

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Мірошник З. М.

« ____ » _____ 2020 р.

Реєстраційний № _____

« ____ » _____ 2020р.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СОЦІОМЕТРИЧНОГО СТАТУСУ І РІВНЯ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Магістерська робота з психології
студентки психолого-педагогічного факультету
другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 053 Психологія
2 курсу, групи ПП-м-15 денної форми навчання
Щербак Катерини Сергіївни

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент

Остапчук О. Є.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЗВ'ЯЗКУ	
СОЦІОМЕТРИЧНОГО СТАТУСУ І РІВНЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В	
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	
	9
1.1. Соціометричний статус як соціально-психологічний феномен.....	9
1.2. Психічне здоров'я як об'єкт психологічних досліджень	15
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІОМЕТРИЧНОГО	
СТАТУСУ І РІВНЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ РАННЬОГО	
ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	
	24
2.1. Програма комплексної діагностики соціометричного статусу і рівня	
психічного здоров'я осіб раннього юнацького віку.....	24
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	27
Висновки до розділу 2.....	38
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ	
ПРОГРАМИ ДЛЯ ОСІБ РАННЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З НИЗЬКИМ	
СОЦІОМЕТРИЧНИМ СТАТУСОМ.....	
	40
3.1. Зміст психокорекційної програми.....	40
3.2. Результати впровадження психокорекційної програми.....	48
Висновки до розділу 3.....	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність дослідження. Людський організм є цілісною системою, нормальне функціонування якої залежить від стану психо-фізичного, соціального, духовного здоров'я. Психічне здоров'я багато в чому визначає соціальне і духовне благополуччя кожного члена суспільства. Попри це, значимість психічного здоров'я доволі часто поступається фінансовому, економічному благополуччю [18, 29].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я означає: «суб'єктивне благоденство — стан добробуту, в якому людина втілює власні здібності, сприйняту самоефективність, автономію, компетенцію, залежність між поколіннями та самореалізацію інтелектуального та емоційного потенціалу, тощо» [43]. У документах ВООЗ також уточняється, що психічне здоров'я особистості «охоплює реалізацією її здібностей, подолання нормальних життєвих напружень, можливості протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок в свою громаду» [71].

Сучасні виклики пандемії COVID-19 загострили питання, пов'язані з різними аспектами психічного здоров'я. Генеральний секретар Організації Об'єднаних Націй Антоніу Гутерріш у власному виступі у травні 2020 року наголосив: «...вірус, що викликає COVID-19, підриває не тільки наше фізичне здоров'я; він також посилює і психологічні страждання. Психічні проблеми, у тому числі депресія і тривожний розлад, є одними з найбільших причин страждань в нашому світі; ...глибокий вплив на психіку викликають обмежувальні заходи» [71].

Нервово-психічний стрес через пандемію став важким тягарем для молодих людей, вікові потреби яких вимагають активних соціальних контактів, продуктивної самореалізації у реальних, а не лише віртуальних

проектах. Соціальна самоізоляція підтвердила, як сильно психічне здоров'я залежить від соціуму і соціальних процесів.

Чисельні соціальні контакти, їхня якість і результативність визначають рівень психічного здоров'я. Наприклад, постійний психологічний тиск з боку інших членів соціальної групи (колективу) розцінюється як фактор ризику для психічного здоров'я. Негативний вплив на психіку молодшої людини може відбуватися через швидкі соціальні зміни, гендерну дискримінацію, порушення прав людини [55].

Психічне здоров'я в ранньому юнацькому віці суттєво залежить від того, яким є соціальний статус у групі однолітків, наскільки юнак або дівчина є авторитетними, значимими особами, як оцінюють їхні достоїнства і недоліки значимі інші. Отже, успішність соціалізації визначає в багатьох випадках стан психічного здоров'я молодшої людини, а саме: ідентичність фізичного і психічного Я, здатність критично оцінювати себе і результати своєї діяльності, готовність змінювати свою поведінку залежно від соціальних умов, узгодженість психічних реакцій зовнішнім стимулам та ін. Надійним критерієм і, разом з тим, вимірjuвальним методом успішності соціалізації, а отже і рівня психічного здоров'я молодшої особи можна вважати її соціометричний статус [3].

В ранньому юнацькому віці соціальний статус (місце, яке посідає особа в соціальній групі) стає більш вагомим чинником впливу на особистість порівняно з підлітковим віком. Цей науковий факт дослідники пояснюють більшою значимістю колективної життєдіяльності, спільних соціальних проектів саме в ранній юності [51].

На співставленні зовнішньою оцінки товаришів і власної самооцінки коригується самоствавлення юнака, а також змінюється його особистий вплив на групу. Більш значимою соціальною групою для юнаків і дівчат стає та, в умовах якої молода особа отримує більші можливості для самореалізації, а отже, для підвищення свого соціального статусу. Завдяки цьому укріплюється психічне здоров'я молодшої людини. О. Бодальов зазначає, що в ранній юності

питання соціальної значущості, соціального статусу розв'язується не в площині дружби, любові, сусідства, а це «питання відповідальної залежності» [11, с. 65, 189].

Актуальність вивчення зв'язку між соціометричним статусом і рівнем психічного здоров'я молоді особи обґрунтовується достатньо поширеним негативним явищем, як самоізоляція старшокласника від соціальної групи, де він не є популярним і значимим. Старшокласник втрачає інтерес до будь-яких колективних справ, життєвих подій в групі, інтегрується в іншу соціальну групу (іноді асоціальну або антисоціальну). Негативна динаміка соціального статусу супроводжується нервовим напруженням, переживанням негативних почуттів, зростанням агресивності тощо.

Враховуючи актуальність окреслених теоретичних і практичних проблем, їх соціальну і практичну значимість, ми обрали таку **тему** дослідження: *«Взаємозв'язок соціометричного статусу і рівня психічного здоров'я осіб раннього юнацького віку»*.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні соціометричного статусу та його впливу на психічне здоров'я осіб раннього юнацького віку, а також у розробці та апробації корекційно-розвиткової програми задля підвищення соціометричного статусу в групі (класі) та покращення показників психічного здоров'я.

Задля досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи у вивченні соціометричного статусу та міжособистісних стосунків осіб раннього юнацького віку.

2. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи у вивченні компонентів психічного здоров'я осіб раннього юнацького віку.

3. Здійснити емпіричне дослідження соціометричного статусу в системі міжособистісних стосунків у групі старшокласників.

4. Вивчити зв'язок між соціометричним статусом і психічним здоров'ям осіб раннього юнацького віку.

5. Упорядкувати і апробувати тренінгову програму підвищення соціометричного статусу та перевірити її ефективність.

В основу дослідження були покладені наступні *припущення*:

- стан психічного здоров'я старшокласника суттєво залежить від соціального статусу у групі однолітків: чим вище соціометричний статус, тим вище показники психічного здоров'я особи раннього юнацького віку;

- впровадження корекційно-розвиткової програми, спрямованої на формування та розвиток навичок ефективних моделей міжособистісної взаємодії та поведінки, емоційного та ціннісного ставлення до однолітків, забезпечує конгруентність, цілісність, автономність особистості, що становить основу психічного здоров'я.

Об'єкт дослідження: психічне здоров'я юнаків і дівчат як предмет психологічного аналізу.

Предмет дослідження: зв'язок компонентів психічного здоров'я старшокласників з соціометричним статусом у групі однолітків.

Теоретико-методологічна основа дослідження: соціально-біхевіористична, когнітивно-поведінкова, екзистенціально-гуманістична моделі психічного здоров'я.

Методи і методики дослідження. Задля досягнення мети дослідження і розв'язання поставлених завдань нами був застосований комплекс методів і методик:

- *теоретичні* (вивчення наукової літератури з теми дослідження; аналіз, синтез, порівняння, систематизація наукових фактів);
- *емпіричні*: соціометричний метод задля вивчення міжособистісних відносин в підлітковому середовищі (Я. Морено); методика діагностики показників і форм агресії (А. Басс, Е. Дарки); методика «Q – сортування» (В. Стефансон); методика діагностики міжособистісних відносин (Т. Лірі);

- *статистичних*: методи описової статистики; метод кореляції Пірсона.

Під час обробки та презентації даних емпіричного дослідження використовувалися візуальні методи: таблиці та діаграми.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснене на базі Криворізької педагогічної гімназії. Дослідженням охоплено 40 старшокласників з них – всі учні 11-х класів, які були задіяні в діагностичній і корекційній роботі.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування результатів теоретичного та емпіричного дослідження показників психічного здоров'я старшокласників у зв'язку з їхнім соціометричним статусом у роботі практичних психологів закладів освіти. Проведення психокорекційних занять сприятиме покращенню психологічного здоров'я старшокласників через підвищення соціометричного статусу; покращить комунікації в юнацькій групі. Результати дослідження можуть бути використані викладачами вищих освітніх закладів на лекційних і практичних заняттях з педагогічної, вікової та соціальної психології.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження оприлюднювалися на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Теоретичні та методологічні проблеми практичної психології, її перспективи» (м. Кропивницький, 24 квітня 2020 року на факультеті педагогіки та психології Центральноукраїнського державного педагогічного університету Володимира Винниченка). Результати теоретичного етапу дослідження узагальнені у публікаціях: Науковий часопис кафедри практичної психології «Актуальні проблеми практики консультування та психотерапії» (м. Кривий Ріг, 2020 рік).

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, переліку використаних джерел (71 найменування, з них 11 іноземною мовою), 5

додатків, уміщує 12 таблиць і 7 рисунків. Основний зміст роботи викладено на 58 сторінках. Загальний обсяг – 104 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЗВ'ЯЗКУ СОЦІОМЕТРИЧНОГО СТАТУСУ І РІВНЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Соціометричний статус як соціально-психологічний феномен

Дослідження зв'язку психічного здоров'я і соціометричного статусу потребує на узагальнення наукових фактів про особливості соціалізації у юнацькому віці. На разі юнацтво перебуває в нестабільній ситуації, а саме: постійних змін моделей поведінки і моральних орієнтирів, зрушень у суспільній свідомості, діяльності, комунікації тощо. Також варто брати до уваги вікові зрушення, коли психічні і особистісні перетворення «молодшають». Наприклад, досягнення чітких абрисів Я-концепція набуває не в ранній і зрілій юності, а наближується до підліткового віку. Одночасно, суспільство ставить більш високі вимоги до молодої людини, її особистісної зрілості у прийнятті рішень і відповідальності за власні вчинки. Від цього залежить продуктивність суспільного розвитку.

На загально-теоретичному рівні процес соціалізації обґрунтовується у фундаментальних працях Л. Виготського [19], Л. Божович [12], Б. Паригіна [41], М. Головатого [18], В. Ільїна [24], І. Дубровіної [21] та ін. Найбільш ґрунтовно проблеми соціалізації в ранній юності аналізуються в працях І. Кона. Так, в науковій праці «Психологія ранньої юності» автор характеризує особливості психічного і особистісного розвитку, особливо вивчає впливовість ровесників як референтної групи [30].

Серед вітчизняних дослідників ранньої юності слід назвати праці С. Максименка [41], М. Папуча [48].

Усталений погляд на природу соціалізації представлений дуальними позиціями: соціалізація як соціальна адаптація (приспособування і відтворення індивідом загально прийнятих суспільних норм і правил), соціалізація як процес творчого перетворення соціальних стандартів відповідно до власного світогляду особистості (активна, продуктивна соціалізація) [41].

У процесі соціалізації формуються і досягають своєї зрілості всі компоненти особистості, головними серед яких є: Я-концепція, самооцінка, саморефлексія. Спрямованість особистості значно залежить від зовнішнього соціального впливу, передусім, найближчого оточення. Референтною групою у період ранньої юності залишаються однолітки. [52].

Міжособистісна система зв'язків регулює поведінку, впливає на суб'єкту і суб'єктивну представленість в соціальному житті, формує еталони зовнішньої оцінки, які впливають на самооцінку значимих життєвих подій і допомагають у вирішенні особистих проблем. Головна цінність соціалізації в ранній юності – це формування індивідуальної свідомості, ціннісно-сміслових установок як внутрішніх моральних регуляторів [59].

Л.Божович чітко зазначає, що для старшокласників «...вибір подальшого життєвого шляху, самовизначення стає тим афективним центром життєвої ситуації, навколо якого починають обертатися і вся їх діяльність, і всі їх інтереси» [12, с.374]. Саме уроки ранньої юності, переконує Л. Божович, юна людина прагне визначити сенс власного життя на майбутнє, у неї активно формується світогляд, спрямованість особистості. Саме від цього багато в чому залежать найважливіші психічні процеси, психічне здоров'я особистості.

Мікро-середовище в ранній юності визначає якість соціальної ситуації розвитку. Зв'язки з однолітками на мікро-рівні (наприклад, в учнівському колективі) мають кризовий характер. Йдеться про невідповідність, можливу неузгодженість власних оцінок, поглядів, позицій з загально прийнятими у референтній групі нормами, як своєрідними «еталонами». Психічний стан

юнака може погіршуватися через переживання зверхпочуттів у стані закоханості, переважання максималізму у стосунках, вплив акцентуації характеру на процеси самооцінювання, рефлексії і саморефлексії [21].

Система соціальних зв'язків в юнацькій групі ускладнюється домінантною позицією мотивів афіліації, коли для юнака (дівчини) життєво важливо бути поряд зі значимою особою, підтримувати з нею тісний емоційний і духовний зв'язок. Любов і дружба в ранній юності зазвичай супроводжуються переживанням не лише позитивних, але й негативних почуттів – ревнощів, сорому, заздрості тощо. З цієї причини має місце психічне напруження, окремі психічні процеси погіршуються (наприклад, саморегуляція, самоствавлення) [12].

Соціальний статус, місце у групі однолітків сприяють або перешкоджають встановленню продуктивних взаємовідносин, сприятливого емоційного контакту. Визнання з боку однокласників посилює самоповагу, підвищує само ефективність особи. І, навпаки, ігнорування з боку однолітків знецінює особистість конкретного члена юнацької групи, суттєво знижує самооцінку, негативно впливає на поведінку і вчинки юнака.

В юнацькому віці людина більш глибоко усвідомлює себе і суб'єктом пізнання, і об'єктом сприймання з боку інших членів групи. Оцінка однолітків запускає механізм самооцінювання і самоствавлення [47].

Суб'єктивність, неточність і упередженість зовнішньої оцінки викривляє самосприйняття, може пригальмувати саморозвиток і самовдосконалення, призвести до депресії, апатії, ворожості, сплеску агресії (зовнішньо і внутрішньо спрямованої). Емпіричні дослідження переконують, що більш упередженими є ті члени юнацької групи, які мають низький соціальний статус. Об'єктивність соціальної оцінки прямо пропорційно залежить від дотримання принципів справедливості і толерантності у процесі життєдіяльності групи [10].

Зниження соціального статусу юнака у групі однолітків відбувається і через стереотипізацію, коли замість цінування унікальності кожної особистості, спрацьовує штамп – автоматичне віднесення індивіда до конкретної групи, у результаті чого відбувається редукція внутрішньо особистісної складності юнака до спрощеної моделі. «Навішування ярликів» також суттєво погіршує психічне здоров'я індивіда. У той же час, науковці застерігають, що стереотипи відіграють важливу функцію – вони регулюють міжособистісну взаємодію. Тому треба попереджати появу небезпечних, образливих стереотипів [58]. Сприятлива ситуація для розвитку міжособистісних відносин, високого соціального статусу забезпечується іншими психологічними механізмами, в першу чергу, децентрацією і емпатією [32].

Перед соціологічною і психологічною наукою постала необхідність вивчення групової динаміки, структури соціальної групи, кількісної оцінки диспозиції членів групи. Найбільш сильними є кількісні методи, до яких можна віднести соціометричний метод [43].

Соціометричний статус члена групи – досить надійна, стала величина, яка дорівнює сумі випадків прихильного ставлення і випадків «відкидання», несприйняття індивіда як значимої особи з боку інших членів групи. Кількістю таких «випадків-ставлень» визначається соціальний статус у групі [43].

Соціальне становище особи визначається в системі неформальних відносин, у ситуації вільного вибору кожним членом групи бажаних для нього осіб. З урахуванням соціального статусу можливим стає прогноз стосовно причин найбільш вагомих психологічних проблем особистості. [49].

Соціометрична структура групи враховує емоційність відносин, їхню спрямованість (взаємність/односторонність), наявність підгруп (мікро-групи, які утворюються в соціальній групі), підпорядкування одних членів групи

іншим, симпатії і антипатії у стосунках та ін. Соціальний статус у групі залежить від гендерних ознак, сімейного стану, віку, професії тощо.

Автор соціометрії виявив зв'язок між соціальною позицією індивіда у малій групі і станом його психічного здоров'я, психологічним комфортом. Як вже зазначалося раніше, прихильне, доброзичливе ставлення оточуючих людей, в групі яких протікає життєдіяльність індивіда, зазвичай покращує психічний стан, підвищує самооцінку, укріплює міжособистісні відносини, насичує їх позитивними емоціями. У такому разі соціометричний статус досить високий, позитивний. І навпаки, ігнорування, ворожість, байдужість у ставленні до індивіда з боку інших членів групи генералізується у вигляді низького соціального статусу, який суттєво погіршує психічний стан людини [43].

Корисний висновок пропонує К. Левін. Емпіричні дослідження доводять, що більш шкідливим для особистісного розвитку людини являється байдуже ставлення до неї з боку оточення; навіть відкритий негативізм менш травматичний для психіки, оскільки все ж так виконує роль стимулу, а отже, спонукає до змін, активності, самозмін [35, 36, с.52-61].

Сильний зв'язок між станом психічного здоров'я і соціальним статусом проявляється і в тому, що соціальний статус, отриманий в одній групі, може закріпитися надовго і буде перенесений індивідом при переході до іншої соціальної групи. Це відбувається через те, що у поведінці індивіда закріплюються певні реакції, пози, міміка, установки до інших і себе [1]. Особа звикає виконувати певну роль (наприклад, «цапа відбувайла», «зайвої людини») і продовжує дотримуватися її у нових соціальних умовах. З часом, формується негативна Я-концепція, закріплюється низька самооцінка, що призводить до внутрішніх конфліктів.

Соціальний статус є результатом, продуктом соціалізації індивіда і сильно залежить від соціальної ситуації, в умовах якої формувалася

особистість. Соціальна ситуація, як її визначає У. Томас, це сукупність норм, цінностей, умов у поєднанні з соціальною установкою індивіда. Залежно від сприйняття індивідом соціальної ситуації і власних установок, пристосування до групи буде продуктивним або деструктивним, соціальне середовище – комфортним або ні. Відповідно, і соціальний статус буде високим або низьким [39]. Соціальним статусом умовно можна виміряти ступінь відповідності поведінки та ціннісної системи індивіда прийнятим у групі нормам і цінностям.

Б. Ананьєв вважає соціальний статус визначальним фактором особистісного становлення людини. У свою чергу, соціальний статус індивіда є похідним від соціального статусу соціальної групи і суспільства, в якому соціалізується індивід [2].

