з Принцесою дуже кохали один одного, та батьки були проти їх одруження через незрілість віку. "От, мовляв, почекайте ще років п'ять, а там і побачимо".

Одного разу, коли Принцеса сиділа зажурена коло вікна, в кімнату залетів голуб і приніс лист від Принца. Він вмовляв Принцесу втекти з ним в Далекі Далі, де вони разом би знайшли своє щастя... "Буду чекати тебе на світанку коло нашого ставка, кохана", — такими словами завершував Принц свого листа. Зажурилася Принцеса ще більше: "Що ж робити, я так сильно кохаю Принца, що піду заради нього на найвідчайдушніший крок, але тоді я втрачу довіру батьків, яких також дуже люблю". Довго думала Принцеса, але врешті решт знайшла вихід..."

Яким, на вашу думку, було рішення Принцеси? Учасникам пропонується дописати казку.

Описуючи вибір Принцеси, кожен з учасників керується власними життєвими принципами, цінностями, пріоритетами. На вибір варіантів прийнятого рішення Принцеси проектується ситуація власного вибору.

Вправа 3: Інформаційне повідомлення «Як діяти у ситуаціях, де може проявитися негативний вплив механізмів захисту на поведінку»

Час: 10 хв.

1. Оціни, що насправді відбувається:

— Де ти знаходишся;

— З ким ти;

— Що роблять люди, які оточують тебе;

— Як вони поведуться;

— Як вони ставляться до того, що відбувається. Довіряй своїм відчуттям.

Твої очі і вуха зазвичай можуть інформувати тебе про все, що відбувається навколо. Довіряй їм. Як тільки ти усвідомив, що відбувається навколо, спитай себе: "Чи можу я примусити себе робити щось з того, чого не хочу робити?"

2. Подумай про наслідки:

— Як ти будеш почувати себе завтра?

— Чи не пожалкуєш про прийняте рішення?

— Чи не потрапиш у біду?

— Чи не підведеш товаришів, батьків, вчителів?

— Чи не зашкодить це твоєму здоров'ю?

— Чи не відчуватимуть розчарування люди, що піклуються про тебе?

— Які негативні наслідки можуть бути?

— Що доброго в результаті твого вчинку?

3. Прийми рішення самостійно.

Це означає вирішити, що відбувається в тобі. Роби висновки на основі можливих наслідків:

— Чи переважають позитивні наслідки над негативними;

— Не думай, що нічого з тобою не станеться.

Як це може вплинути на твою самоповагу?

Твоє рішення може вплинути на інших людей — батьків, братів, сестер, друзів. Але єдина людина, на яку це рішення вплине обов'язково, — це ТИ САМ. Зі своєю думкою про себе.

4. Скажи іншим про своє рішення.

Це може бути важко, але після цього завжди стає легших. Намагайся виглядати і діяти впевнено:

— Навіть коли ти відчуваєш тривогу і страх, дивись прямо в очі людині;

— Говори твердо і ясно, спокійним голосом.

Вправа 4: «Я (Ти)-повідомлення» [15]

Мета: навчитися виявляти почуття за допомогою "Я—повідомлення".

Час : 25 хв.

Інструкція: учасники об'єднуються в пари. Перший співбесідник звинувачує в чомусь іншого, створюючи ситуацію конфлікту. Другий співбесідник реагує трьома різними способами:

- Виправдовується і вибачається (з позиції жертви);
- Використовує "Ти-повідомлення" для звинувачення у відповідь;
- Використовує "Я-повідомлення" за схемою.

Потім учасники обмінюються ролями і вигадують нову ситуацію та варіанти рішень. Група аналізує побачене, використовуючи критерії відповідності поведінки заявленої позиції, правильність використання прийому "Я-повідомлення".

Вправа 5: «Стереотипні окуляри» [16]

Мета: закріплення вміння поважати точку зору іншого та його особистість.

Час: 15 хв.

Інструкція: між двома учасниками розташовують аркуш паперу формату А4 із зображенням цифри «6» так, щоб один з них бачив лише цифру «9», а другий – «6». Вони розігрують діалог із приводу того, що вони бачать, намагаючись переконати партнера у своїй правоті.

Коментар психолога: небажання зрозуміти іншого, упевненість, що ваша думка єдино правильна, невміння зняти свої «стереотипні окуляри» - найкоротший шлях до непорозуміння, а часто і до виникнення конфлікту. Отже, якщо ви прагнете до продуктивного спілкування, необхідно вести себе так, щоб не ображати партнера, поважати точку зору іншого та його особистість, індивідуальні особливості, захоплення тощо. Таке спілкування називається толерантним. Давайте по черзі будемо називати риси толерантної особистості, які найбільш характерні для вас.

Заняття 7. «Формування навичок аргументованої зміни поведінки та відмова від запланованих дій»

Мета: розуміння та зміна власної неадекватної поведінки, яку сформували механізми психологічного захисту.

Вправа 1: Психологічна гра «Аргументи» [18]

Мета: мобілізуємо відчуття учасників і активізуємо емоційний, інтелектуальний потенціал.

Час: 15 хв.

Інструкція: виберіть собі пару. Зараз ви повинні сперечатися один з одним. Сперечатися можна про що завгодно. Я пропоную вам як зразок просту пропозицію: «Що краще: червоне або блакитне?» Тепер один з вас повинен буде захищати думку, що більше аргументів на підтримку тієї точки зору, яку він захищає. Висувайте свої аргументи по черзі, при цьому робити це треба щонайшвидше і якомога переконливіше.

Пропозицій: - Що краще: діяти обдумуючи свою поведінку чи піддатися імпульсу? – Що людям потрібніше: моделювати усе наперед або імпровізувати? –Бути відкритим для людей чи використовувати захисти?

Вправа 2: «Згадування минулого – моделювання майбутнього» [16]

Мета: стимуляція креативності особистості обдарованих учнів, розвиток конструктивної поведінки.

Час: 15 хв.

Інструкція: давайте розділимося на 2 підгрупи. Завдання для 1 підгрупи – кожен з вас повинен пригадати і розказати, що ти робив учора з 7 до 8, з 8 до 9, з 9 до 10... до засинання; завдання для 2 підгрупи – давайте придумаємо, що ти будеш робити завтра з 7 до 8, з 8 до 9... до моменту засинання. Тепер я пропоную вам помінятися завданням.

Обговорення: - Що складніше: пригадувати минуле чи планувати майбутнє? - Як ви вважаєте: легше жити за особистим планом чи як вийде? – Ваша думка – хто частіше пригадає минуле: хлопці чи дівчата, а хто сміливіше йде в майбутнє?

Вправа 3: Інформаційне повідомлення «Відповідай, а не реагуй» [18]

Мета: надання інформації про розвиток самоконтролю та здатність розрізняти емоційні стани інших людей.

Час: 20 хв.

Інструкція: Ведучий: "Я — це те, як я чую світ; якщо відкинути всі маски, залишиться тільки це", — говорять східні мудреці, щиро вважаючи, що всі смисли нейтрального світу ідуть від самої людини. Реагуючи на ситуацію можна бути агресивним, непоміркованим, завдаючи шкоду собі і людям. Реагування відбувається миттєво і не задумуючись. Якщо позаду вас несподівано луснула кулька, і ви підскочите — це реакція. Якщо на дорогу вибігло цуценя і шофер натиснув на гальмо — це також реакція. Реакція не піддається свідомому контролю.

Багато людей дозволяють собі реагувати на різні повсякденні ситуації. Якщо хтось розлютив їх, чи зачепив почуття, то перше імпульсивне бажання — відреагувати так само. Але така реакція принесе їм більше шкоди, ніж користі, а крім того, позбавить можливості знайти прийнятне рішення у даній ситуації.

Відповідь потребує обдумування, вона передбачувана, з певною метою, з усвідомленням того, чого саме ви хочете в даній ситуації, що дасть можливість вирішити її найкращим чином.

Якщо бджола сяде вам на ногу, ви можете відреагувати так: вдарите по ній, і вона вас вжалить. Ви не задумалися над своїми діями, а просто зробили те, що зробили. Якщо б ви подумали, то вчинили б по-іншому: спокійно зігнали б бджолу з ноги, щоб вона не вжала. У стосунках з людьми те ж саме.

Не потрібно реагувати, потрібно відповідати на будь-яку ситуацію — це в твоїх силах і залежить тільки від твого вибору. Результат добре продуманої відповіді завжди перевищить результат твоєї імпульсивної реакції.