Проблема соціального статусу особливо гостро постає саме в підлітковому і ранньому юнацькому віці, оскільки саме у цей час набувають своїх завершених форм головні конструкти особистості – самооцінка і Я-концепція [19, 20]. Найбільш активно вивчаються дослідниками питання лідерства в цих вікових групах, отже і відповідного статусу (у лідера він високий). У той же час, явище «аутсайдерства» в соціальній групі очікує на своє ґрунтовне вивчення. У дітей з низьким соціальним статусом дуже часто порушене психічне здоров'я, тому важливо розуміти природу цього явища і попереджати його появу [25].

Вивчаючи групову динаміку та становлення соціометричного статусу, чимало науковців займалися дослідженням саме лідерства, а питання аутсайдерства ще залишаються не досить вивченим.

Сучасна дослідниця М. Кравцова вивчає характерологічні ознаки дітей-аутсайдерів, які з'являються внаслідок шкільного булінгу. Віктимність таких дітей пояснюється проблемами раннього дитинства і неправильним вихованням, порушеннями процесу соціалізації [33].

На фоні аутсайдерів самостверджуються інші члени групи, з більш високим соціальним статусом. Отже, дитина з низьким соціальним статусом виконує специфічну соціальну функцію – бути своєрідною мірою, від якої відбувається відлік у напрямку високого статусу, а також виконує функцію порівняння, співставлення (на фоні негативних психологічних характеристик дитини-аутайдера чітких абрисів набувають переваги індивідів з більш високим статусом).

М. Кравцова називає причини, через які дитина стає аутсайдером: недисциплінована (не відвідує навчальні заняття, брутальна поведінка, вандалізм тощо), незграбність зовнішності і ходи, неуспішні у навчанні, низька комунікативність та ін. [33].

Діти-аутсайдери можуть бути як з низькою самооцінкою, так і з високою, малоздібними і обдарованими, це залежить від багатьох чинників, емпіричне вивчення яких організоване нами у другому розділі кваліфікаційної роботи.

1.2. Психічне здоров'я як об'єкт психологічних досліджень

Психічне здоров'я людини залишається найбільш активно досліджуваним об'єктом. Психічне здоров'я проявляється в тому, що людина здатна врівноважувати свій психо-емоційний стан, узгоджувати свої думки, наміри і вчинки, іншими словами, існує як конгруентна, цілісна особистість. Психічно здорова людина здатна приймати раціональні рішення, нести за них персональну відповідальність, конструктивно розв'язувати проблеми [38]. Сучасне суспільство орієнтується на тлумачення поняття «здоров'я», надане Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ): «здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хворобливих змін» [58].

Оскільки людина – це біопсихосоціальна система, то поняття «здоров'я» охоплює всі рівні існування живих систем вищого рівня: фізичний, соматичний, психічний, соціальний, духовний.

Системним критерієм психічного здоров'я являється гармонізація всіх сфер психічного і фізичного існування. Злагожене функціонування складових психіки забезпечує, у свою чергу, високу адаптивність, гнучкість психічних процесів, дозволяє людині продуктивно соціалізуватися в соціумі. [24].

Психічне здоров'я безпосередньо стосується нормального спрацьовування психічних механізмів – саморегуляції, а згодом і самоорганізації діяльності. [45, с. 32-36, 46, с. 227-230].

Спеціалісти в галузі психофізіології вирізняють дві підструктури психічного здоров'я: перша підструктура охоплює психічні процеси і механізми (процесуальний компонент), зокрема, когнітивні, емоційні, вольові; друга підструктура – це психологічне здоров'я (стосується свідомості, самосвідомості, ціннісно-сміслових компонентів особистості, соціального буття) [31].

Дослідження психічного здоров'я старшокласників у зв'язку з їхнім соціальним статусом ми проводили на основі рівневої градації, запропонованої Б. Братусем [15, с. 6-13, 16]. Йдеться про рівень психофізіологічного здоров'я і рівень індивідуально-психологічного здоров'я (особистісно-змістовий) [13, с. 293-300, 14, с. 46-56, 16, с. 6-15].

В психологічній практиці застосовується класифікація задля оцінки стану психічного здоров'я дітей, яка розроблена МОН України. Пропонується диференціація за такими групами:

I група – здорові діти, з нормальною адаптацією;

II група – ознаки напруження адаптаційних механізмів;

III група – це діти, у яких спостерігається напруження і перенапруження адаптаційних механізмів (переважно у формі астенічних і невротичних проявів, девіантної поведінки та інших стадій компенсації);

IV група – це діти з ознаками порушень адаптаційних механізмів (субкомпенсація);

V група – це діти з клінічними порушеннями, для яких необхідна активна терапія та госпіталізація [40].

Представник екзистенціальної психології К. Ясперс називає такі ознаки психічного здоров'я: здатність утримувати інформацію, логічного опрацьовувати інформацію, концентрувати увагу, орієнтуватися в просторі і часі [31].

Науковці розмежовують психічне здоров'я і психологічне здоров'я. Поняття «психічне здоров'я», передусім, охоплює психічні процеси і властивості людини: емоційність, чутливість, здатність зосереджуватися на об'єкті, збудженість, а також включає установки, уяву, почуттєву сферу та ін. [20, с. 70-75].

За визначенням психічного здоров'я: це стійкий функціональний стан організму; «злагоджена робота всіх психічних функцій, стан душевного благополуччя, ... що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, що забезпечує адекватну до умов навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності» [54, с. 26-27] Психічне здоров'я забезпечує людині можливості для реалізації соціальних і біологічних потреб, ототожнюється з нормальними психосоматичними реакціями організму, пов'язане з особливостями мислення і здібностей, а також вказує на ймовірну схильність до депресії, стресів, афективних станів. [8, с. 35-36].

Стосовно психологічного здоров'я, то тут йдеться про вищі прояви людського потенціалу - духовність, саморефлексію, самоствавлення, тощо; збалансованість різних компонентів особистості, наприклад, між потребами особистості і суспільства. На рівні психологічного здоров'я, зазначає А. Петровський, людина самодостатня, конгруентна, перебуває у процесі постійного саморозвитку і самовдосконалення, з адекватною регуляцією поведінки і саморегуляцією діяльності [50].

Поняття «психологічне здоров'я» чітко відмежовує суто психологічну складову від медичної, що означає зворотність змін за умов своєчасного психологічної підтримки [5]. Досліджуючи стан психологічного здоров'я, науковці підіймаються на рівень духовності людини, її прагнення до творчої самореалізації, цілеспрямованого пізнання і самопізнання, пошук життєвих істин, етичних цінностей, вчинкової сфери [3, 6, 7, с. 3-8]. Духовне не відірване від психічного - завдяки психічним процесам і механізмам реалізуються духовні потреби особистості.

А.Петровський і М.Ярошевський називають психологічні критерії психічного здоров'я: «відповідність суб'єктивних образів об'єктам дійсності; адаптованість у мікросоціальних відносинах; здатність до саморегуляції, що виявляється у поведінкових проявах; здатність розумного планування життєвих цілей і підтримання активності в їх досягненні» [50].

Важливим поняттям, включеним у категоріальну систему нашого дослідження, являється поняття «норма». Зазвичай, під нормою стосовно психічного здоров'я розуміють оптимальний стан функціонування всіх підсистем психіки у різних умовах – звичних і екстремальних [27, 28]. Психічне здоров'я як система досліджується в межах різних наукових концепцій: біхевіористичної, гуманістичної, психодинамічної, соціокультурної, когнітивної, феноменологічної та ін.

Найбільш перспективні на майбутнє висновки сформулювали психологи-*гуманісти*. Передусім, вважаємо значимими теоретичні позиції К. Роджерса, який переконливо доводить важливу роль самосвідомості і свідомості у збереженні психічного здоров'я людини. Позитивна Я-концепція – це основа здорової особистості, її продуктивної соціалізації, запорука депресіям, апатії та іншим деструктивним процесам. Клієнт-центрована терапія К. Роджерса повертає до «самості» людини, до її власних, суто людських ресурсів – самоактуалізації, здатності позитивних самозмін [51].

В межах *біхевіористичної* концепції психічне здоров'я людини вивчається як її здатність утримувати рівновагу з соціальним середовищем, а

сама людина розуміється не як суб'єкт (активна дійова особа), а як організм з певним набором поведінкових реакцій; як своєрідний «локус», точка, в якій множина генетичних умов і обставин оточення поєднуються спільною дією» (Burrhus Frederic Skinner, 1974) [61, с.167-168, 62]. Задля визначення рівня психічного здоров'я біхевіористами використовуються зовнішні критерії: комфортність, соціальна успішність, стабільність поведінки та її відповідність соціальним нормам. Слід зазначити, що в поведінкових теоріях майже відсутні уявлення про структуру особистості, внутрішньо особистісні перетворення індивіда, ігнорується «самість» людини, власне, психологічне ядро здоров'я.

На основі поведінкового аналізу психічне здоров'я людини можна формувати зовнішніми стимулами, через оперантне навчання. Іншими словами, здоровому образу життя можна навчити. У цьому зв'язку слід назвати найбільш поширені в практичній психології технології і техніки: оперантне навчання «бути впевненим у собі» [53, 63, 65], Kassin S. M. [54]; навчання «контролю над мимовільними функціями тіла» [69, 70]; прикладний аналіз поведінки (Д. Купер, Т.Херон, У. Хьюард) [23]. Перелічені технології коригують взаємодію організму і середовища, систематизують способи формування соціально значимої поведінки людини. При цьому, стан соціальної адаптованості коливається в межах «агресивний - пасивний». Центральна задача таких технік – сформувати стійку поведінку на основі поведінкових патернів, адекватних певній соціальній ситуації.

До числа ключових критеріїв психічного здоров'я теоретики-біхевіористи відносять адекватне функціонування індивіда в основних рольових позиціях [4].

Зокрема йдеться про те, що індивід не може зберігати нормальний стан психічного здоров'я у будь-якій ролі і соціальній ситуації, а отже, немає «ідеального» здоров'я, воно завжди відносне. Разом з тим, психічне здоров'я може включати і певні патологічні симптоми, якщо це не призводить до соціальної дезадаптації індивіда. Доречним також є врахування

соціокультурного фактору: нормальність здоров'я в різних культурах оцінюється по-різному.

Оскільки ключовою категорією теорії біхевіоризму являється «научіння», то представниками цього напрямку вводиться ще один критерій психічного здоров'я – научуваність індивіда (здатність до научіння). Научіння спрямовується на формування і корекцію функціональних відношень між стимулами і поведінковими реакціями задля відновлення гармонійного контакту індивіда з соціальним середовищем [57].

Отже, в полі біхевіористичної парадигми психічне здоров'я індивіда вивчається і коригується лише з позицій поведінкових реакцій, соціальних ролей шляхом научіння. Майже повністю ігнорується власна активність індивіда, що, у свою чергу, укріплює залежність людини від постійної підтримки з боку психоаналітика. Біхевіористами встановлюється сильна залежність психічного здоров'я індивіда від соціуму, його впливу, що є пріоритетним для нашого дослідження про зв'язок з соціальним статусом.

Підтвердила свою ефективність *когнітивно-поведінкова* модель у розумінні психічного здоров'я індивіда. Засновники даного наукового підходу виходили із розуміння, що індивід – це не лише «котел пристрастей» (за З Фрейдом) [64] а, передусім, людина, яка тяжіє до пізнання і творчості. Індивід здатен мислити, він є носієм індивідуального світогляду. Саме в цій вихідній позиції когнітивно-поведінковий підхід протистоїть класичному психоаналізу. Формула нормального, продуктивного функціонування психіки людини: адекватне сприйняття інформації про об'єкт дійсності. Відповідно, порушення психічного стану з'являються у наслідок хибного сприйняття інформації та порушення процесу її переробки, наявність когнітивних помилок, і, як результат, викривлене сприйняття реальності і девіантна (дисфункціональна) поведінка.

Відповідно до вихідних позицій когнітивно-поведінкового наукового підходу сформульовані критерії психічного здоров'я: це правильне

сприйняття інформації, її творча переробка, евристична поведінка (дослідницька поведінка, спрямованість на творче освоєння дійсності) [9].

Завдяки правильному засвоєнню інформації про об'єкти дійсності, індивід успішно адаптується до різноманітних соціальних ситуацій, проявляє гнучкість поведінкових реакцій, з легкістю включається у творчу переробку штампів, традицій, стереотипів, прийнятих у певній соціальній групі [34]. Поведінка стає високо функціональною, тобто такою, яка дозволяє без серйозних негативних наслідків долати стрес, внутрішні конфлікти. Психічно здоровий індивід, з позицій когнітивно-поведінкової теорії, демонструє асертивну поведінку (з англ. – *assrt* – наполягати на своєму), як поєднання ввічливості і наполегливості. Така людина готова відстоювати власні інтереси з урахуванням інтересів інших осіб, прагне реалізувати свої права [60].

Асертивна поведінка властива людині, особистість якої є конгруентною (досягається узгодженість намірів, думок, почуттів, дій, вчинків). Такі люди відверті, достовірні, уникають маніпуляцій. Зазвичай, таким індивідам вдається уникати зайвого занепокоєння, почуття сорому, вони не ображаються на інших, вони без психологічної напруги беруть на себе відповідальність за свої вчинки, не уникають відповідальності у разі власних помилок [57].

Найчастіше у психічно здорової особи позитивне самосприйняття, а тому стан депресії і апатії не є для неї характерним. Почуття безпеки формується з опорою на власні ресурси. Така особа не є сильно залежною від думок і оцінок оточуючих, не потребує постійної зовнішньої допомоги (що є природнім в межах біхевіористичного напрямку), а отже, є самодостатньою [7].

Психічне здоров'я з позицій *екзистенціально-гуманістичного* підходу тлумачиться як «людський потенціал». Задля підтримки нормального функціонування психіки необхідно розкрити резервні, потенційні можливості особистості, замість «виготовлення психічних протезів і розміщення клієнта на кушетці» [68, р. 701-703].

Психічне здоров'я в гуманістичній парадигмі розуміється як постійний саморозвиток, неперервне самопроекування, усвідомлення екзистенційних

конфліктів (наприклад, конфлікт самотності). Порушення психічного здоров'я, патології пояснюються дією факторів, які призводять до фрустрації особистісного розвитку. А. Маслоу теоретично обґрунтовує, що основою психічного здоров'я являється самоактуалізація (джерело прогресивних змін всередині самої особистості), а невротичні стани виникають через неможливість задовольнити основні потреби [67].

В. Франкл у своїх працях називає опорні пункти психічного здоров'я – духовність, свобода, відповідальність. Механізм підтримки психічного здоров'я в нормальному стані, за В. Франклом, полягає у наявності достатнього рівня напруги між прагненнями, потребами людини і об'єктивними ситуаціями, смислами. Терапевтична програма на подолання негативних психічних станів полягає, передусім, у роботі над осмисленням особистістю власної життєдіяльності; необхідним є контроль над своїм життям (пріоритет – самовизначення, а не самоактуалізація). Причиною невротичних станів (апатія, спустошеність, байдужість тощо) виступає смисловий вакуум. Сукупний «продукт/результат» відсутності життєвих смислів – екзистенційний невроз [56].

К. Роджерс характеризує психічне здоров'я через такі поняття: конгруентність, відкритість переживанням, креативність, довіра, екзистенційний стиль життя, емпірична свобода. Клієнт-центрована терапія К. Роджерса спрямована на вивільнення потенціалу людини задля подальшого продуктивного розвитку [51].

Отже, в межах екзистенціально-гуманістичної парадигми психічне здоров'я – це особистісна зрілість: тенденція до прогресивного розвитку, самоздійснення і самореалізації, усвідомлене управління своєю поведінкою і діяльністю, відповідальність за вчинки, стала система цінностей (ментальне здоров'я). Підтримка психічного здоров'я, подолання негативних станів відбувається у процесі пошуку клієнтом внутрішніх потенціалів, необхідних для самоактуалізації.

Висновки до розділу 1

Теоретичне дослідження окремих аспектів психічного здоров'я у зв'язку з соціальним статусом особистості, а також критичний аналіз різних поглядів на природу психічного здоров'я стали основою наступних висновків.

Встановлено, що психічне здоров'я як система активно вивчається сучасними психологічними і суміжними з нею науками (психофізіологією, нейропсихологією). Перспективними є когнітивно-поведінкова, екзистенціонально-гуманістична, біхевіористична моделі психічного здоров'я і психотехніки його корекції.

Вивчення зв'язку рівня психічного здоров'я і соціального статусу особистості на передній план виводить соціально-біхевіористичні теорії, вихідним положенням яких є пріоритет зовнішнього, соціального впливу на психофізичний і особистісний потенціал індивіда. Беручи до уваги гуманістичну спрямованість розвитку суспільних відносин, дієвими і найбільш перспективними є теорії психологів-гуманістів. Психічне здоров'я людини ототожнюється з рівнем розвитку свідомості і самосвідомості.

Психічне здоров'я – це нормальне функціонування всіх підсистем психіки і психічних механізмів, які гармонізують взаємодію індивіда з соціумом і окремими соціальними групами, забезпечує продуктивну діяльність і рольову поведінку, становить основу духовного розвитку особистості.

Психічно здорова особистість – це особистість конгруентна, цілісна, автономна, з розвиненою саморегуляцією, вольовими механізмами, позитивним самостваленням. Соціальний статус, його рівень (високий, низький) суттєво впливає на самоствалення (позитивне, негативне), самооцінку, рольову поведінку тощо.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІОМЕТРИЧНОГО СТАТУСУ І РІВНЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ РАННЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Програма комплексної діагностики соціометричного статусу і рівня психічного здоров'я осіб раннього юнацького віку

На основі проведеного аналізу наукових першоджерел про особливості психічного здоров'я осіб раннього юнацького віку, ми впорядкували програму комплексної діагностики.

Мета емпіричного дослідження: вивчення зв'язку соціометричного статусу і рівня психічного здоров'я осіб раннього юнацького віку.

Завдання дослідження:

1. Провести вимірювання соціального статусу старшокласника;
2. Визначити рівень психічного здоров'я (гнучкість поведінки, емоційну стабільність).
3. Провести кореляційний аналіз зв'язку соціометричного статусу з рівнем психічного благополуччя.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Криворізької педагогічної гімназії, брали участь 40 учнів 11-х класів: з них дівчат – 15 осіб; хлопців – 25 осіб.

Комплексна психодіагностика була організована з урахуванням чутливості раннього юнацького віку для процесів самоідентифікації, самоствавлення, саморефлексії. Нормальне функціонування підструктур особистості (позитивна Я-концепція, адекватна самооцінка, адаптивність

поводження і критичність ставлення до себе та інших) є необхідною умовою здорового функціонування психіки.

У першому розділі кваліфікаційної роботи ми обґрунтували, що психічне здоров'я індивіда знаходиться у сильній залежності від соціуму, соціальних процесів, зокрема, соціометричного статусу у групі.

З урахуванням вище сформульованих позицій ми організували вивчення соціометричного статусу старшокласника в колективі однолітків, а також рівня розвиненості окремих підсистем психічного здоров'я. Окремим завданням було вимірювання зв'язку між рівнем соціального статусу і психічного здоров'я (зокрема, схильностей до агресії та поведінкові тенденції).