Розпізнавання власних почуттів та вміння сприймати і розпізнавати почуття, виражені іншими, є однією з найважливіших складових ефективної взаємодії з оточуючими. Можна розвивати три типи навичок вираження емоцій:

1. Вираження власних емоцій;
2. Розпізнавання та розуміння почуттів інших;
3. Заохочення інших до вираження емоцій.

Почуття можуть проявлятися у певних емоційних станах — у злості, смутку, страху, відчаї, занепокоєнні, радості та багато інших. Коли ви кажете: "Я розлючений, тому що...", чи "Мені неприємно, коли...", ви висловлюєтеся про власні емоції і почуття. Коли ви можете визначити почуття інших та пристосувати свою поведінку у відповідності до них, ви розпізнаєте почуття інших. Повідомлення про вираження почуттів іншого (напр.: "Я знаю, що зараз ти на мене розлючений") допомагають підтвердити думку про почуття інших

стосовно вас. Такі вислови як: "Це справді тебе засмутило", чи "Я б, напевно, так само розгубився" вказують, що ви розумієте почуття вашого співрозмовника. Відбувається обговорення.

Вправа 4: «Олівці» [17]

Мета: координація спільних дій на основі невербального сприйняття один одного, врахування своїх дій з врахуванням дій партнерів.

Час: 10 хв.

Інструкція: всі учасники стають в коло, розташовуються на відстані 50—60 см один від одного і утримують за допомогою подушечок вказівних пальців ручки або олівці. Так утворюється замкнене коло.

Група, не відпускаючи олівців, синхронно виконує завдання:

- Підняти руки, опустити їх, повернути у попереднє положення;
- Витягнути руки вперед, відвести назад;
- Зробити крок вперед, два кроки назад, крок вперед (звуження і розширення кола);
- Нахилитися вперед, назад, стати рівно;
- Присісти, встати.

Запитання для обговорення:

1. Які дії повинен виконувати кожен з учасників, щоб олівці в колі не падали?
2. На що потрібно орієнтуватися при виконанні цих дій?
3. Як встановити з оточуючими необхідне для цього взаєморозуміння, навчитися "відчувати" іншу людину?

Вправа 5: «Життєво важливі рішення» [18]

Мета: усвідомлення життєво важливих рішень, які ми приймаємо протягом-життя, розуміння важливості кожного рішення.

Час: 25 хв.

Інструкція: Написати ті життєво важливі рішення, які ми приймаємо протягом нашого життя в різні періоди:

в підлітковому віці — (наприклад, палити чи не палити, відвідувати спортивну секцію, клуб за інтересами і т.д.);

в юності (наприклад, до якого саме вузу вступати, яку професію обрати, як будувати стосунки з коханою людиною, близькими і т.д.)

в зрілому віці (наприклад, вибори, що стосуються одруження, професійних пріоритетів, кар'єри, способу життя, народження дітей, стилю виховання дітей і т.д.).

Ведучий: "Ви створюєте своє майбутнє життя для себе і в кожен життєвий момент робите свій вибір. Потрібно розуміти, що це саме ви вибираєте. В будь-який момент, зроблений вами вибір може змінити ваше життя, чи те життя, яке планували для себе. Ваш вибір набуває форми, розміру, навіть запаху. Ваш вибір може бути настільки значимим, що його можна навіть назвати рішенням. Це рішення, чи значимий вибір, вимагає ретельного обдумування і аналізу. Ви постійно приймаєте рішення, вибираєте, все це веде до великої мети. Ключ до успіху — усвідомлення свого вибору. Рідко буває так, що є тільки один-єдиний спосіб досягнення мети. Усвідомлення то-їго, що потрібно вибирати, дає можливість вирішувати, який саме вибір скоріше і ефективніше приведе до потрібної мети. Дуже важливо почувати відповідальність за своє життя і бути відповідальним у своїх діях.

Приймати світ, в якому ви живете, всерйоз. Намагайся поглянути на будь-яку ідею чи проблему з різних точок зору і різних перспектив. Існує багато! рішень однієї й тієї ж проблеми. Чим ширше твій погляд і на неї, тим більше варіантів".

Запитання для обговорення:

1. Що впливає на прийняття рішення вами?
2. Як необдумані, поспішні рішення можуть відобразитися на вашому житті?
3. Чи легко приймати відповідальні рішення?

Ведучий: "Якщо ви зробили невірний вибір, не намагайтеся будь-що дотримуватися його, думаючи, що зобов'язані. Все і завжди можна змінити. Навіть якщо відчуваєте, що припустили помилки, але йдете по обраному шляху, в будь-який час все можна змінити".

Блок 4

Заняття 8. «Зняття емоційного напруження»

Мета: зняття напруги, психологічне розвантаження учасників.

Вправа 1: На активізацію «Фруктовий салат» [25]

Мета:, активізація пізнавальної діяльності, створення позитивного емоційного мікроклімату в групі.

Час : 15 хв.

Інструкція: ведучий кожному учаснику на вухо називає один з фруктів:

- яблуко;
- апельсин;
- банан;
- ківі.

Учасники запам'ятовують свій фрукт. З кола забирають один стілець.

Ведучий: "Зараз ми з вами будемо готувати фруктовий салат з апельсинів, бананів і ківі..." Ті учасники, чий фрукт був названий — пересідають на інше місце. Кому не вистачило стільця — стає ведучим.

Вправа 2: «Загальний ритм» [26]

Мета: дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити.

Час : 10 хвилин.

Інструкція: тренер кілька разів поспіль плескає в долоні з певною швидкістю, задаючи тим самим ритм, який учасники, розташовані колом стоячи, повинні відтворити й підтримувати в такий спосіб: учасник, що стоїть праворуч тренера, робить один оплеск, наступний за колом учасник-також один оплеск, і так далі кожний учасник по черзі робить один оплеск у ритмі, заданому тренером. Правильне виконання вправи справляє враження, начебто в заданому ритмі плескає одна людина, а не всі члени групи по черзі. Варіант виконання вправи. Ведучий виконує оплесками нескладну музичну композицію - коротку з чітким ритмом. Потім кожний учасник по черзі її повторює. Ще варіант: можна одночасно вибивати композицію всією групою.

Вправа 3: «Спостерігаю і запам'ятовую» [32]

Мета: зняти напругу, покращити клімат у колективі;

Час: 20 хв.

Інструкція: Ця вправа містить у собі кілька завдань. Кожне з них розраховане на певний час. Я буду говорити вам, що треба робити, буду стежити за часом і повідомляти, коли воно закінчиться.

Завдання 1. Протягом 5 хвилин мовчки дивимося один на одного.

Завдання 2. Поверніться спиною один до одного. Візьміть зошити й ручки. Я буду задавати питання, що стосуються зовнішності вашого партнера, на які треба дати письмові відповіді

Завдання 3. Зараз змінимо пари, один з партнерів переходить у пару, що сидить ліворуч від нього. Протягом хвилини мовчки дивіться один на одного.

Завдання 4. Поверніться спиною один до одного. Візьміть ручки й зошити. Я буду задавати питання, що стосуються вашого партнера, на які треба буде дати письмові відповіді

Завдання 5. Один з партнерів переходить у пару, що сидить ліворуч від нього. Зосередьтеся один на одному. Вирішіть, хто з вас буде першим виконувати завдання. Зараз той, хто починає виконувати завдання, повідомляє своєму колезі все, що він довідався про нього в ході виконання попередньої вправи. Не кваптеся, постарайтеся нічого не упустити.

Вправа 4: «Скульптура емоцій» [36]

Мета: усвідомлення та обговорення власних почуттів, розвиток трансформації негативних почуттів на позитивні, створення творчого настрою.

Час: 30 хв.

Інструкція: «зараз оберіть собі пару серед інших членів групи та визначте власні ролі: скульптора, який буде створювати та глини, яка буде відображати почуття та емоції. Домовтесь, хто зараз буде „глиною”, а хто скульптором. Коли ролі будуть визначені скульптор починає ліпити з глини почуття, яке він бажає показати. Коли скульптура буде перед вами уявіть, що почуття заговорило, і несе в собі певне повідомлення для вас. Вислухайте його і дайте відповідь на нього.

Поміркуйте яким чином ви хотіли б змінити зображену емоцію. Якщо хочете ви можете виліпити нову скульптуру. Поміняйтесь ролями для того, щоб кожен з вас відчув себе у ролі і скульптора і глини».

Вправа 5: «Хода» [41]

Мета : створення у групі творчої спонтанної атмосфери, відпрацювання різних моделей поведінки та узгодження їх із внутрішнім станом.

Час: 15 хв.