Задля досягнення поставленої мети і вирішення задач емпіричного дослідження нами було упорядковано діагностичний комплекс, який містив наступний діагностичний інструментарій:

- 1) методику діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі [37, с. 538-545];
- 2) соціометричний метод задля вивчення міжособистісних відносин в підлітковому середовищі (Дж. Морено) [37, с. 553-555];
- 3) методику діагностики показників і форм агресії (А. Басс, Е. Дарки) [37, с. 82-85] ;
- 4) методику «Q – сортування» В. Стефансона [37, с. 545-548].

1. Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Дана методика використовувалася нами задля вивчення характеру і динаміки міжособистісних відносин у групі старшокласників (рання юність), а також задля виявлення наявних типів взаємовідносин між однолітками.

Діагностична методика передбачає використання оціночних суджень, поділених на вісім груп (типів зв'язків): «авторитарний», «егоїстичний», «агресивний», «підозрілий», «той що підкорюється», «залежний»,

«дружелюбний» та «альтруїстичний». Процедура вимірювання передбачає підрахунок кількості випадків прояву кожного з названого вище типу відносин.

На основі кількісних даних конструюється індивідуальний профіль члена групи, який унаочнює домінування певної орієнтації: «домінування – підкорення», «дружелюбність – ворожість». [32, с. 538-545]

2. Соціометричний метод Дж. Морено

Соціометричний метод, розроблений Дж. Морено, являється спеціальним інструментом у вивченні міжособистісних відносин, групової динаміки. Його використання дозволяє кількісно оцінити соціальний статус окремого індивіду в групі, психологічну сумісність членів групи, а також охарактеризувати соціальну групу, визначити рівень згуртованості [32, с. 553-555]. На основі кількісних даних уможлиблюється прогноз про соціальне поведіння особи, динаміку розвитку міжособистісних відносин.

Соціометричний метод передбачає систему критеріїв: ступінь згуртованості групи, соціометрична позиція члена групи, наявність підгруп (підсистем) з лідерів.

Форма проведення соціометрії – групова, не потребує значних часових витрат, а отже, є високо функціональною в реальному освітньому процесі. Практична значимість соціометрії висока, оскільки дозволяє отримати корисні дані стосовно вдалого формування соціальної групи, члени якої будуть включені у продуктивну взаємодію. Соціометрія дозволяє своєчасно виявляти «маргінальних» членів групи, сприяти підвищенню їхнього соціального статусу, покращувати життєдіяльність у групі.

3. Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та Е. Дарки

Оскільки «агресивний» тип міжособистісних відносин доволі часто проявляється в підлітковому і юнацькому середовищі, є негативним

психологічним фактором, ми поставили завдання виміряти рівень агресивності у старшокласників експериментальної групи. Задля цього нами була обрана методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та Е. Дарки [32, с. 82-85]. Методика являє собою опитувальник з 75 тверджень, який дозволяє систематизувати позиції респондентів за такими параметрами: фізична агресія, непрямая агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, аутоагресія. У підсумку обчислюється індекс агресивності.

4. Методика «Q – сортування» В. Стефансона

Названа методика застосовувалась задля вивчення поведінкових характеристики особи. Як зазначалося в теоретичній частині роботи, адаптивність, гнучкість, незалежність і адекватність поведінки являються ознаками психічного здоров'я. Методика «Q – сортування» виявляє різні поведінкові тенденції: «залежність», «незалежність», «комунікабельність», «некомунікабельність», «прийняття «боротьби» та «уникнення «боротьби». Реакції респондента на кожне з 60-ти тверджень фіксуються у вигляді домінуючої поведінкової тенденції або ж, у випадку рівномірної представленості альтернативних тенденцій, у вигляді внутрішньо особистісного конфлікту [32, с. 545-548].

Результати комплексної діагностики узагальнені нами у наступному параграфі другого розділу.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

1. Результати, отримані за методикою діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Проведення діагностичної процедури за методикою Т. Лірі дозволило виявити характер і структуру міжособистісних зв'язків в юнацькій групі.

Нами були отримані такі результати: за індексом «домінування» 64% підлітків отримали від'ємні результати. Це означає, що ці старшокласники уникають брати на себе відповідальність за виконання завдань, не бажають бути лідерами у спільних, колективних справах. Менший відсоток (36%) становили старшокласники, які мали позитивні значення за цим індексом, що свідчить про наявність тенденції до лідерства і відповідальної поведінки.

За індексом «дружелюбність» нами були отримані такі результати:

- 38% старшокласників здобули негативні показники (схильні проявляти агресію задля підтримки своєї конкурентної позиції; це може у подальшому стати причиною смислових та комунікаційних бар'єрів);
- 62% старшокласників отримали позитивні показники (це свідчить про прагнення до спільної діяльності, бажання допомагати іншим, високу толерантність і емпатію).

Систематизовані результати діагностики подані у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати дослідження міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі

Досліджувані (стать)	Сирі дані (за типами зв'язків)								Індекси	
	I. Авторитарний тип	II. Егоїстичний тип	III. Агресивний тип	IV. Підозрілий тип	V. Підкорення	VI. Залежний тип	VII. Дружелюбний тип	VIII. Альтруїстичний тип	Домінування	Дружелюбність
1. Чоловіча	10	9	7	11	9	8	6	1	5,2	15,6
2. Чоловіча	9	6	12	7	7	5	11	7	3,9	14,5
3. Чоловіча	7	0	8	10	5	7	10	5	2	12,5
4. Чоловіча	11	3	8	9	9	13	5	5	-3,1	5,4
5. Жіноча	9	13	10	9	13	4	9	8	23,6	5,4
6. Чоловіча	13	4	6	7	10	9	9	5	43,2	66,3
7. Чоловіча	8	8	8	13	5	10	10	13	19,5	12,2

Продовження таблиці 2.1

8. Чоловіча	5	7	9	9	12	12	11	4	8,7	10,6
9. Чоловіча	13	9	12	15	3	2	8	8	10,2	4,7
10. Жіноча	10	4	3	9	16	8	10	6	56,3	81,4
11. Чоловіча	13	5	9	12	11	10	9	14	27,5	18,8
12. Чоловіча	12	3	8	6	10	7	10	6	34,8	13,2
13. Жіноча	7	3	12	13	14	15	5	15	29,4	96,2
14. Чоловіча	6	6	7	8	4	6	8	13	3,7	37,9
15. Жіноча	8	5	8	13	14	15	3	12	45,9	75,4
16. Жіноча	12	4	7	4	7	7	9	8	34,4	46,8
17. Жіноча	9	7	3	8	12	8	4	12	12,7	6,9
18. Жіноча	8	8	2	13	14	16	6	13	89,7	-3,2
19. Чоловіча	4	7	5	8	10	10	10	10	44,5	67,9
20. Жіноча	3	8	1	12	9	16	4	13	-2,4	45,2

За отриманими результатами, нам вдалось виявити, що юнакам і дівчатам досліджуваної групи властиві такі типи міжособистісних зв'язків.

«Авторитарний тип» адаптивних проявів характерний для 72% старшокласників (вони проявляють себе як лідери, зазвичай публічно заявляються про свою позицію). *Екстремальний прояв* мають лише 11% досліджуваних (у таких старшокласників проявляється тенденція до лідерства, домінування над іншими).

Патологічний прояв характерний для 3% підлітків (такі особи схильні до надмірного тиску на однолітків, мають загострене прагнення бути «зверху» у будь-яких ситуаціях).

«Егоїстичний тип» адаптивного прояву властивий 9% досліджуваних респондентів (керуються лише власними інтересами, нехтують інтересами інших осіб). Екстремальні показники егоїстичності отримали у 2% респондентів (зверхнє ставлення до інших; дистанціювання у спілкуванні, перекладання відповідальності за вирішення власних проблем на інших осіб).

«Агресивний тип» адаптивного прояву виявився у 18% респондентів (такі старшокласники проявляють впертість, настирність, високу енергійність).

Екстремальні прояви такого типу відносин характерні близько 3% підлітків (допускають різкі оціночні судження про самоефективність і вчинки інших, іронічні, саркастичні; звинувачують інших у власних негараздах).

«Підозрілий тип» адаптивного прояву було виявлено у 21% респондентів. Такі старшокласники з недовірою ставляться до намірів і вчинків однокласників, висловлюють критичні судження про інших. Екстремальні показники такого типу відносин отримали 4% осіб (висока критичність, уникнення активної комунікації з іншими, небажання встановлювати нові міжособистісні зв'язки, очікування негативного ставлення до себе з боку інших). Причиною такого поведіння являється негативне сприймання самого себе, внутрішній дискомфорт, психологічна напруга.

Тип відносин «підкорюваний» на адаптивному рівні виявився у 9% респондентів (сором'язливі, невпевнені у власних позиціях і поглядах, емоційно стримані, іноді пригнічені; уникають висловлювати власну позицію, схильні до репродуктивної поведінки, ними легко маніпулювати).

«Залежний тип» міжособистісних зв'язків *адаптивного прояву* характерний для 57% юнаків та дівчат (переважає конформізм, очікують «вирішального слова» від інших, потребують поради у прийнятті власного рішення, орієнтуються на «зразкових», щоби наслідувати їхні дії). Екстремальні показники за цим параметром виявлено у 6% старшокласників (висока дисциплінованість, боязкість самостійно діяти, безпорадні у незнайомих ситуаціях, потребують на допомогу інших).

Особливу групу становлять особи з патологічними проявами в системі міжособистісних зв'язків (приблизно 2% досліджуваних): нав'язливі страхи та патерни негативного мислення, глибока зневіра у власні сили, повна залежність від інших.

«Дружелюбний тип» відносин адаптивного прояву наявний у 30% досліджуваних юнаків та дівчат. Такі старшокласники проявляють ініціативу,

докладають значні зусилля у колективній діяльності, орієнтовані на співпрацю, допомогу іншим, правдиві, погоджуються з лідерством іншої особи. Екстремальний та патологічний прояви такого типу зв'язків було виявлено у 12% підлітків (8% і 4% відповідно): дружнє поведження і доброзичливість у стосунках поєднуються з бажанням повністю відповідати очікуванням соціуму, бути «зручними» у всіх ситуаціях без винятку.

«Альтруїстичний тип» відносин адаптивного прояву ми виявили у 14% респондентів. Для старшокласників-альтруїстів характерними є висока емпатійність, толерантність, виражене прагнення всім допомагати і, навіть, зробити замість них їхню роботу; жертівні, нехтують власними інтересами заради інтересам інших; стійке бажання бути корисними, беруть провину на себе у разі неуспішного виконання колективної справи. Екстремальний та патологічний прояви не виявлені.

За індексом «домінування» 32% старшокласників отримали від'ємні значення, що свідчить про їхню схильність підкорятися, бути підлеглими в колективних справах, уникати відповідальності. Решта 68% здобули значення з позначкою «+», що є свідченням готовності бути лідером, брати відповідальність на себе, відчувати себе суб'єктом діяльності і комунікації.

Відповідно, за індексом «дружелюбність» ми виявили 17% старшокласників з від'ємними значеннями, що свідчить про тенденцію наслідувати «ворожі» патерни у міжособистісних відносинах з однолітками. Більшість старшокласників досліджуваної групи (83%) отримали додатні показники, що підтверджує про схильність до товариських, продуктивних відносин з однолітками і дорослими.

2. Результати дослідження міжособистісних зв'язків у юнацькому середовищі (за методикою Дж. Морено)

Після проведення соціометричного дослідження учнів 11-А та 11-Б класів ми отримали такі результати.

В 11-А класі безсумнівною «зіркою» є персону під номером № 20, яка здобула 15 позитивних виборів, що свідчить про явний статус «лідера» («зірки») у даній групі. Також «лідерами» групи можна вважати осіб під номерами №4 (12 позитивних виборів), №5 (11 позитивних виборів), №15 (12 позитивних виборів) та №18 (12 позитивних виборів). Меншу кількість позитивних виборів здобули учні з такими номерами: №1, №2, №3, №6, №7, №8, №9, №10, №11, №12, №14, №16 та №19; отже 13 осіб перебувають зі статусом «прийняті» в групі однолітків. Умовно «неприйнятими» можна вважати старшокласників під номерами №13 (2 позитивних вибори) та №17 (1 позитивний вибір). У цілому в 11-А класі 5 «лідерів» (№4, №5, №15, №18) на чолі з головним лідером під номером №20. «Прийнятих» у загальній кількості по 11-А класі є 13 підлітків. Загалом «неприйнятих» в класі нараховується 2 учні, які набрали менше 3-х позитивних виборів. Учні з «ізолюваним» статусом в класі не виявлено (див. Додаток А).

В 11-Б класі з 20 досліджуваних учнів «зіркою» серед старшокласників є учень під номером №16 (12 позитивних виборів), учень №12 (10 позитивних виборів), учень № 20 (11 позитивних виборів). Всіх трьох старшокласників можна вважати лідерами за переважаючою кількістю схвальних виборів. «Прийнятими» в колі однолітків є учні під номерами №1, №2, №4, №5, №6, №7, №8, №9, №10, №13, №14, №15, №17 та №20. «Неприйнятими» в 11-Б класі виявились учні під номером №3 (3 позитивних вибори), №11 (3 позитивні вибори) та №18 (2 позитивні вибори) від однокласників. Цілком «ізолюваних» учнів не було виявлено (див. Додаток Б). Таким чином, серед учнів 11-Б класу загалом 3 «лідера», 14 «прийнятих» та 3 «не прийнятих».

Узагальнені дані соціометрії свідчать про те, що серед учнів 11-А та 11-Б класів не було виявлено жодної особи, яка була б «ізолюваною». Кожен клас має явних «зірок», яким більшість довіряє та рахується з їхніми позиціями. Також в учнівському колективі присутні учні зі статусом «неприйняті» та «прийняті». Аналізуючи дану тенденцію, ми можемо припускати можливість

утворення мікрогруп, які будуть «товаришувати один проти одного», що може критично вплинути на взаємозв'язки та комунікацію як окремих членів групи, так і всього учнівського колективу.

Тому, за результатами емпіричного дослідження соціального статусу нами були виявлені учні, які є неприйнятими серед однолітків: в 11-А (№13 та №17); в 11-Б (№3, №11, №17). Саме ці старшокласники будуть включені до корекційної групи. Також ці дані допоможуть окреслити та розробити програму корекційних вправ для юнаків і дівчат з низьким соціометричним статусом.

3. Результати діагностики агресії (за методикою А. Басса і Е. Дарки)

За допомогою методики Басса-Дарки для визначення типових форм та показників агресії серед юнаків та дівчат ми виявили, що з 20 осіб респондентів, 100% осіб досліджуваних мають низький рівень за показником «агресивності» та «ворожості». Детальніше охарактеризувати поведінкові особливості підлітків даної групи нам допоможуть результати за окремими шкалами, якими визначаються основні поведінкові реакції.

Отже, ми виявили, що у 50% досліджуваних переважають показники за шкалою «вербальна агресія». Тобто, половина досліджуваних мають зависоку тенденцію до вираження агресії за допомогою вербальних каналів комунікації, зазвичай це можуть бути розмови-докази на підвищених тонах, мають місце безгрунтовні залякування, осуд особи, на яку спрямовується агресія та неприйняття її позиції.

Крім того, за результатами дослідження нам вдалось дізнатись, що 20% юнаків та дівчат мають зависокі показники за шкалою «підозрілість», що характеризує їх як недовірливих та непевних стосовно відносин з оточуючими їх людьми.

Старшокласники із завищеним рівнем недовіри та підозрілості постійно чекають, що оточуючий соціум є загрозливим, ворожим. Через це

такі старшокласники перебувають у стані постійної напруги, негативного емоційного стану, що погіршує міжособистісну комунікацію.

Занадто високі показники були вираховані за шкалою «почуття провини» (18% від загальної чисельності досліджуваних). Вони контактують з іншими, але міжособистісна взаємодія супроводжується постійним почуттям провини; такі старшокласники негативно сприймають себе як особистостей, вважають себе недостойними, гіршими за інших (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою діагностики показників та форм агресії А. Басса та Е. Дарки

Досліджувані (стать)	Сирі дані за шкалами								Індекси	
	1. Фізична агресія	2. Непряма агресія	3. Роздратування	4. Негативізм	5. Образа	6. Підозрілість	7. Вербальна агресія	8. Почуття провини	Агресивність	Ворожість
1. Чоловіча	7	5	5	2	6	5	5	5	5,6	5
2. Чоловіча	5	5	4	3	3	4	5	4	4,6	4,5
3. Чоловіча	4	3	3	4	3	5	2	3	3,3	3,5
4. Чоловіча	3	2	4	3	4	5	1	3	3	3
5. Жіноча	5	4	4	1	4	3	3	4	4,3	3
6. Чоловіча	6	4	2	1	5	2	1	5	4	1,5
7. Чоловіча	7	5	2	4	5	4	5	3	4,6	4,5
8. Чоловіча	7	5	1	3	2	3	4	2	4,3	3,5
9. Чоловіча	6	3	2	2	3	3	4	2	4	3,3
10. Жіноча	4	1	5	2	4	9	5	7	3,3	7
11. Чоловіча	7	3	5	2	6	3	1	3	5	2
12. Чоловіча	3	1	3	4	4	4	2	4	3,5	3
13. Жіноча	5	3	2	1	3	8	4	6	3,3	6
14. Чоловіча	5	3	3	0	6	5	5	8	3,6	5
15. Жіноча	6	5	5	4	6	5	4	3	8	4,5
16. Жіноча	2	5	5	3	4	10	5	9	4	7,5

Продовження таблиці 2.3

17. Жіноча	4	1	3	2	3	4	5	4	2,6	4
18. Жіноча	6	4	5	1	2	3	5	6	5	4
19. Чоловіча	4	3	4	1	5	5	1	4	5,5	3
20. Жіноча	6	5	3	1	5	9	5	9	4,6	7

*Червоним кольором виділені результати з високими показниками.

4. Результати діагностики за методикою «Q-сортування» В. Стефансона

За допомогою методики «Q – сортування» ми вивчали особливості та тенденції міжособистісних стосунків. Для цього ми виокремили основні поведінкові тенденції в групі юнаків та дівчат. Отриманий результат є наступним: 5 особам (25% реципієнтів) притаманні прояви «залежності». Про таких старшокласників можна сказати, що вони повністю приймають групові норми, правила та цінності. Відносини з іншими членами групи мають такі особливості: безперечне прийняття лідерських думок, нечіткість власних позицій, що виявляється у зовнішній замкнутості та низькій комунікативності.

Одночасно, 6 осіб (30%) мають завищені показники за шкалою «незалежність», що характеризує їх як негативно налаштованих до будь-яких групових норм та правил. Додатково, вони можуть проявляти рішучість у діях та вчинках, здатні бути наполегливими у досягненні значущих для них цілей.

Решта 18 юнаків та дівчат (80%) тяжіють до налагодження емоційних зв'язків, оскільки отримали високі дані за шкалою «комунікабельність». Такі старшокласники добре почувають себе у колективі та відкриті для спілкування, переважають позитивні емоції. Ще 10% респондентів отримали підвищені результати по шкалі «некомунікабельність», з чого можна зробити висновок про відмову від налагодження емоційних відносин, у них не виникає необхідності у спілкуванні з однолітками, вони комфортно почувають себе на одинці із самими собою. Також, часто такі підлітки перебувають в

пригніченому емоційному стані, мають місце апатичні прояви, мовчазні у групі однолітків.

Серед усіх підлітків групи 14 осіб (70%) продемонстрували результати, відповідно до яких вони характеризуються, як «готові до боротьби». Такі старшокласники виявляють потяг до участі у колективній життєдіяльності, одночасно здобувають досить високий груповий статус. Висока соціальна адаптованість дозволяють їм досягати поставлених цілей та твердо захищати власні інтереси у групі однолітків, працездатні та амбіційні.

Щодо інших 6 підлітків (30% від загальної чисельності), то вони отримали результати, які відносять їх до категорії тих, хто «уникає боротьби». Їм властива позиція «невтручання» та відсторонення від конфліктних ситуацій, а також уникнення процесу прийняття рішень. Часто вагаються, чий бік прийняти в конфліктних ситуаціях. Більшу увагу ми звернули на старшокласників, які «уникають боротьби» та активної, продуктивної життєдіяльності (30% респондентів). Серед таких старшокласників більшість зі статусом «неприйняті». Результати аналізу емпіричних даних за методикою «Q – сортування» відображені нами у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою «Q – сортування»

(за В. Стефансоном)

Досліджувані (стать)	Сирі дані (за тенденціями)					
	Залежність	Незалежність	Комунікабельність	Некомунікабельність	Прийняття «боротьби»	Уникнення «боротьби»

Продовження таблиці 2.4

1. Чоловіча	12	7	14	5	5	14
2. Чоловіча	14	8	12	8	10	10
3. Чоловіча	8	12	14	12	12	8
4. Чоловіча	11	10	11	6	12	8
5. Жіноча	6	10	7	4	7	12
6. Чоловіча	9	9	8	8	10	10
7. Чоловіча	12	7	15	10	8	13
8. Чоловіча	10	6	13	11	10	12
9. Чоловіча	7	7	13	10	12	12
10. Жіноча	13	11	14	4	6	10
11. Чоловіча	14	12	9	7	4	13
12. Чоловіча	9	9	8	5	9	9
13. Жіноча	9	11	15	8	12	10
14. Чоловіча	6	7	10	12	11	11
15. Жіноча	11	7	10	6	12	12
16. Чоловіча	11	8	8	12	12	13
17. Чоловіча	12	10	9	6	9	11
18. Жіноча	13	10	13	5	8	7
19. Чоловіча	9	8	12	5	6	9
20. Жіноча	7	7	7	7	5	13

*Червоним кольором показані результати з перевищеними показниками.

5. Аналіз кореляційно-статистичних зв'язків

Задля вивчення сили і напрямку зв'язку між соціальним статусом старшокласника і рівнем психічного здоров'я ми застосували метод кореляції r-Пірсона. Першою змінною (X) ми обрали «агресивність» (один з параметрів психічного здоров'я), а другою змінною (Y) – «незалежність» (як показник соціального благополуччя; особи з вищим соціальним статусом «зірка» характеризуються високим ступенем незалежності). Вихідні дані подані у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Кореляційний аналіз зв'язку між рівнем психічного здоров'я і соціальним статусом

№	Досліджувані (стать)	Агресивність	Незалежність
1	Чоловіча	5,6	7

Продовження таблиці 2.5

2	Чоловіча	4,6	8
3	Чоловіча	3,3	12
4	Чоловіча	3	10
5	Жіноча	4,3	10
6	Чоловіча	4	9
7	Чоловіча	4,6	7
8	Чоловіча	4,3	6
9	Чоловіча	4	13
10	Жіноча	3,3	14
11	Чоловіча	5	9
12	Чоловіча	3,5	8
13	Жіноча	3,3	15
14	Чоловіча	3,6	10
15	Жіноча	8	10
16	Жіноча	4	8
17	Жіноча	2,6	9
18	Жіноча	5	13
19	Чоловіча	5,5	12
20	Жіноча	4,6	7

Здійснивши кореляційно-статистичний аналіз взаємозв'язку агресивності і незалежності можна зробити наступні висновки: зв'язок помірний (проявився на 58% досліджуваних), прямий (додатне значення коефіцієнту кореляції r -Пірсона = 0,58). Інтерпретація результату: чим вище агресивність, тим вище незалежність індивіда.

Висновки до розділу 2

За результатами аналізу соціометричного статусу, ми виявили старшокласників з заниженими показниками, що свідчить про їхню непристосованість та неприйняття в учнівському колективі. Такі старшокласники достатньо орієнтовані на спілкування, але його конструктивність невисока.

Також вдалось виявити, що юнаки і дівчата з низьким соціальним статусом мають одночасно високі показники підозрливості та почуття провини. Таким особам властива тенденція до уникнення відповідальності.

Кореляційний аналіз зв'язку рівня психічного здоров'я і соціального статусу підтвердив залежність: чим вище агресивність (один з показників психічного здоров'я), тим вище незалежність (показники високого соціального статусу).

За результатами комплексної діагностики ми виявили 12 осіб з невисоким соціальним статусом. Саме з цими старшокласниками була проведена корекційно-розвиткова робота, спрямована на підвищення соціального і психічного благополуччя. Результати такої роботи узагальнені нами в третьому розділі.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ОСІБ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З НИЗЬКИМ СОЦІОМЕТРИЧНИМ СТАТУСОМ

3.1. Зміст психокорекційної програми

З урахуванням теоретичних узагальнень і згідно результатів емпіричного дослідження ми виокремили напрями роботи, які сприятимуть покращенню психічного здоров'я шляхом підвищення соціометричного статусу осіб раннього юнацького віку.

Наша програма була розроблена на основі корекційних програм таких авторів як: Т. П. Малихіна [42], К. М. Муліка [44], Л. Г. Бреславець [17], Е. В. Емельянова [26], С. Б. Кузікова [34], А. И. Дедушка [22], Н. Д. Сердюк [53],

Мета корекційної програми: збереження психічного здоров'я шляхом підвищення соціального статусу осіб раннього юнацького віку.

Завдання програми:

1. Підвищення соціометричного статусу осіб раннього юнацького віку.
2. Формування позитивного емоційного та ціннісного ставлення до однолітків.
3. Формування та розвиток навичок ефективних моделей міжособистісної взаємодії та поведінки.
4. Розвиток мотивів, що лежать в основі міжособистісних стосунків підлітків, усвідомлення побоювань і страхів, бажання «бути, як усі» і відповідати загально прийнятим соціальним нормам.
5. Розвиток почуття відкритості, цінності іншого і себе самого як об'єкта міжособистісних стосунків.

Методи та форми роботи: вправи-активатори, групові дискусії трьох видів (за Н. Ключевою): особистісної, тематичної та орієнтації на взаємодію, модерації, казко-терапія, рольові ігри, арт-терапія (зображувальна терапія), ігри-вправи, обговорення.

Форма роботи: групова.

Учасники групи: підлітки з низьким соціальним статусом у кількості дванадцяти осіб.

Кількість занять та годин: 10 занять від 40 до 45 хвилин. Заняття проводилися двічі на тиждень.

Очікувані результати: підвищення соціального статусу учнів, що є одним з показників психічного благополуччя; формування позитивної атракції під час міжособистічної взаємодії з однолітками.

Структура психокорекційної програми відповідає соціально-психологічному тренінгу. Ефективність соціально-психологічного тренінгу (СПТ) забезпечується активним способом впливу на групу і кожного її члена, спрямованістю на формування умінь і навичок самопізнання, позитивних патернів міжособистісного спілкування та взаємодії людей у групі. Перебування кожного члена психокорекційної групи в активній взаємодії з іншими учасниками уможливорює внутрішньо особистісні зміни (уточнюється Я-концепція), більш глибоке і об'єктивне пізнання соціального буття, оновлення фонду знань про себе та інших у неформальному спілкуванні. Перевагою СПТ являється самостимулювання і мотивація інших на включення до взаємодії, розвиток гнучкості поведінки, розвиток адаптаційних механізмів.

Впорядкована нами програма складається з 10 занять, тривалістю до однієї години, кожне з яких налічує до 5 вправ (Таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Тренінгові заняття з підвищення соціометричного статусу осіб
раннього юнацького віку

№	Зміст заняття	Мета	Методики	Час
1	«Мої переживання та сподівання»	Знайомство всіх учасників тренінгу; створення сприятливих умов для особистого саморозкриття кожного члена групи; розвиток навичок самопрезентації та активного слухання.	1. Вступ. Перший шерінг. 2. Прийняття правил групової роботи та взаємодії 3. Вправа-активатор «Німа історія». 4. Вправа «Камінь чи повітря?». 5. Вправа «Пліт, що тоне». 6. Заключний шерінг. «Аудіозапис»	5 хв. 5 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв.
2	«Я такий який я є»	Розвиток та удосконалення навичок саморозкриття та усвідомлення внутрішніх та зовнішніх проявів емоцій; розвиток емоційного інтелекту.	1.Привітання. Стартовий шерінг. 2.Вправа-активатор «Франкенштейн». 3.Вправа «Детективи». 4.Вправа «Галісман». 5.Вправа «Сонце». 6.Вправа «Піцерія». Заклучний шерінг. Прощання.	5 хв. 5 хв. 10 хв. 5 хв. 5 хв. 10 хв. 5 хв.
3	«У пошуках себе»	Сприяти розвитку розуміння себе та власних потреб й вміння співставляти їх з типовими реакціями; усвідомлення всіх без виключення якостей особистості та опанування прийомами зняття стресової напруги.	1.Привітання. Стартовий шерінг. 2.Вправа «Герб особистості». 3.Вправа «За межами реального». 4.Вправа «Моніторинг». 5. Заклучний шерінг. Прощання.	5 хв. 15 хв. 10 хв. 10 хв. 5хв.
4	«Емоції - це ми»	Навчити виявляти першопричини емоційного настрою та структуру емоційних переживань; продовжувати розвивати емоційний інтелект.	1.Привітання. Стартовий шерінг. 2.Вправа «Емоушн Дерево». 3.Вправа «Розслаб їжака». 4.Вправа «Твоє мені подобається». 5. Заклучний шерінг. Прощання.	5 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв.
5	«Мої блоки та перепони»	Тренувати вміння особисто виявляти свій емоційний настрій та визнавати свої комунікативні	1.Привітання. Стартовий шерінг. 2.Вправа «Квітка почуттів». 3.Вправа «Експерт». 4.Вправа «Моя стіна».	5 хв. 10 хв. 10 хв.

		міжособистісні проблеми (бар'єри).	5.Вправа «Біле світло рівноваги» 6. Заключний шерінг. Прощання.	10 хв. 10 хв. 5 хв.
6	«Першопричини та наслідки»	З'ясування першопричин мотивів поведінки; навчити створювати довірливу емоційну атмосферу у колі однолітків.	1.Привітання. Стартовий шерінг. 2.Вправа «Взаємний комплімент». 3.Вправа «Історії минулого». 4.Вправа «Я - автор». 5.Вправа «Біле світло рівноваги» 6. Заключний шерінг. Прощання.	5 хв. 5 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв.
7	«На чиєму я боці?»	Формування навичок самостійного визначення власної позиції в неприємних ситуаціях; тренування навичок відстоювання власної позиції та подолання невербальних проявів невпевненості.	1.Привітання. Стартовий шерінг. 2.Вправа «Мім». 3.Вправа «Голосова атака». 4.Вправа «Гідна відмова». 5.Вправа «Молоток і ковадло» 6.Вправа «Парна рефлексія» 6. Заключний шерінг. Прощання.	5 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв. 10 хв. 5 хв. 5 хв
8	«Приєднання»	Розвиток вміння викликати симпатію та бути визнаним та прийнятим в колі однолітків.	1.Привітання. Стартовий шерінг. 2.Вправа «Приємно кожному». 3.Вправа «Прийом симпатії». 4. Заключний шерінг. Прощання.	5 хв. 10 хв. 20 хв. 5 хв.
9	«Реставрація»	Закріплення вміння викликати та зміцнювати симпатію; бути соціально «привабливим»	1.Привітання. Стартовий шерінг. 2.Вправа «Круглий стіл на тему: симпатія, нащо ж вона?». 3.Вправа «Відновлення». 4. Заключний шерінг. Прощання.	5 хв. 20 хв. 10 хв. 5 хв.
10	«Нова історія»	Закріплення та осмислення отриманих знань та вмінь; остаточне зняття зашків блоків в комунікацій.	1.Привітання. Стартовий шерінг. 2.Вправа «Круглий стіл на тему: симпатія, нащо ж вона?». 3.Вправа колективний колаж «Ми єдині» 4. Заключний шерінг. Прощання.	5 хв. 5 хв. 15 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв.

Для розгляду методів і форм роботи, які нами використовувалися у роботі із підлітками з низьким соціометричним статусом, ми наводимо зміст двох тематичних занять. Повний план занять програми з підвищення соціометричного статусу осіб раннього юнацького віку наведений нами у Додатку Б.

Корекційне заняття №1: «Мої переживання та сподівання» (45 хв.)

1. Вступ. Перший шерінг та прийняття правил групової роботи та взаємодії (10 хв.)

Мета: знайомство та створення психологічно сприятливих умов для саморозкриття. Учасники виробляють правила групової взаємодії, які залишаються незмінними протягом всієї тренінгової роботи. Правила записуються на дошці (великому папері), як нагадування учасникам про важливість їх дотримання. Наприклад,

- те, що відбувається у групі, не повинно погіршувати відносини між учасниками;
- не можна принижувати, ображати;
- звертатися лише за ім'ям тощо.

Співпрямія регулюються штрафними санкціями, наприклад, позбавлення права голосу протягом однієї вправи.

Вправа-активатор 1. «Німа історія» (10 хв.)

Мета: емоційне розслаблення та налагодження міжособистої взаємодії.

Ведучий пропонує учасникам відрекомендуватися за допомогою тільки міміки та жестів, як це роблять актори-міми чи актори німого кіно. Необхідно донести інформацію про свою манеру вдягатися, своє хобі, продемонструвати базові рольові позиції.

Вправа 2. «Камінь чи повітря?» (10 хв.)

Мета: виявлення та демонстрація ефекту появи залежності фізичного стану від емоційного настрою та внутрішніх переживань.

Учасникам пропонується рухатися по кімнаті, уявляючи себе в певних ситуаціях, щоразу намагаючись поринути у певний емоційний стан. Після цього учасники діляться враженнями та намагаються перевести внутрішні переживання та відчуття у різні фізичні стани у ситуації. Дозволяється порівнювати себе з різними об'єктами, тваринами, будь-якою матерією.

Вправа 3. «Пліт, що тоне» (10 хв.)

Мета: розвиток відповідальності за свої вчинки та за інших членів групи; згуртування та налагодження дружньої атмосфери.

На підлозі розкладаються старі газети у формі прямокутника чи квадрата (імпровізований пліт). Ведучий повідомляє, що «моряки», які потрапили на цей пліт, рятувались від уламків свого корабля, який розгромили розбійники. Треба дочекатися інших членів команди і зберегти цілісним колектив, допоки не прийде допомога. У процесі виконання вправи «пліт» поступово зменшується за своєю площею, у результаті чого «команда» опиняється перед необхідністю позбавитися від когось «зайвого». Ведучий повинен упередити таку ситуацію, кидаючи члену екіпажу «рятувальне коло» (додати шматок газети). Завершується вправа рефлексією.

Вправа 3. «Аудіозапис»

Мета: рефлексія та отримання зворотного зв'язку від кожного члена групи; обмін думками та почуттями, озвучення свого наявного психологічного стану, обговорення очікувань від зустрічі.

Учасники по колу висловлюються і записують свої висловлювання на уявний диктофон.

Корекційне заняття №2: «Я такий, який я є» (45 хв.)

Мета заняття: розвиток та удосконалення навичок саморозкриття та усвідомлення внутрішніх та зовнішніх проявів емоцій; розвиток емоційного інтелекту.

Вправа 1. «Детективи». Метою вправи є формування навичок саморозкриття.

Кожен учасник укладає психологічний автопортрет (зазначає риси характеру, свої захоплення, життєві принципи та ін.). Після цього ведучий у довільному порядку знайомить групу з психологічним портретом без уточнення, чий він. Завдання учасників відгадати, про кого йдеться. На завершення учасники можуть редагувати свій психологічний портрет.

Вправа 2. «Талісман». Мета: підвищення самооцінки, формування навичок саморефлексії.

Зміст роботи полягає в тому, що кожен учасник обирає улюблений (з точки естетики або функціональності) предмет і повинен різнобічно його охарактеризувати, назвати переваги, своє емоційне ставлення до нього. У такий спосіб розвивається емоційно-чуттєва сфера, вдосконалюється механізм саморегуляції.

Вправа 3. «Сонце». Метою вправи є підвищення самооцінки, формування уміння знаходити в інших людях позитивні якості.

Хід вправи: на аркуші паперу кожен учасник малює сонце з довгим промінням й посередині пише свою якість, яка подобається йому самому найбільше.

Аркуші передають по колу, інші учасники додають «промінці» і текстову характеристику особи. На завершення кожен учасник отримує свій аркуш, аналізує дописи інших, включається в самоаналіз, корегує розуміння себе. Така вправа підвищує самооцінку, оскільки допускаються лише позитивні характеристики особи.

Заключний шерінг. Прощання: обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану та «фізичного стану».

Корекційне заняття №3: «У пошуках себе» (45хв.)

Мета: сприяти розвитку розуміння себе та власних потреб та вміння співставляти з типовими реакціями; усвідомлення всіх без виключення якостей особистості та опанування прийомами зняття стресової напруги.

Вправа 1 «Герб особистості» (10 хв.). *Мета:* усвідомлення та прийняття якостей особистості.

Учасникам пропонується зробити герб своєї особистості. Під час пояснення умов виконання завдання, ведучий згадує особливості створення гербів (вони символізують найголовніше, містять лише суть і основні риси). Аналогічно, учасникам пропонується символічно зобразити те, що у них самих є основним та розкриває смисл їх особистості. Учасники знайомлять членів мікро-групи (2 – 3 особи) з власним гербом і коментує всі символи на ньому. Подальше обговорення відбувається у парах змінного складу (інформацію про себе кожен учасник повідомляє в мікро-групі оновленого складу). Ведучий націлює учасників на важливість подальшого доопрацювання герба, акцентує увагу на доречності постійних змін, оскільки це буде метафоричного символізувати внутрішньо особистісні зміни його автора.

Вправа 2 «За межами реального» (10 хв.). *Мета:* опанування прийомами зняття емоційної напруги (стресу).

Протягом заняття використовуються релакс-вправи, виконання яких розслаблює м'язи, врівноважує дихання та емоції. Рекомендується уявляти себе в приємних ситуаціях і емоційних станах. Після виконання релакс-вправ учасники аналізуються свій емоційний і фізичний стан.