Інструкція: «зараз вам пропонується відтворити різні типи ходи. Спочатку пройдіться як невпевнена в собі людина: засуньте руки якомога глибше до кишень, зігніться та дивіться у підлогу, піднімайте очі тільки іноді і т.д. Як ви думаєте, чи виникає бажання спілкуватися з такою людиною? Потім пройдіться як мрійник з піднятою догори головою, повільно та розслаблено. А тепер відтворіть ходу самовпевненої, пихатої людини, яка „несе себе”. Потім відчуйте себе впевненою людиною, зверніть увагу на те, щоб ваші плечі були розведені, ноги злегка розставлені, голова відкинута і т.д.»

Заняття 9.

Релаксація «Дім моєї душі» [42]

Мета: навчитися самостійно знімати з себе психічне напруження за допомогою аутогенного тренування і музичної релаксації.

Час: 40 хв.

Лунає музика: І.С.Бах Прелюдія №1, Ф.Шопен Прелюдія №4.

Інструкція: «Сядьте зручно, заплющте очі. Відчуйте ваші руки – вони відразу стануть теплими, м'якими. Плечі вільні. Зніміть напруженість з обличчя; у голові має з'явитися легка порожнеча. Дихання повільне... Світ згодом стає чарівним, і легкий туман огортає вас. Коли виникає розслаблення, ви перестаете розуміти, де межі вашого тіла – ви ніби тут, і ніби вас немає. Уявіть: блакитний туман, як тепла вода, стелиться біля ваших ніг. Туман підіймається все вище і вище... ви розчиняєтесь у ньому. Немає тіла, немає меж. Ви зникли повністю і залишилися лише сонячні зайчики на поверхні цього блакитного океану – високо в небі. Ви розкинули руки – летите і дихаєте на повні груди. Як гарно навколо: горизонт, далекі гори, зелений ліс, величезний синій океан під вами... Можна здійснитися до хмар, вище них, розслабитися, лягти на хмаринку, відпочити. Можна літати або лежати на землі, насолоджуючись свободою. Знайдіть на землі місце, де вам добре. Для когось це лісова річка, галявина, де ростуть квіти. Хтось опиниться високо в горах, де прохолодний туман, де самотньо, де чисте і прохолодне повітря. Можливо, хтось забажає опинитися на скелі, з якої відкривається вид на море. І на тому місці, що ви вибрали, ви збудуєте дім. Поки що він існує у вашій уяві. Але контури його ви вже бачите. Яким він буде: великим чи маленьким? Які будуть стіни вашого дому? Що в ньому буде? Які будуть вікна – великі, легкі чи, може, то будуть маленькі, акуратні віконця? Якими будуть вхід, двері? Чи будуть на них замки? Яка кімната буде найулюбленішою у вашому домі? Спробуйте зараз усе це побачити. Уявіть собі кімнату, де ви працюєте, чи ту, де відпочиваєте. Що ви відчуваєте до всього того, що оточує вас? Погляньте навкруги, на свій дім: чи подобається він вам? Збережіть його в пам'яті! Це ваш світ. Ви – володар цього світу, його центр та його частина. А зараз постарайтеся не забути нічого з того, що ви бачили, і повільно «вертайтеся» назад».

Лунає музика: Глюк «Мелодія», Ф. Шопен Прелюдія №17.

Блок 5

Заняття 10. « Фінал » [43]

Мета: засвоєння вивченого матеріалу, ритуал прощання, створення позитивної атмосфери.

Вправа 1: «Автопортрет» [44]

Мета: налаштування учасників на роботу у групі.

Час: 10 хв.

Інструкція: пропонуємо намалювати автопортрет (реалістичний, символічний, гумористичний) із відображенням у ньому своїх хобі. Портрети вивішуються на дошці, учасники по черзі аналізують своє бачення кожного малюнка, відчуття, настрої, емоції, які він викликає, вгадують, кому він належить.

Вправа: Саморегуляція «Дерево» [46]

Мета: впевненість у собі, своїх силах.

Час: 15 хв.

Інструкція: учасники стають у коло на певній відстані один від одного. Кожний учасник сильно натискає п'ятами на підлогу, руки стискає в кулаки. Тренер говорить,

звертаючись до кожного: «Ти – могутнє дерево, у тебе сильне коріння, і ніяких вітрів ти не боїшся. У складних життєвих ситуаціях, коли на душі тяжко, хочеться плакати, - стань сильним і могутнім «деревом», скажи собі, що ти сильний, у тебе все вийде, і все буде добре».