Вправа 3 «Моніторинг» (10 хв.). *Мета:* «витяг назовні» та усвідомлення позитивного та негативного життєвого досвіду.

Зміст роботи полягає у проведенні ревізії (моніторингу) свого внутрішнього світу (думок, бажань, принципів тощо) задля звільнення від зайвого, застарілого, гальмівного. Це уявний «архів». Саморефлексія, критичний аналіз самого себе, своєї життєдіяльності, Я-концепції вивільняє життєвий простір для нових задумів, проектів, дій, вчинків. На другому етапі виконання вправи кожен учасник замислюється над бажаним майбутнім, включається у процес самопроекування, фіксує свої думки на окремому

аркуші. Завершується індивідуальний моніторинг і самопроекування обговоренням у групі.

Після проведення психокорекційної роботи нами була організована повторна діагностика задля встановлення ступеня ефективності запроваджуваних заходів.

3.2. Результати впровадження психокорекційної програми

На контрольному етапі дослідження ми провели повторну діагностику показників психічного і соціального благополуччя. Діагностичними процедурами були охоплені старшокласники у кількості 12 осіб (саме у цих учнів результати первинної діагностики підтвердили невисокі показники соціометричного статусу).

Для проведення повторного дослідження ми обрали наступні методики та методи: методика «Q-сортування» В. Стефансона; методика діагностики міжособистісних взаємин Т. Лірі та методика діагностики міжособистісних відносин Дж. Морено.

Порівняння первинної і повторної діагностики старшокласників дозволяє визначити рівень ефективності корекційно-розвиткових занять. Передусім, зверталася увага на динаміку показників соціального статусу, успішність освоєння позитивних патернів поведінки.

1. Методика «Q-сортування» В. Стефансона

Повторна діагностика дозволила нам отримати такі результати (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Результати вторинної діагностики за методикою «Q-сортування»
(за В. Стефансоном)

Досліджувані (стать)	Сирі дані (за тенденціями)					
	Залежність	Незалежність	Комунікабельність	Некомунікабельність	Прийняття «боротьби»	Уникнення «боротьби»
1. Чоловіча	12	7	14	5	5	11
2. Чоловіча	12	8	12	8	10	10
3. Чоловіча	8	12	14	10	12	8
4. Жіноча	10	10	7	4	7	9
5. Чоловіча	12	7	15	10	8	10
6. Чоловіча	10	12	9	7	4	12
7. Чоловіча	6	7	10	9	11	11
8. Жіноча	11	7	10	6	12	10
9. Чоловіча	11	8	8	8	12	8
10. Чоловіча	12	10	9	6	9	9
11. Жіноча	9	10	13	5	8	7
12. Жіноча	7	7	7	7	5	10

*Зеленим кольором позначені результати, які зазнали позитивних змін, червоним – ті, що залишились без змін.

Задля зручності кількісного і якісного аналізу ми побудували стовпчасту діаграму (рис. 3.1).

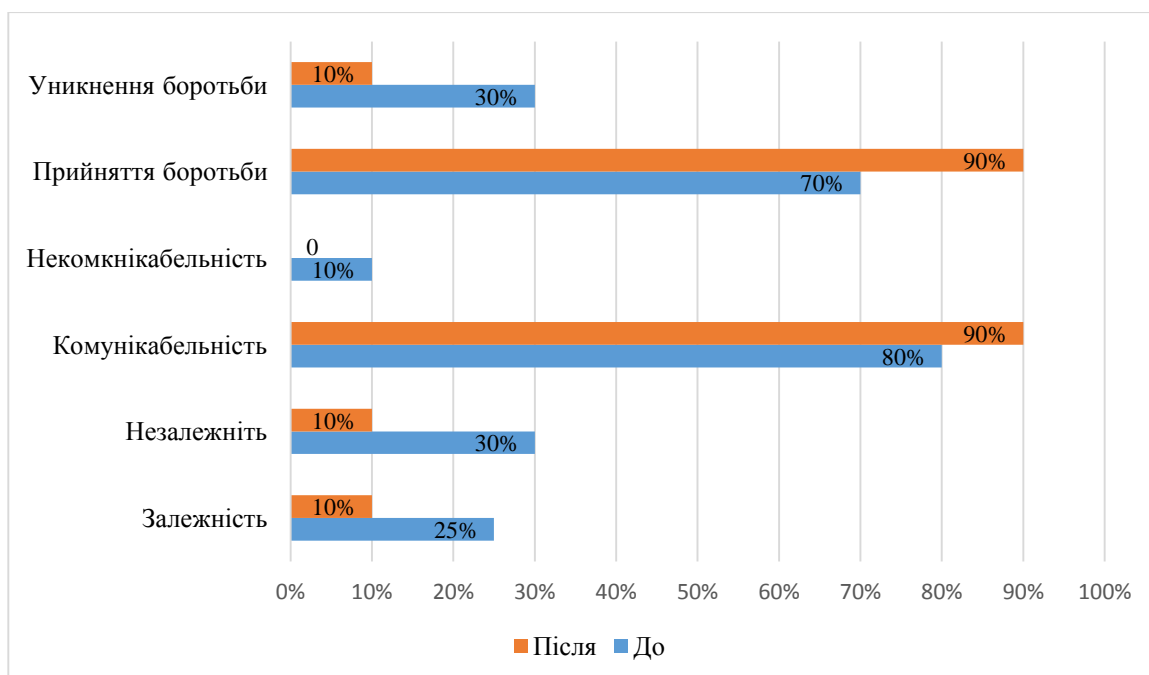


Рис.3.1. Динаміка результатів «до» та «після» впровадження психокорекційної програми (%)

За шкалою «залежність» зафіксована позитивна динаміка: кількість осіб з залежною поведінкою зменшилася з трьох до однієї (динаміка становить 10%). За шкалою «незалежність» 3 особи зберегли таку тенденцію як домінантну.

Шкала «комунікабельність»: позитивна динаміка (зростання комунікабельності позначилося у однієї особи). За шкалою «некомунікабельність» одна особа отримала негативні значення, що свідчить про зростання комунікабельності.

«Прийняття «боротьби» було переважаючим для 70% (8 осіб з 12), а після тренінгових занять показники підвищились до 90% (10 осіб з 12). Якщо брати до уваги шкалу «уникнення «боротьби»», то серед 30% (3 особи з 12) тепер лише 10% (1 особа) має дану тенденцію. Саме цей старшокласник не зазнав жодних позитивних зрушень (поведінковий патерн «уникнення «боротьби» залишився домінантним).

2. Методика діагностики міжособистісних взаємин Т. Лірі

Дана методика була проведена задля вивчення динаміки змін в ієрархії відносин між юнаками та дівчатами з низькими показниками соціометричного статусу. Отримані результати відображено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати повторної діагностики за методикою міжособистісних відносин Т. Лірі

Досліджувані (стать)	Сирі дані (за типами зв'язків)								Індекси	
	I. Авторитарний тип	II. Егоїстичний тип	III. Агресивний тип	IV. Підозрілий тип	V. Підкорення	VI. Залежний тип	VII. Дружелюбний тип	VIII. Альтруїстичний тип	Домінування	Дружелюбність
1. Чоловіча	10	9	7	11	9	8	6	1	-5,2	15,6
2. Чоловіча	9	6	12	7	7	5	11	7	-3,9	14,5
3. Чоловіча	7	0	8	10	5	7	10	5	-25	12,5
4. Жіноча	9	13	10	9	13	4	9	8	23,6	5,4
5. Чоловіча	8	8	8	13	5	10	10	13	19,5	12,2
6. Чоловіча	13	5	9	12	11	10	9	14	27,5	18,8
7. Чоловіча	6	6	7	8	4	6	8	13	-3,7	57,9
8. Жіноча	8	5	8	13	14	15	3	12	45,9	25,4
9. Чоловіча	12	4	7	4	7	7	9	8	30,4	46,8
10. Чоловіча	9	7	3	8	12	8	4	12	-12	6,9
11. Жіноча	8	8	2	13	14	16	6	13	-9,7	-3,2
12. Жіноча	3	8	1	12	9	16	4	13	-2,4	35,2

Повторна діагностика підтвердила наявність змін у результатах порівняно з первинною діагностикою:

- «авторитарний тип» міжособистісних відносин зафіксований у 70% осіб; у тому числі 50% осіб підтвердили адаптивний характер «авторитарності» (за попередньою діагностикою у них був діагностований екстремальний прояв авторитарності); патологічних проявів не було виявлено;
- «егоїстичний тип» адаптивного характеру підтвердила 1 особа; екстремальні показники відсутні;

- «підозрілий тип» адаптивного характеру зафіксований у 60% старшокласників; екстремальний і патологічний прояви не підтвердилися;
- «підкорюваний тип» адаптивного характеру підтвердився у 16% осіб; патологічний характеру повторно не був виявлений;
- «залежний тип» зберігся у 20% осіб; екстремальний характер зафіксований лише у 1 особи;
- «дружелюбний тип» адаптивного характеру підтвердили 90% осіб; патологічні прояви – 7%; екстремальні прояви – 5% осіб;
- «альтруїстичний тип» адаптивного характеру підтвердився у 80% осіб; екстремальний характер «альтруїзму» притаманний 20% старшокласників.

Отже, у старшокласників посилилися прояви альтруїзму і дружелюбності; натомість, знизилися показники підозрілості, узалежненості, підлеглості (рис. 3.2).

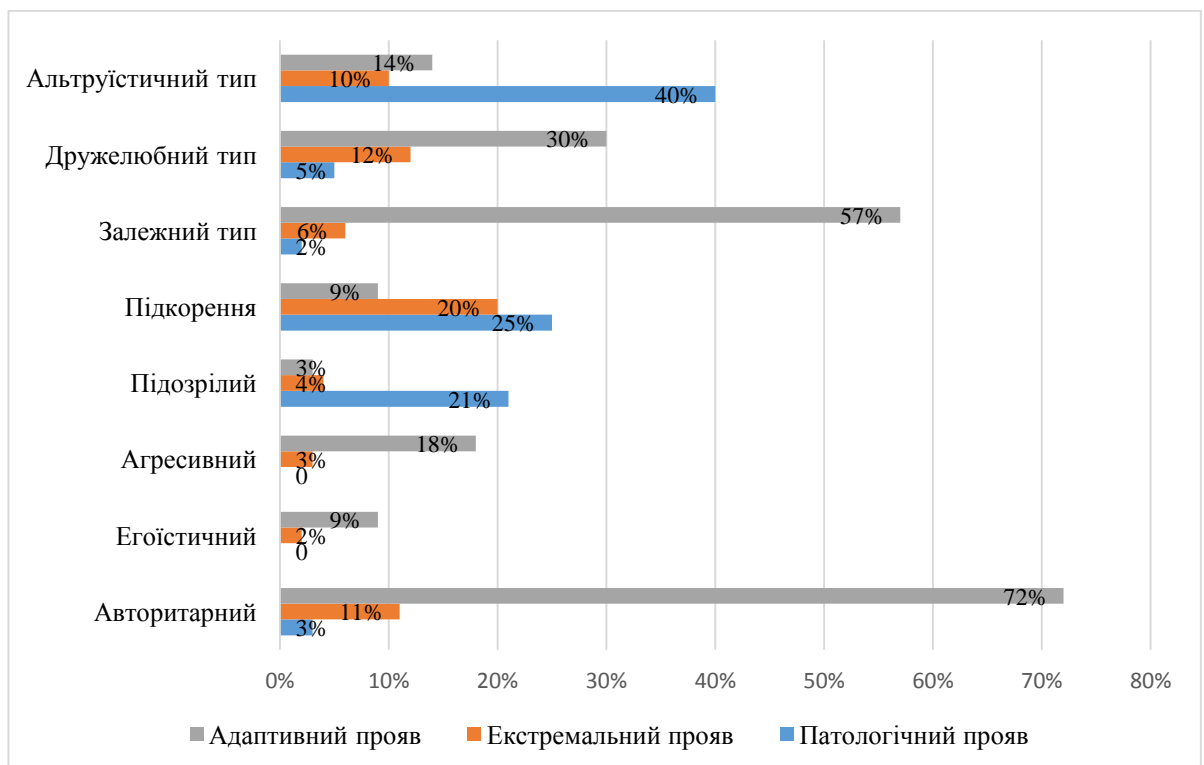


Рис.3.2. Результати за типами відносин старшокласників з низьким соціометричним статусом «до» впровадження психокорекційної програми

За результатами повторної діагностики ми провели порівняльний аналіз показників за двома індексами – «домінування» та «дружелюбність». За індексом «домінування» ми виявили, що 58% (7 осіб) отримали від’ємні показники, а інші 42% - позитивні. На 90% припадають позитивні показники за індексом «дружелюбність». Тому, ми вважаємо за необхідне розширити та продовжити впровадження нашої психокорекційної програми (рис. 3.3).

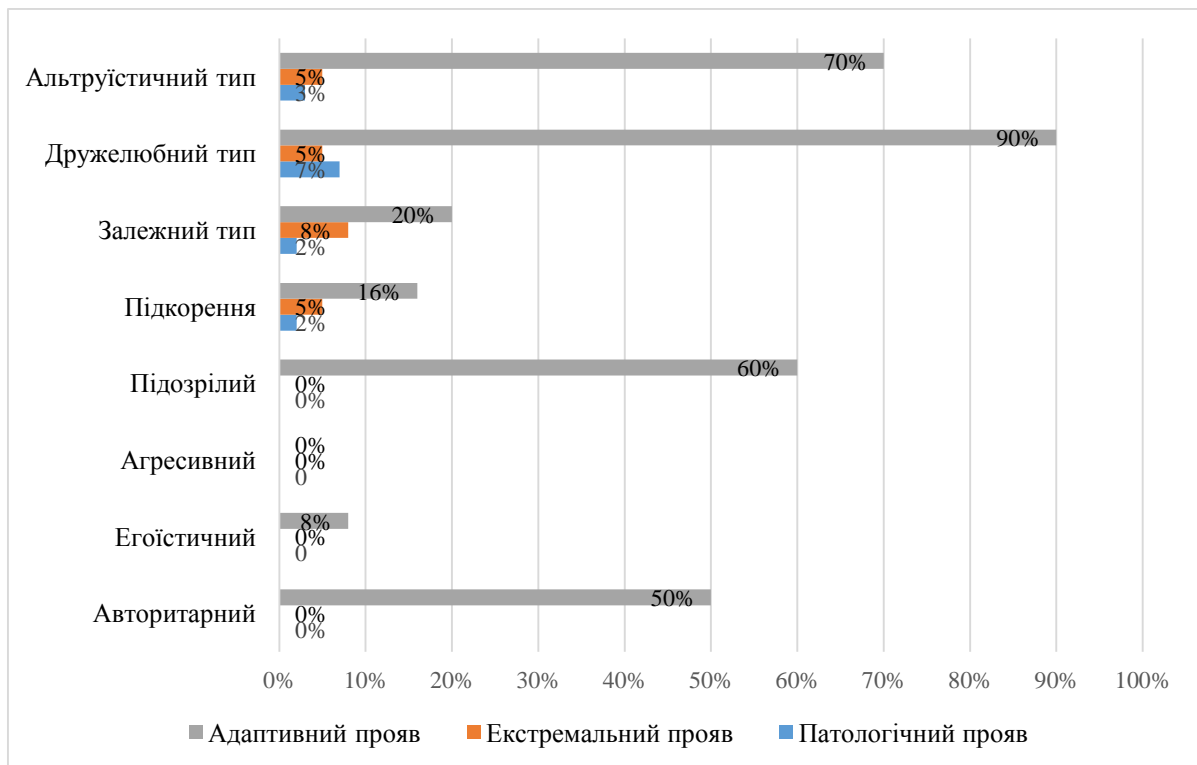


Рис. 3.3. Результати діагностики за типами відносин старшокласників «після» впровадження психокорекційної програми

Порівняння результатів «до» та «після» за допомогою діаграм показує суттєве зростання носіїв дружелюбного і альтруїстичного типів міжособистісних відносин; суттєве зменшення авторитарного типу відносин; спадання агресивного і альтруїстичного типів відносин.

3. Методика дослідження міжособистісних зв'язків у юнацькому середовищі (за методикою Дж. Морено)

Після повторного проведення соціометричного дослідження учнів 11-А та 11-Б класів ми отримали такі результати.

В 11-А класі безсумнівною «зіркою» є персона під номером № 20, яка здобула 15 позитивних виборів, що свідчить, про явний статус «лідера» («зірки») у даній групі. Також «лідерами» групи можна вважати осіб під номерами №4 (12 позитивних виборів), №5 (11 позитивних виборів), №15 (12 позитивних виборів) та №18 (12 позитивних виборів). Меншу кількість позитивних виборів здобули учні з такими номерами: №1, №2, №3, №6, №7, №8, №9, №10, №11, №12, №14, №16 та №19; отже 13 осіб перебувають зі статусом «прийняті» в групі однолітків. Умовно «неприйнятими» можна вважати старшокласників під номерами №13 (2 позитивних вибори) та №17 (1 позитивний вибір). У цілому в 11-А класі 5 «лідерів» (№4, №5, №15, №18) на чолі з головним лідером під номером №20. «Прийнятих» у загальній кількості в 11-А класі є 15 учнів. Загалом «неприйнятих» та «ізольованих» в класі не виявлено (див. Додаток Г).

В 11-Б класі з 20 досліджуваних учнів «зіркою» серед старшокласників є учень під номером №16 (12 позитивних виборів) та №12 (10 позитивних вибори) і № 20 (11 позитивних вибори). Всіх трьох старшокласників можна вважати лідерами за переважаючою кількістю схвальних виборів. «Прийнятими» в колі однолітків є учні під номерами №1, №2, №4, №5, №6, №7, №8, №9, №10, №13, №14, №15, №17 та №20. «Неприйнятими» в 11-Б класі виявились учні під номером №3 (3 позитивних вибори), №11 (3 позитивні вибори) та №18 (2 позитивні вибори) від однокласників. Цілком «ізольованих» учнів не було виявлено (див. Додаток Д). Таким чином, серед учнів 11-Б класу 3 «лідера», 17 «прийнятих», «не прийнятих» не виявлено.

Отже, в 11-А та 11-Б класі всі «зірки» залишились незмінними. Проте позитивною динамікою відзначилися «прийняті» (їх стало більше) за рахунок включення тих учнів, які до впровадження психокорекційної програми були небажаними як суб'єкти комунікації. В 11-А класі - це учні під номерами №13 та №17 а в 11-Б це №3, №11 та №17 (рис. 3.4; 3.5; 3.6; 3.7).

В 11-А класі суттєві кількісні зміни відбулися у групі «прийняті»: позитивна динаміка 10%. Навпаки. Група «зірки» («лідери») залишилася незмінними, що свідчить про неможливість стрімкого підвищення соціального статусу до найвищого. Зменшилась група «неприйняті», що свідчить про зростання психологічного благополуччя. Разом з тим, ми допускаємо ситуативність такого покращення, тому доцільною є подальша корекційно-розвиткова робота (рис. 3.4; 3.5; 3.6; 3.7).