Вправа «Вибір відповідальності» [18]

Мета: навчити приймати відповідальність як власну особистісну рису.

Час: 20 хв.

Інструкція: тренер зачитує переліки, що стосуються особливостей відчуття відповідальності та відповідального ставлення.

«Коли я відчуваю відповідальність, я...»

У своїх записах учасники роблять висновок про те, що їм більше притаманне – відчуття відповідальності чи відповідальне ставлення (дії).

Далі учасники оформлюють два переліки, у яких відображають, що їм подобається і що не подобається у своєму стилі відповідальності (види відповідальності, форми вияву тощо).

Обговорення: у чому більше позитивних моментів – у відчутті відповідальності чи у відповідальному ставленні? Як би ви прокоментували ідею про те, що зріла людина у першу чергу характеризується умінням діяти відповідально? Які висновки ви зробили щодо вашого стилю вияву відповідальності? У яких ситуаціях саме ваша стратегія відповідальності може бути найбільш ефективною?

Вправа 3: «Цвітіння троянди» [49]

Мета: усвідомлення внутрішнього “Я”, стимулювання внутрішньої енергії, життєвої сили.

Час: 30 хв.

Інструкція: « Сядьте зручно. Закрийте очі. Зробіть декілька глибоких подихів та розслабтеся. Уявіть собі рожевий кущ з квітами та бутонами. Зверніть свою увагу на один з бутонів. Він ще повністю закритий, лише зверху можна побачити рожеву крапочку. Зосередьтеся на цьому образі утримуючи його у центрі вашої свідомості. Уявіть собі, що зелена чашечка починає розкриватися, оголюючи поки що закриті пелюстки квітки. Нарешті, вашому погляду відкривається весь бутон, утворений із рожевих пелюстків. Пелюстки починають повільно розкриватися, розходяться в боки. Це відбувається доти, доки перед вами не з’являється прекрасна троянда, в усієї пишноті та повному цвітінні. Намагайтесь вловити її характерний запах, який не сплутаєш ні з чим. Тепер уявіть, що на троянду падає сонячний промінь, який освітлює та зігріває її. Протягом деякого часу утримуйте цей образ. А тепер ототожніть себе із цією трояндою. Уявіть собі, що ви стали трояндою або помістили цю квітку всередину себе. Упевнитесь, що троянда знаходиться всередині вас. У символічному сенсі ви є цією трояндою. Та сила, яка надає життя цій троянді, здатна пробудити у вас ваше внутрішнє “Я” та проявити все, що воно випромінює.

Уявіть, що ви стали рожевим кущем. Ваші коріння знаходяться у землі звідки надходять поживні речовини. Ваші листя та квіти ростуть, тягнуться догори, живляться енергією сонячного світла та зігріваються нею. Уявіть, що ви – інші рожеві кущі, рослини та дерева. Ви - все, що існує завдяки цій життєвій енергії та є часткою планети, великого цілого. Намагайтесь утримати це відчуття протягом певного проміжку часу. Потім відкрийте очі та поверніться сюди. А зараз розкажіть, будь ласка, про ваші враження та

відчуття від виконання цієї вправи. Що вам найбільше сподобалось? Що не сподобалось? Що вас вразило?" Отже, зараз ви відчули власну внутрішню енергетику, ви відчули наскільки ви сповнені сил та можливостей для реалізації ваших найпотемніших та найризикованіших мрій та задумів і це є запорукою вашого успіху!».

Вправа 4: Читання психологом притчі «Все в твоїх руках».

Час: 15 хв.

«Давним-давно в старовинному місті жив Майстер, оточений учнями. Самий здібний з них одного разу задумався: "А чи є питання, на яке наш Майстер не зміг дати відповіді?" Він пішов на квітучий луг, зловив найкрасивішого метелика і заховав його між долонями. Метелик чіплявся лапками за його руки, і учневі було лоскітно. Посміхаючись, він підійшов до Майстра і запитав:

- Скажіть, який метелик у мене в руках: живий чи мертвий?

Він міцно тримав метелика в зімкнутих долонях і був готовий в будь-яку мить стискувати їх ради своєї істини. Не дивлячись на руки учня, Майстер відповів:

- Все в твоїх руках»

Рефлексія. Учні дають оцінку заняттю.

Класний керівник ставить наступні питання для обговорення:

- Що нового ви дізналися про себе?

- Як можуть стати в нагоді отримані сьогодні знання?