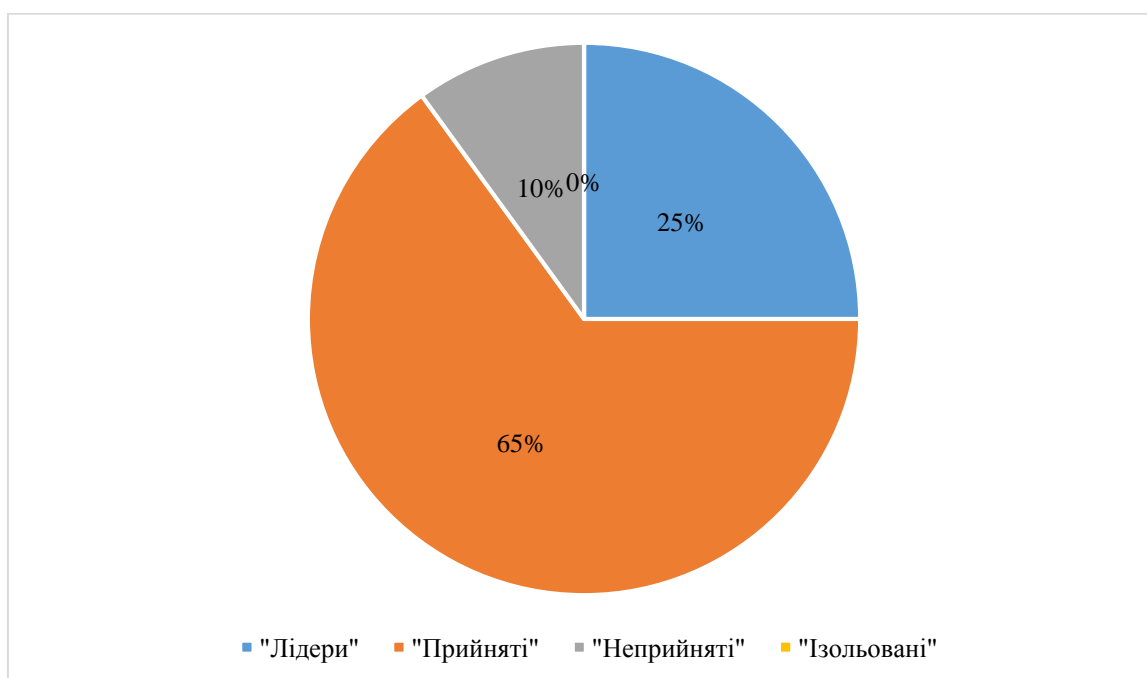


Рис.3.4. Результати діагностики за рівнями соціометричного статусу «до» впровадження психокорекційної програми в 11-А класі (Дж. Морено)

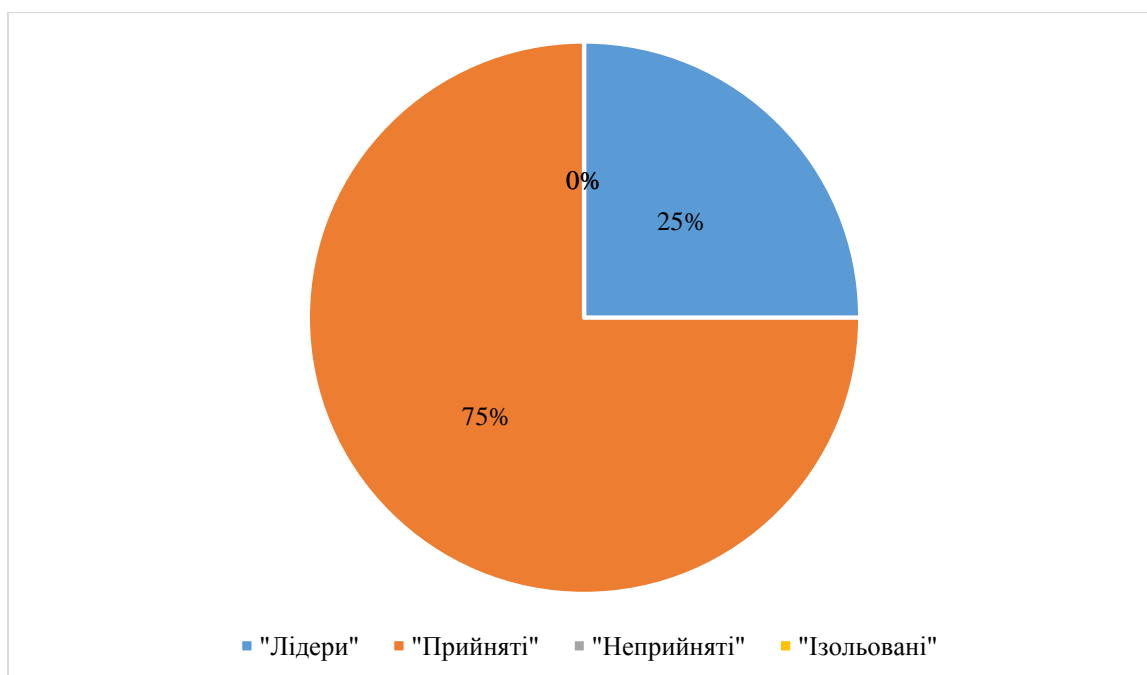


Рис. 3.5. Результати діагностики за рівнями соціометричного статусу «після» впровадження психокорекційної програми в 11-А класі (Дж. Морено)

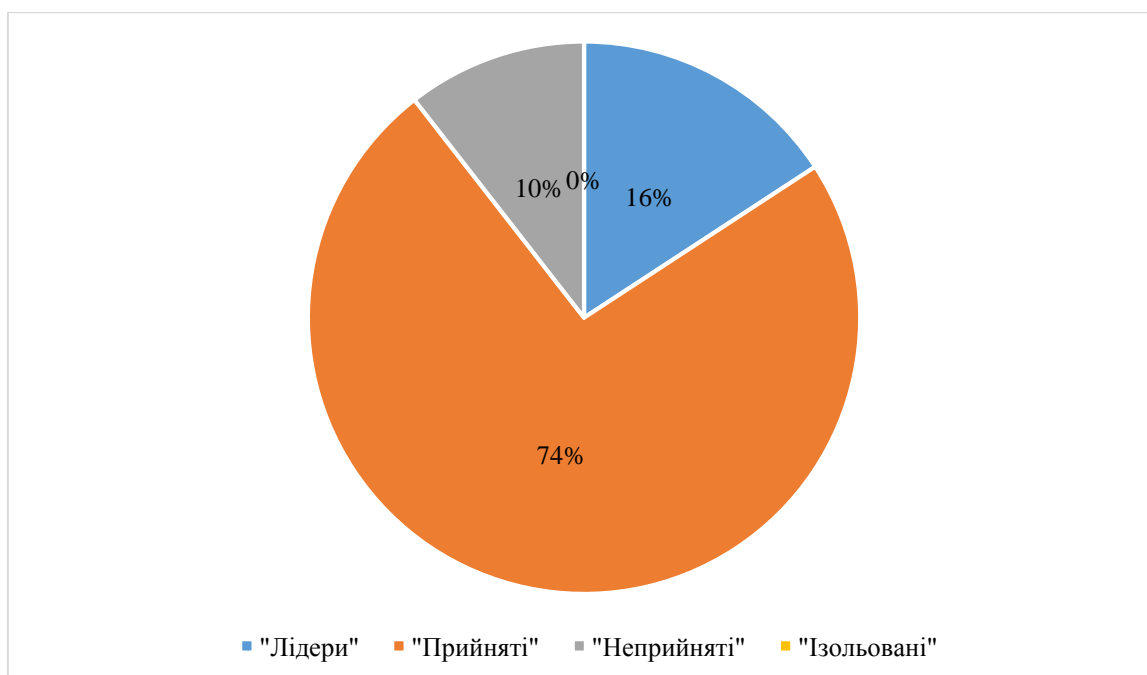


Рис. 3.6. Результати діагностики за рівнями соціометричного статусу «до» впровадження психокорекційної програми в 11-Б класі (Дж. Морено)

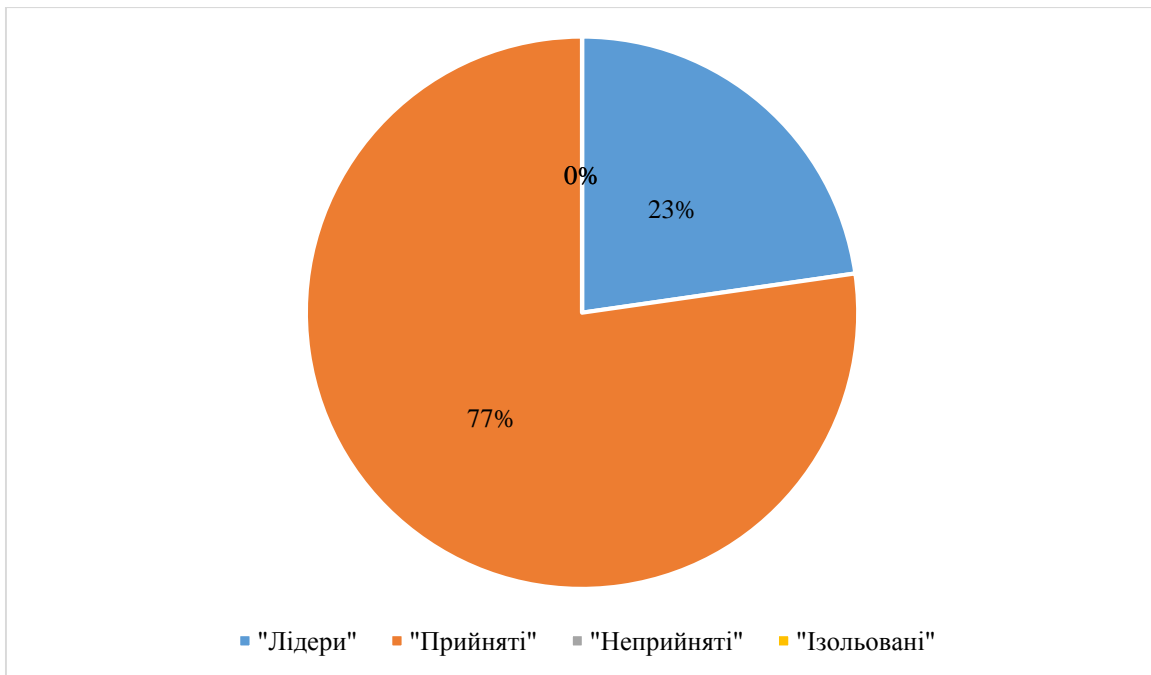


Рис. 3.7. Результати діагностики за рівнями соціометричного статусу «після» впровадження психокорекційної програми в 11-Б класі (Дж. Морено)

В 11-Б класі більшою виявилась динаміка у групі «зірки» («лідери») – 7% зростання кількості осіб. Меншою але позитивною є динаміка і в групі «прийняті» - 3% зростання чисельності групи.

Порівняльний аналіз гіпотетично підтверджує достатню ефективність корекційної програми, впровадженої нами у випускних класах.

Висновки до розділу 3

Корекційно-розвиткова програма спрямовувалась на покращення психічного здоров'я шляхом підвищення соціометричного статусу осіб раннього юнацького віку; формування позитивної атракції під час міжособистісної взаємодії з однолітками. Задля цього були використані форми і методи психологічного впливу на старшокласників: вправи-активатори, групові дискусії, казко-терапія, арт-терапія (зображувальна терапія), ігри-вправи, обговорення.

Після проведення психокорекційної роботи нами була організована повторна діагностика задля встановлення ступеня ефективності корекційно-розвиткових заходів.

В обох групах (11-А і 11-Б класи) виявлено позитивну динаміку різного масштабу. Передусім, зменшилася чисельність соціально неблагополучних груп – «неприйняті», «ізолювані». Зафіксований факт збільшення кількості «лідерів» в 11-Б класі. Позитивною динамікою відзначилися «прийняті»; їх стало більше за рахунок включення тих учнів, які до впровадження психокорекційної програми були небажаними як суб'єкти комунікації.

Узагальнені дані порівняльного аналізу результатів до і після психокорекційного впливу гіпотетично підтверджують достатню ефективність проведених заходів. Разом з тим, допускаємо ймовірність ситуативного, тимчасового ефекту від проведеної роботи. У подальшому доцільним є продовження корекційно-розвиткової роботи в юнацьких групах задля покращення психічного і соціального благополуччя молоді.

ВИСНОВКИ

Встановлено, що психічне здоров'я як система активно вивчається сучасними психологічними і суміжними з нею науками (психофізіологією, нейропсихологією). Перспективними є когнітивно-поведінкова, екзистенціонально-гуманістична, біхевіористична моделі психічного здоров'я і психотехніки його корекції.

Вивчення зв'язку рівня психічного здоров'я і соціального статусу особистості на передній план виводить соціально-біхевіористичні теорії, вихідним положенням яких є пріоритет зовнішнього, соціального впливу на психофізичний і особистісний потенціал індивіда. Беручи до уваги гуманістичну спрямованість розвитку суспільних відносин, дієвими і найбільш перспективними є теорії психологів-гуманістів. Психічне здоров'я людини ототожнюється з рівнем розвитку свідомості і самосвідомості

Психічне здоров'я – це нормальне функціонування всіх підсистем психіки і психічних механізмів, які гармонізують взаємодію індивіда з соціумом і окремими соціальними групами, забезпечує продуктивну діяльність і рольову поведінку, становить основу духовного розвитку особистості.

Психічно здорова особистість – це особистість конгруентна, цілісна, автономна, з розвиненою саморегуляцією, вольовими механізмами, позитивним самостваленням. Соціальний статус, його рівень (високий, низький) суттєво впливає на самоствалення (позитивне, негативне), самооцінку, рольову поведінку тощо.

За результатами емпіричного вивчення зв'язку соціометричного статусу з рівнем психічного здоров'я ми з'ясували, що такий зв'язок існує, він помірний, прямий. Це означає, що чим вище соціальний статус, тим вище рівень психічного здоров'я. Для старшокласників з низьким соціальним статусом характерний пригнічений емоційний стан, апатія, іноді підвищена агресивність, низький рівень комунікативності; типовою є стратегія

підпорядкування, уникнення відповідальності. Напроти. Юнакам і дівчатам з високим соціальним статусом властиві ініціативність, енергійність, оптимістичність, розвинені волюві якості, здатність встановлювати продуктивні міжособистісні зв'язки.

Корекційно-розвиткова програма спрямовувалась на покращення психічного здоров'я шляхом підвищення соціометричного статусу осіб раннього юнацького віку; формування позитивної атракції під час міжособистісної взаємодії з однолітками. Задля цього були використані форми і методи психологічного впливу на старшокласників: вправи-активатори, групові дискусії, казко-терапія, арт-терапія (зображувальна терапія), ігри-вправи, обговорення.

Після проведення психокорекційної роботи нами була організована повторна діагностика задля встановлення ступеня ефективності корекційно-розвиткових заходів. В обох групах (11-А і 11-Б класи) виявлено позитивну динаміку різного масштабу. Передусім, зменшилася чисельність соціально неблагополучних груп – «неприйняті», «ізолювані». Зафіксований факт збільшення кількості «лідерів» в 11-Б класі. Позитивною динамікою відзначилися «прийняті»; їх стало більше за рахунок включення тих учнів, які до впровадження психокорекційної програми були небажаними як суб'єкти комунікації.

Узагальнені дані порівняльного аналізу результатів до і після психокорекційного впливу гіпотетично підтверджують достатню ефективність проведених заходів. Разом з тим, допускаємо ймовірність ситуативного, тимчасового ефекту від проведеної роботи. У подальшому доцільним є продовження корекційно-розвиткової роботи в юнацьких групах задля покращення психічного і соціального благополуччя молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаева Ш. Ю. Позитивна установка як внутрішня позиція. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2017. URL:<https://periodicals.karazin.ua/%20psychology/article/view/9402> (дата звернення 20.10. 2020).
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Ленинград, 1968. 338 с.
3. Андреева Г. М. Социальная психология. Москва, 2000. 376 с.
4. Андрос М. Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл. Київ: Освіта і управління, 1998. Т 2. 364 с.
5. Баевский Р. М. Проблемы здоровья и нормы: точка зрения физиолога. Клиническая медицина. 2000. № 4. С.18-25.
6. Байкова Л. А. Теоретико-методологічні основи дослідження взаємозв'язку психічного, психологічного й соціального здоров'я. Психологічні перспективи. 2010. №15. С. 3-8.
7. Батурич Н. А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия. Вестн. ЮУрГУ. Серия «Психология». 2013. № 4. С. 4-13.
8. Бачерников Н. Є., Петленко В. П., Щербина Е. А. Философские вопросы психиатрии. Киев, 1985. С.35-36.
9. Бехтерев В. Личность и условия ее развития и здоровья. Дневник II-го съезда отечественных психиатров. Киев. 1905. №2, 24 с.
10. Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком. Москва, 1982. 200 с.
11. Бодалев А. А. Личность и общение. Москва, 1983. С. 65-83.
12. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте (Психологическое исследование). Москва: Просвещение, 1968. 464 с.
13. Братусь Б. С. Аномалии личности. Москва: Мысль, 1988. С. 293-300.

14. Братусь Б. С. К изучению смысловой сферы личности. Вестн. Моск. ун-та. 1981. №2. С. 46-56.
15. Братусь Б. С. К проблеме нравственного сознания в культуре уходящего века. Вопросы психологии. Москва, 1993. С. 6-13.
16. Братусь Б. С. Психологическое и нравственное пространство нормы. Журнал практикующего психолога. Киев. 1997. №3. С. 6-15.
17. Бреславец Л. Г. Корекційно-розвивальна програма зі зменшення агресії та підвищення рівня самооцінки. Харків, 2016. URL: <http://journal.osnova.com.ua/article/45997> (дата звернення 29.10. 2020).
18. Віговська О. О. Психологічне благополуччя як визначальний критерій самозбереження особистості. Луцьк, 2016. URL: <https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/07/Vigovska-O.O.-dysertatsiya.pdf> (дата звернення 12.10. 2020).
19. Выготский Л. С. Проблемы развития психики. Москва: Педагогика, 1983. Т. 3. С. 145-146.
20. Герман Н. І. До проблеми психічного здоров'я. Науковий часопис / засн.: НПУ імені М.П. Драгоманова. Психологічні науки. – Київ. 2007, № 19 (43). С. 70-75.
21. Головатий М. Ф. Вивчення молоді на сучасному етапі: питання методології і методики. Матеріали міжнародної наук.-практ. конференції (11-13 жовтня 1995, м. Київ). Київ, 1996. 232 с.
22. Дедушка А. И. Как научить детей дружбе? Психологическая работа с подростками. Санкт-Петербург, 2007. 235 с.
23. Джон О. Купер, Тимоти Э. Херон, Уильям Л. Хьюард. Прикладной анализ поведения. Москва, 2016. 864 с.
24. Дубровина И. В. Психологическое благополучие школьников в системе современного образования. Санкт-Петербург: Нестор-История, 2016. 180 с.
25. Дубровина М. В. Формирование личности старшеклассника Москва: Педагогика, 1989. 168 с.

26. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. Санкт-Петербург: Речь, 2008. 336 с.
27. Ильин В. И. Социальная стратификация. Сыктывкар, 1991. 221 с.
28. Ильина Т. А. Психофизиология состояний человека. Питер, 2005. 416 с.
29. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Кам'янець-Подільський, 2016. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_16
30. Кон И. С. Психология ранней юности: Кн. для учителя. Москва, 1989. 255 с.
31. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. К. Психологія здоров'я людини. Луцьк, 2011. 430 с.
32. Кочерга О. В. Розвиток міжособистісних стосунків в класному колективі як умова успішної соціалізації підлітків: практичний посібник. Лозова, 2011. 101 с.
33. Кравцова М. М. Дети-изгои. Психологическая работа с проблемой. Москва, 2005. 111 с.
34. Кузікова С. Б. Психологічна програма корекції та розвитку особистості в підлітковому віці. Суми, 1998. 79 с.
35. Левин К. Определение понятия «поле в данный момент». Хрестоматия по истории психологии (период открытого кризиса: начало 10-х – середина 30-х годов XX века). Москва, 1980. 296 с.
36. Левин К. Разрешение социальных конфликтов / К. Левин. Санкт-Петербург, 2000. С. 52-61.
37. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики : збірник. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012 Кн. 2. 616 с.
38. Ложкин Г. В., Носкова О. В. Психология здоровья человека. Севастополь: Вебер, 2003. 257 с.

39. Макеєва С. О. Соціологія. Київ: Українська енциклопедія ім. М. П. Бажана, 1999. 344 с.
40. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей. Психолог. 2002 № 1. С. 4.
41. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
42. Малихіна Т. П., Сердюк Н. І. Технологія корекційно-розвивальної роботи з підлітками: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 131 с.
43. Морено Я. Л. Социометрия : Экспериментальный метод и наука об обществе. Москва: Академический Проект, 2001. 383 с.
44. Муліка К. М., Запровадження корекційних, розвивальних програм в умовах загальноосвітніх навчальних закладів: інформаційно-методичний збірник. Полтава: ПОППО, 2009. 100 с.
45. Неведюк К. А. Адаптивність як предиктор психологічного благополуччя особистості. Збірник наукових праць: Актуальні проблеми психології в закладах освіти. Київ. 2018. № 8. С. 32- 36.
46. Неведюк К. А. Дослідження психологічних чинників внутрішньо-особистісних конфліктів у юнацькому віці / К. А. Неведюк, І. М. Шаповал. Кривий Ріг, 2018. URL:http://elibrary.kdpu.edu.ua/jspui/bitstream/0564/2633/1/Nevedyuk_2018.kv..pdf (дата звернення 29.09.2020).
47. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды. Москва: Смысл, 2012. 480 с.
48. Папуча М. В. Психологія ранньої юності: Навчально-методичний посібник. Ніжин: НДПУ, 2001. 137 с.
49. Парыгин Б. Д. Анализ феномена и природы социального настроения . Москва, 1998. URL:<http://ecsocman.hse.ru/data/792/692/1217/019.PARYGIN.pdf> (дата звернення 25.10.2020).
50. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Психология. Словарь. Москва: Политиздат, 1990. 301 с.
51. Роджерс К. Становление человека. Москва: «Прогресс», 1994. 478 с.
52. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ, 2009. 360 с.

- 53.Сердюк Н. Д. Психологічні умови формування атракції до однолітків у підлітковому віці: дис. канд. психол наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Наталія Іванівна Сердюк; БДПУ. Бердянск, 2014.
- 54.Тимофієва М.П., Двіжова О. В. Психологія здоров'я. Чернівці: Книги – XXI, 2009. С. 26-27.
- 55.Фомина О. О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии. Волгоград, 2016. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf>. (дата звернення 15.11.2020).
- 56.Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник. Москва: Прогрес, 1990. 368 с.
- 57.Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя. Москва: АСТ МОСКВА, 2006. 571 с.
- 58.Хохель С. Целостное восприятие личности и методы определения ее типа. Киев: МЗУУП, 1992. 28 с.
- 59.Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Москва: Прогресс, 1996. С. 80-85.
- 60.Яковлева Н. В. Психологическое исследование здоровья. Рязань, 2012. URL: <https://rzgmu.ru/images/files/7/14568.pdf> (дата звернення 10.11.2020).
- 61.Burrhus Frederic Skinner From About Behaviorism by Skinner. Copyright 1974 by B. F. Skinner. Reprinted by permission of Alfred A. Knopf Inc. P. 167-168. URL: http://fitelson.org/prosem/skinner_2.pdf (Last accessed: 16.09.2020).
- 62.Carol Ryff's Model of Psychological Well-being The Six Criteria of Well-Being. Available at SSRN. URL: <http://livingmeanings.com/six-criteria-well-ryffs-multidimensional-model/> (Last accessed: 26.10.2020).
- 63.Eronen, Sanna. Doctoral dissertation: Achievement and Social Strategies and the Cumulation of Positive and Negative Experiences During Young Adulthood. University of Helsinki.2000. 234 p.

64. Freud, Sigmund (1923), *Das Ich und das Es*, Internationaler Psychoanalytischer Verlag, Leipzig, Vienna, and Zurich. English translation, *The Ego and the Id*, Joan Riviere (trans.), Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis, London, UK, 1927. Revised for *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, James Strachey (ed.), W.W. Norton and Company, New York, NY, 1961. 356 p.
65. *Handbook of clinical behavior therapy with adults Behavior therapy. I.* Hersen, Michel, 1985 *II. Bellack. Alan S.* [DNLM : 1. Behavior therapy - in adulthood-handbooks. 2. "Mental Disorders – therapy – handbooks. WM 34 H236] URL:<https://link.springer.com/content/pdf/bfm%253A978-1-4613-2427-0%252F1.pdf> (Last accessed: 16.11.2020).
66. Kassin S. M. The psychology of confession evidence. *American Psychologist*, 52(3). 1997. P 221-233.
67. Maslow, Abraham H. *Motivation and Personality*. 1954. Ed. Cynthia McReynolds. 3rd ed. New York: Harper and Row, Inc., 1987. 234 p.
68. Roger N. Shepard, Jacqueline Metzler, *Mental Rotation of Three-Dimensional Objects*. *Science* 19 Feb. 1971. P 701-703.
69. Training in «control over involuntary body functions – biofeedback» Miller, 1969, Raskin et al., 1980, Blanchard, Andrasik, 1982, Lustman, Sowa, 1983. 345 p.
70. Jahoda M. Current concepts of positive mental health / M. Jahoda. Available at SSRN. URL: <http://psycnet.apa.org/record/2006-20880-000> (Last accessed: 06.11.2020).
71. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *The World health report: 2001: Mental health: new understanding, new hope*. 2001. 234 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 2.2.1

Результати соціометричного дослідження в 11-А класі

(за методикою Дж. Морено)

Досліджувані (стать)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. Жіноча		+	0	0	-	-	+	0	-	0	-	-	0	+	+	0	0	0	0	+
2. Жіноча	+		-	+	+	0	0	0	0	+	-	0	0	-	+	0	0	+	0	-
3. Чоловіча	+	0		+	-	+	+	0	0	0	0	-	+	+	0	-	+	0	0	
4. Чоловіча	0	+	+		+	0	-	+	0	0	+	+	+	0	0	+	0	+	+	+
5. Жіноча	+	0	-	0		+	0	+	+	+	0	-	+	+	-	0	0	+	+	+
6. Чоловіча	-	0	0	+	+		-	-	0	0	+	0	-	+	+	0	0	-	0	+
7. Чоловіча	+	+	+	-	0	0		+	0	+	-	+	-	0	+	0	0	+	+	+
8. Чоловіча	-	-	-	+	+	-	+		-	0	0	0	-	+	+	0	0	0	-	+
9. Жіноча	0	-	0	+	+	0	0	-		+	-	-	-	+	+	-	0	+	-	+
10. Чоловіча	+	-	+	+	+	0	+	0	+		+	0	0	0	+	0	0	0	+	+
11. Жіноча	0	-	-	0	+	+	-	+	+	+		+	0	-	+	+	0	0	+	0
12. Жіноча	-	0	-	+	-	0	+	0	-	0	+		-	-	-	+	0	+	0	+
13. Чоловіча	+	0	0	+	+	-	-	-	-	+	0	-		-	0	0	-	0	0	+
14. Жіноча	+	+	+	0	0	+	0	+	+	0	-	-	-		0	0	+	+	0	+
15. Чоловіча	-	+	+	0	-	+	+	+	+	0	0	-	0	+		+	-	+	+	+
16. Жіноча	0	-	0	+	0	0	0	-	-	0	+	+	-	0	+		0	0	+	0
17. Жіноча	0	-	-	-	0	0	0	-	0	0	0	0	-	+	-	-		+	0	+
18. Чоловіча	-	-	+	+	+	-	-	+	+	0	-	+	0	-	+	-	0		+	+
19. Жіноча	+	0	-	+	+	0	-	-	-	+	+	0	-	0	0	+	-	+		+
20. Чоловіча	+	+	0	+	+	+	+	+	+	+	0	+	0	+	+	-	0	+	0	
К-ть виборів	14	13	13	14	15	10	13	12	13	8	12	12	12	14	15	9	5	13	10	16
К-ть «+» виборів	9	6	6	12	11	6	7	8	7	8	6	6	2	9	12	5	1	12	8	15
К-ть «-» виборів	5	7	7	2	4	4	6	6	6	0	6	6	10	5	3	4	4	1	2	1
К-ть взаємних «+» виборів	3	6	4	9	8	5	6	5	5	5	5	5	2	8	9	5	2	3	5	14
К-ть взаємних «-» виборів	2	1	3	1	3	4	1	4	5	0	2	4	7	3	2	1	3	1	1	0

Додаток Б

Таблиця 2.2.2

Результати соціометричного дослідження в 11-Б класі

(за методикою Дж. Морено)

Досліджувані (стать)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. Жіноча		-	0	+	0	0	-	+	+	0	0	+	-	0	-	0	+	0	-	-
2. Жіноча	0		0	+	-	-	-	+	0	0	0	0	-	0	-	+	+	0	0	0
3. Чоловіча	+	-		+	-	-	0	0	0	+	0	-	0	-	-	+	+	0	-	+
4. Чоловіча	-	+	0		+	0	0	+	+	+	0	-	-	0	-	-	-	0	0	0
5. Чоловіча	-	+	0	+		0	0	+	+	-	0	0	0	0	+	+	0	0	+	+
6. Жіноча	+	-	-	0	+		-	+	0	0	0	+	+	-	0	0	+	+	0	-
7. Чоловіча	-	+	0	0	0	-		+	+	-	0	-	+	0	0	+	-	0	+	+
8. Чоловіча	+	+	0	+	+	+	0		+	0	-	-	+	0	+	-	0	0	+	-
9. Чоловіча	+	0	0	+	+	0	+	-		+	0	+	+	0	+	+	-	0	-	+
10. Чоловіча	-	0	+	+	-	-	+	0	+		-	+	0	0	+	-	0	0	+	+
11. Чоловіча	0	+	0	0	0	+	-	-	+	+		+	-	0	0	+	+	0	+	-
12. Чоловіча	+	+	0	-	0	+	-	-	+	+	+		0	0	+	-	-	0	0	+
13. Чоловіча	+	-	0	-	0	+	+	+	+	0	0	-		-	0	+	0	0	0	+
14. Чоловіча	0	-	0	+	+	-	0	0	0	0	0	-	0		+	+	+	0	+	+
15. Жіноча	-	-	-	-	0	0	0	+	+	+	0	+	+	0		+	+	0	-	-
16. Чоловіча	0	+	+	-	+	0	+	0	+	0	+	+	-	0	+		+	0	+	-
17. Чоловіча	-	+	0	0	-	+	-	0	-	0	0	+	+	0	0	+		+	0	+
18. Чоловіча	0	0	0	+	0	+	+	0	-	0	-	+	0	0	-	-	-		+	+
19. Чоловіча	+	0	-	0	+	-	+	+	-	+	0	+	0	+	-	+	-	0		+
20. Жіноча	0	0	+	0	+	-	+	-	+	+	0	-	0	+	+	+	-	0	+	
К-ть виборів	13	14	6	13	12	13	13	13	15	10	6	17	11	5	14	17	15	2	13	17
К-ть «+» виборів	7	8	3	9	8	6	7	9	12	8	3	10	6	2	8	12	8	2	9	11
К-ть «-» виборів	6	6	3	4	4	7	6	4	3	2	3	7	5	3	6	5	7	0	4	5
К-ть взаємних «+» виборів	3	4	5	3	7	5	6	8	9	5	3	5	4	5	6	6	6	4	7	6
К-ть взаємних «-» виборів	2	2	5	3	1	4	4	3	3	1	1	5	2	1	4	0	3	2	4	2

Додаток В

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВА ПРОГРАМА З ПІДВИЩЕННЯ
СОЦІОМЕТРИЧНОГО СТАТУСУ ОСІБ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**Корекційне заняття №1 «Мої переживання та сподівання»**

Мета: перше знайомство та налагодження початкових комфортних міжособистих зв'язків між усіма членами групи паралельно віднайдення емоційного спокою та рівноваги під час роботи в групі. Допомогти особистісно саморозкритися кожному юнаку та дівчині, утвердити правила роботи в групі.

Хід заняття

Стартовий шерінг. Привітання. Створення та прийняття правил роботи в групі та відображення їх на загальному міні-стенді.

Матеріали: великий аркуш паперу (ватману формату А2), маркери, папір та стікери, ручки.

Час проведення: 10 хв.

Основні пункти, до яких учасники роблять доповнення:

1. Те, що відбувається в групі, не повинно негативно впливати на стосунки.
2. Не можна принижувати й ображати, твій партнер такий як і ти.
3. Не можна вживатись до нецензурної лексики.
4. Звертатися один до одного тільки по імені.
5. Говорити по черзі, якщо виникає бажання висловитись, необхідно підняти руку.

Крім того, визначаються штрафні санкції для порушників. Найбільш оптимальним покаранням за порушення правил є позбавлення права голосу на одну вправу. Звичайно підлітки досить гостро переживають, неможливість

висловити свою думку, тож саме цей фактор дозволяє підтримувати дисципліну в групі.

Вправа-активатор 1. «Німа історія» (10 хв.)

Мета: здійснення емоційного розслаблення та налагодження міжособистої взаємодії.

Хід вправи:

Ведучий пропонує учасникам відрекомендуватися, за допомогою тільки міміки та жестів, як це роблять актори міми чи актори німого кіно.

Можна було представити та показати не тільки своє ім'я, але й свою зовнішність, манеру одягатися, поводитися робити якусь повсякденну роботу, зіграти себе у ролі самого себе поринаючого у своє улюблене заняття (хобі) тощо. Головне, щоб це можна було розпізнати та скласти коротку історію про кожного з тих, хто представляв себе.

Вправа 2. «Камінь чи повітря?»

Час проведення: 10 хв.

Мета: виявлення та демонстрація ефекту появи залежності фізичного стану від емоційного настрою та внутрішніх переживань.

Хід вправи:

Учасникам пропонується походити по кімнаті, фантазуючи себе в певних ситуаціях, щораз намагаючись поринути у той відповідний емоційний стан: загубив зошита, одержав незадовільну оцінку, тренер похвалив за наполегливість та старання, отримав довгоочікуваний подарунок, посварився із найближчими: другом чи подругою, дорослі проти вечірньої прогулятки з друзями тощо.

Після цього всі діляться враженнями та намагаються перевести внутрішні переживання та відчуття у різні фізичні стани у ситуації «проживання» різних переживань: невдача, погане самопочуття, зіпсований настрій наповнюють людину вагою – тяжко рухати ногами, руки не піднімаються, голова не тримається, все тіло налите свинцем (відчуття, що ти наче грудка каміння, що

не може зрушити та протидіяти обставинам), а от радість, закоханість, щастя дають відчуття польоту, невагомості (відчуття наче ти саме повітря, що може поринути далеко і потрапити в будь-яке місце де буде тільки краще).

Ведучий домовляється із підлітками, що вони в процесі занять можуть говорити про своє самовідчуття порівнюючись з будь-чим, чи то з безформенною матерією чи навпаки.

Вправа 3. «Пліт, що тоне»

Час проведення: 10 хв.

Матеріали: декілька старих газет.

Мета: розвиток відповідальності за свої вчинки та за інших членів групи; згуртування та налагодження приятельської атмосфери.

Хід вправи:

На підлозі розкладаються старі газети у формі прямокутника чи квадрата (імпровізований пліт).

Ведучий повідомляє, що «моряки», які потрапили на цей пліт, рятувались від уламків свого корабля, який розгромили розбійники. Вони повинні дочекатися інших товаришів чи тих хто їх врятує не загубивши жодного вцілілого члена суднової команди. Всі учасники встають на «пліт», пересуваються по ньому. Починаються сильні хвилі, які відламують шматки «плоту» (ведучий забирає частину газет), «пліт» зменшується, юнаки вже не можуть рухатися, а тільки стоять на ньому. Потім прибирається ще значна частина газет, «пліт» стає зовсім маленьким. Ведучий зменшує «плавучий засіб», наскільки це можливо.

Примітки ведучому: серед «екіпажу» може виявитися вигнанець, якого підлітки будуть навмисно проганяти з «плоту». У цьому випадку треба, не зупиняючи гру, кинути йому «рятувальне коло» – підстелити шматок газети. В обговоренні необхідно обов'язково запитати учасників, чому вони не рятували, а навмисно викинули з острова цього учасника. Якби ситуація сталась насправді і не була розіграно, вони вчинили однаково так як і зараз? Це запитання повинно мати риторичний характер, не варто вимагати від

юнаків відповіді, оскільки, швидше за все, вона буде штучною і такою, щоб просто всі не звертали більше на це уваги. Нехай підлітки опиняться наодинці із цим запитанням, навіть краще якщо це станеться поза тренінговою групою.

Заключний шерінг.

Вправа 3. «Аудіозапис»

Час проведення: 5 хв.

Мета: рефлексія та отримання зворотного зв'язку від кожного члена групи; обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану на даний момент та обговорення очікувань від зустрічі.

Хід вправи:

Учасники по колу висловлюються і записують це на уявний диктофон, про те, як вони себе перед самим тренінгом та в середині його розгортання, що відчували на занятті, що було складно виконати, що з цього сподобалось, а що не дуже припало до душі. Можна згадати виконувану раніше вправу і запропонувати визначити свій фізичний стан («Камінь чи повітря»).

Корекційне заняття №2 «Я такий, який є»

Мета: розвиток та удосконалення навичок саморозкриття та усвідомлення внутрішніх та зовнішніх проявів емоцій; розвиток емоційного інтелекту.

Матеріали: папір, набори кольорових олівців чи фломастерів.

Хід заняття починається з привітання та стартового шерінгу (5 хв.).

Вправа-активатор 1 «Франкенштейн»

Час проведення: 20 хв.

Мета: емоційний розігрів, створення передумов для усвідомлення внутрішніх і зовнішніх проявів емоційних переживань.

Хід вправи:

Ведучий запитує у підлітків, хто такий Франкенштейн (людина зібрана з різних шматочків, що становлять одне ціле) просить кожного учасника уявити себе будь-якою його частиною тіла. Потім він озвучує по чергово різноманітні емоції, а учасники повинні їх передати тією частиною тіла, що обрали раніше (важливо – частини тіла не повторюються, це можуть бути навіть окремо тільки пальці рук чи ніг).

Після виконання завдання учасники діляться своїми спостереженнями, які емоції було легше передавати.

Примітки ведучому: У підлітків можуть виникнути певні труднощі і навіть відмова у показі емоцій, потрібно сказати, що в цьому нічого страшного. Тим хто соромиться або вагається можуть допомогти хтось із групи або ж сам ведучий. Частіш за все під час виконання вправи виникає сміх. Дана емоційна реакція є нормою коли звичні емоції проявляються зовсім не так як до цього всі звикли тому це виглядає смішно. В жодному разі не зупиняйте сміх, покажіть що ви разом з ними, смійтесь разом.

Вправа 2. «Детективи»

Час проведення: 15 хв.

Мета: формування навичок саморозкриття у старшокласників.

Хід вправи:

Ведучим дається інструкція: на окремому листку кожному учаснику пропонується скласти свій психологічний автопортрет. Він повинен складатися не менше ніж з 10 психологічних ознак, що описують його особливості характеру, захоплення, взаємини з іншими людьми, особливості поглядів на світ і т.д.

Після складання учасниками автопортретів, ведучий перемішує листки й зачитує їх у випадковому порядку. Завдання учасників-детективів – довідатися автора по тексту.

Замітки для ведучого. По закінченню кожного «упізнання» члени групи-детективи можуть внести корективи в автопортрет учасника по тим спостереженням, які з'явилися у них під час заняття.

Вправа 3. «Талісман»

Час проведення: 5 хв.

Мета: підвищення рівня самооцінки, формування навичок саморозкриття.

Хід вправи:

Ведучий говорить, що потрібно обрати будь-яку наявну при собі річ, ту яка більш за все подобається і радує око або є такою необхідною як талісман на кожен день. Завдання: презентувати цю річ групі, розказати про неї й про своє відношення до цієї речі, про свої почуття із цього приводу.

Вправа 4. «Сонце»

Час проведення: 10 хв.

Мета: підвищення самооцінки, формування уміння знаходити в інших людях позитивні якості.

Хід вправи:

Ведучий дає орієнтовний алгоритм виконання завдання: на аркуші паперу кожен учасник малює сонце з довгим промінням й посередині пише якість, що подобається найбільше в самому собі. Листки передаються по колу, а інші учасники дописують ті якості на промінцях, що ще незаповнені, які подобаються у власнику зображеного сонця. Листочки необхідно підписати, коли «сонця» повернуться до своїх власників.

Обов'язково перед початком дописування якостей, необхідно акцентувати увагу підлітків та необхідно зафіксувати увагу учасників на тому, що пишуться тільки позитивні якості.

Вправа 5. «Піцерія»

Час проведення: 20 хв.

Мета: створення ситуації самоаналізу учасників.

Хід вправи:

Вправа виконується у малих групах. Вибирається перший бажаючий (у подальшому - відвідувач) із групи. Він буде відвідувачем піцерії. Надалі йому буде запропоновано меню, з якого він зможе обрати інгредієнти для власної піци. Але для того щоб одержати потрібний інгредієнт, йому необхідно буде виконати завдання, що вигадуватиме група. Учасники групи сідають півколом. Відвідувач розміщується на стілець попереду групи й сідає спиною до неї. Кожному учаснику дається завдання швидко письмово обрати яким саме інгредієнтом він буде (щось із того що додається в традиційну піцу, або нові складові за бажанням). Кожен пише свій варіант вибір на листочку, та демонструють один одному, радяться та перевіряють щоб не було збігів чи повторів.

Після цього вони показують листки ведучому. Ведучий зачитує, які саме інгредієнти є в наявності і запитує у відвідувача: «Що хочете додати в свою особливі піцу?» Відвідувач називає, наприклад: з креветками. Ведучий дає команду: «Давайте відвідувачу піцу з креветками!» Учасник, що назвався «креветками», підходить позаду відвідувача й кладе руки на його плечі. Кінцеве завдання відвідувача здогадатися хто саме загадав обраний ним інгредієнт. Для цього відвідувач задає запитання, але тільки ті які стосуються тільки креветки по типу: «Які ці креветки?», «Якого виду?», «Країна-постачальник?» і таке інше.

На кожне запитання учасники в півколі пишуть на листочках свої асоціації з людиною, що назвала себе креветкою і стоїть зараз за відвідувачем. Ведучий озвучує написане в узагальненому виді. (Необхідно, щоб ведучий, а не сам автор озвучував написані асоціації, бо інакше відвідувач за голосами методом виключення, зможе дізнатись про людину, що стоїть за ним. Крім того, це надає загадковості процесу.) Відвідувач продовжує задавати уточнюючі запитання доти, поки в нього не з'явиться відповідь: «Хто ця людина, що назвала себе креветками і стоїть зараз за ним?». Учасники пишуть відповіді на запитання. Ведучий озвучує їх. Якщо відвідувач вгадав того, хто

назвався креветками, то він називає його ім'я й ті асоціації, за допомогою яких по яких він дійшов до такого висновку. Після цього він може обернутися й пересвідчитись.

У випадку успіху група аплодує й на місце клієнта сідає наступний учасник (відвідувач). Якщо учасник не вгадав, то можна запропонувати йому можливість спробувати ще раз. По закінченні процедури необхідно провести обговорення.

Примітки для ведучого: вправа проходить цікаво і несе у собі ґрунтовну інформацію для самоаналізу учасників. Переваги даної вправи у тому, що всі учасники є повністю включеними в процес обговорення. Одному учаснику необхідно через асоціації відгадати приховану людину. Інший учасник одержує інформацію опису себе у вигляді асоціацій від «відвідувача» та всіх учасників групи, а інші учасники паралельно захоплені пошуком цих асоціацій.

Заключний шерінг. Прощання.

Мета: обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану та «фізичного стану».

Корекційне заняття №3 «У пошуках себе»

Мета: сприяти розвитку розуміння себе та власних потреб та вміння співставляти з типовими реакціями; усвідомлення всіх без виключення якостей особистості та опанування прийомами зняття стресової напруги.

Хід заняття

Стартовий шерінг. Привітання: 5 хв.

Вправа 1 «Герб особистості»

Час проведення: 10 хв.

Матеріали: ножиці, кольоровий папір, клей, фломастери.

Мета: усвідомлення та прийняття якостей особистості.

Хід вправи:

Учасникам пропонується зробити герб своєї особистості. Під час пояснення умов виконання завдання, ведучий згадує особливості створення гербів (вони символізують найголовніше, містять лише суть і основні риси) От і учасникам пропонується символічно зобразити те, що у них самих є основним тобто у їх особистості, це можуть бути як і якості особистості так і певні властивості характеру. Повідомляється час виконання (10 хв).

Після закінчення малювання, учасникам пропонується продемонструвати всім свої герби і знайти подібне за різними ознаками: кольором, формою чи розмірами тощо.

Після того як всі учасники познайомилися собі «пари», пропонується розсістись по парам чи трійкам (в залежності стільки знайшлось схожостей). Після йде наступне завдання: розповісти, що ж символічно зображено на гербах кожного (які характерні фігури чи форми використовували, які кольорові поєднання переважають і т. д.)

Наступним етапом йдуть пояснення, що хтось із учасників міг помилитись у виборі напарників, коли аналізували лише за зовнішніми характеристиками гербів. Це є нормально і таке часто трапляється. Люди висловлюють одні і ті ж самі речі по-різному, бо у кожного свій власний життєвий досвід та когнітивна карта тому ми і різнимся.

Далі пропонується знову помінятися і об'єднатися з тими учасниками, які вже після висловлювання мають подібні якості.

Примітки для ведучого: люди здавна знають спосіб як проявити якості, особливості, якими вони пишаються. Так створювалися герби знатних родів, міст, країн. Так само може виразити себе і людина.

Ваші герби можуть з плином часом або за якихось зовнішніх обставин змінюватися. Для прикладу, ви можете малювати ваш герб раз на півроку а рідше. Кожен раз, коли ви будете впевнюватись у тому, що щось все-таки змінилось. Ви та сама людина але вже з новим досвідом та надбаннями. Саме це буде свідчити про ваш особистісний ріст та розвиток. Щось буде просто зникати, а щось буде нашаровуватись на старі надбання та якості. Цей процес

можна назвати своєрідним сторітеллінгом вашого життя. З реконструкцією вашого герба, ви будете помічати особистісні метаморфози.

Вправа 2 «За межами реального»

Час проведення: 10 хв.

Мета: опанування прийомами зняття емоційної напруги (стресу).

Хід вправи:

Сядьте якомога зручніше, руки опустіть вниз, нехай вони повиснуть вільно та без напруги. Заплющіть очі і прислухайтеся до свого дихання: вдих і видих, чітко усвідомлюйте рухи вашої грудної клітки ... Тепер уявіть, що до вас підлітає згусток сонячного світла у формі хмаринки – дуже біла, теплої та пухнастої. Вона дозволяє вам потрогати її, погладити. Ви торкаєтесь, і виявляється, вона м'яка, але стійка, на неї можна навіть піднятися ...

Ви заходите на хмару, і вона приймає форму зручного крісла-мішка, що огортає все ваше тіло ніби ковдрою.

Ви зручно влаштувалися, і хмара почала повільно рухатися ... Це схоже на маленький казковий човник, який злегка погойдується на срібних хвилях безкрайого неба...

Ви тихо летите і дивитесь на пейзажі, що пролітають прямо під вами ... Ви летите над зеленим оазисом ... Він буяє зеленню, де багато дерев, багато трави ... Ви бачите, як виблискує прозоре озеро ... Дзюрчить вода в невеличкому водоспаді...

Ви повільно знижаєтесь і спускаєтесь з хмари ... Ви ступаєте босоніж по м'якій м'якій траві ... Озирніться... Подивіться: яке місце вам найбільше подобається?.. Йдіть туди ... Тепер ви можете лягти на траву на цьому місці ... Трава м'яка, трохи прохолодна, але не холодна ... Вам добре ... Ви відчуваєте, як сама земля ділиться з вами своєю силою ...

Ви відчуваєте, як вона вливається в вас ... як кожна клітинка радіє, розпрямляється ... Земля любить вас ... Трава ніжно гладить вас ... Ви повністю

наповнюється силою, любов'ю і ніжністю ... Ви повільно встаете і йдете до хмари. Вона готова до польоту... Ви сідаєте в неї ... і летите ... І ось ви знову тут!.. Повільно відкрийте очі ... З прибуттям вас!

Обговорення. Поділіться враженнями.

Вправа 3 «Моніторинг»

Час проведення: 10 хв.

Мета: «витяг назовні» та усвідомлення позитивного та негативного життєвого досвіду

Матеріали: аркуші паперу, заготовлені раніше саморобні паперові конверти, фломастери, ручки, товстий скотч, ножиці.

Хід вправи:

Час від часу в кожному офісі чи кабінеті проводять моніторинг наявності чогось потрібного чи застарілого (того, що заважає нормальній роботі). Визначають їх цінність, щось адаптують та переробляють, чогось позбуваються, а щось відправляють в архів – те, що викинути шкода, але і в офісі вже не потрібно. Зазвичай після такого моніторингу в приміщенні стає більш зручно та просторіше працювати, з'являється місце для нових проектів...

Зараз ви теж зробите свій персональний моніторинг, тільки не в якомусь офісі, а у власному внутрішньому світі. За роки в ному накопичилося багато всього – це і щось максимально цінне, це і щось пошкоджене, те що ніяк не виправиш, і все так і лишилось лежати скопом на тій же «полиці» вашого внутрішнього «Я», щоразу зачепає вас, та не дає нормально пересуватись, коли не задумуючись, підсвідомо торкаєтесь. Це може вже щось і зовсім старе та забуте, але частіш за все не вистачає часу замислитися і відкинути його, і так і залишається воно прямо в центрі внутрішнього «Я» та не пропускає, а інколи і не дає місця чомусь новому прийти і змінити ваше життя на краще. Так от, сьогодні у вас є шанс і час змінити ситуацію у позитивне русло. Зараз візьміть

один конверт (що виконуватиме роль імпровізованої коробки) і напишіть на ньому великими літерами: «Непотріб». Потім візьміть інший конверт і напишіть на ньому «Архів», а потім візьміть третю коробку і напишіть на ній «Секретний банк даних».

«Непотріб» - це те, що вам зовсім не потрібно, і ви відійшли подалі від цих переживань чи ситуацій та готові позбутися їх, як пережите минуле. «Секретний банк даних» – це те, що особисто для вас несе певне смислове та ціннісне навантаження, і ви хочете зберегти дану інформацію та пронести її далі через своє життя. «Архів» – це те, що вам на перший погляд не дуже-то й потрібно, але наважитись і пересилити себе, щоб повністю забути його ви не можете.

Тепер візьміть листочки паперу і згадайте найрізноманітніші моменти та події свого життя, тих людей, предмети, місця, які вимальовувати у себе в пам'яті через деякі причини неприємно, соромно або навіть боляче та вразливо для душі - чим більше усвідомите та згадаєте, тим краще. Опишіть їх на аркушах лише декількома словами. Обдумайте, а потім вирішіть, яка з коробок-конвертів буде саме для них. Розподіліть ці листочки.

Далі пригадайте найцінніше та найтепліше для вас – моменти та події свого минулого (далекого та не дуже відтягнутого в часовому просторі), людей які були поряд, предмети навколишнього та тогочасні місця. Запишіть їх на листках і розподіліть їх повторно по коробках-конвертах. Можливо, в секретний банк даних, а може бути, поки ви обдумали, у вас кардинально змінюється точка зору та відношення до цієї події і ви перемістите якусь ціннісну подію в іншу коробку-конверт.

Тепер подумайте про те, що вашому житті є вторинно потрібне, але і розлучитися з кінцями з ним, стерти з пам'яті та з душі повністю дуже шкода. Відмітьте це на листочках і помістіть в «архів». Але, можливо, ви зміните своє ставлення і тоді помістіть в якісь інші коробки-конверти. Тепер вам потрібно буде намертво заклеїти (опечатати) коробки-конверти для того щоб ніхто повторно їх не відкривав. Покрийте їх аркушем цупкого паперу наче кришкою

і проклейте скотчем. Але перед цим добре обдумайте, чи все на своїх належних місцях, адже після проклейки та опечатання змінити якісь конверти місцями не ніяк не вийде. Наприклад, коробку з непотребом ми позбудемось і викинемо, а коробку – «архів» доведеться відправити в здлровезний віддалений склад до якого далекувато діставатись але можна, якщо дуже закортить. Так що подумайте ще раз і остаточно! Закрийте коробки за допомогою «кришок» з паперу та обмотайте надійно скотчем. Встаньте і киньте свої ящики з непотребом ось у цей сміттєвий пакет. Після занять я його викину на подалі у смітник. Решта коробок – конвертів візьміть ще раз із собою додому і обміркуйте вже в зовсім іншій обстановці необхідність їхнього перебування в тій чи іншій коробці-конверті.

Обговорення. Поділіться враженнями від виконання такого формату вправи. Кожен з нас носить у своєму внутрішньому «Я» багато ціннісного та корисного але там ще й є й велика купа всього непотрібного, а і ніколи й заважаючого зайвого. І дуже важливо іноді наважитися, переосмислити, згадати все і викинути те все обтяжливе, заважаюче та громістке, і наново відчутти ціну важливого. Тільки це діяння повинне бути виважене та обдумане, щоб не переплутати «секретний банк даних» із «непотребом», не бути в цих рішеннях та роздумах імпульсивним, а виважено прийняти особисте рішення. Тоді внутрішнє Я матиме місце для нових подій та вражень, що допоможуть кожному краще пізнати себе та інших.

Заключний шерінг. Прощання.

Метою є обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану та «ваги».

Корекційне заняття № 4 «Емоції – це ми»

Мета: навчити виявляти першопричини емоційного настрою та структуру емоційних переживань; продовжувати розвивати емоційний інтелект.

Хід заняття

Стартовий шерінг. Привітання: 5 хв.

Вправа 1 «Емоушн Дерево»

Час проведення: 10 хв.

Матеріали: аркуш ватману формату А2 із зображенням 4 великого дерева (будь-якого). Кольорові наліпки й маркер для ведучого

Мета: засвоєння знань про структуру емоційних переживань; удосконалення емоційного інтелекту.

Хід вправи:

Ведучий робить вступне слово: «Коли ми хочемо розповісти про різні свої внутрішні переживання, ми говоримо: «Я відчуваю». Рідко замислюючись, що саме цим словом пояснюємо зовсім протилежні процеси, які всередині нас і закриті від сторонніх поглядів. Тому саме так ми характеризуємо відчуття, драйви та переживання самих емоцій та почуттів.

Відчуття – це те, що ми можемо сприйняти органами та частинами нашого тіла. Це може бути приміром: гаряче, холодно, колиться, лоскотно та інші. Ведучий прикріплює наклейки коричневого кольору (ідентичного кольору коріння дерева) до коріння дерева з написом «Відчуття» (3 – 5 шт.).

Драйви – це стан незадоволеності, супротиву, що змушує нас шукати можливості виходу з даної ситуації та швидкого задоволення потреб. Для прикладу такі як: голод, бажання спати, бажання рухатися, потяг до протилежної статі та інші. Ведучий прикріплює наклейки ідентичного кольору до стовбура дерева з написом «Драйви» (3 – 5 шт.).

Емоції – це те, що ми пропускаємо та проживаємо самою душею. Приміром: радість, страх, гнів. Прикріплює наклейки з готовими написами і відповідного кольору до гілок (крони) дерева. Емоції – це прості переживання, хоча вони можуть бути дуже сильними. Емоції недовготривалі. Коли вони стають постійними або тривалими, але це вже матиме назву - емоційний стан. Коли вони об'єднуються і утворюють єдине ціле, в цьому можна вже казати про почуття.

Почуття – це теж, що стосуються душа, проте вони мають більш складну структуру на противагу емоціям. Як от для прикладу, кохання. Коли ми відчуваємо, що закохалися, насправді ми переживаємо одночасно багато емоцій і почуттів – і радість, і тривогу, іноді страх. Ревнощі теж складне почуття. Коли ревнуємо, ми боїмося втратити людину, ображаємося, сердимось. Або ворожість – коли ми відчуваємо ворожість, ми часто одночасно переживаємо і презирство, і гнів, і навіть страх або відразу. Почуття завжди переплітаються з нашими думками.

Які ще почуття, емоції, драйви й відчуття ви може назвати? Ви називайте, а я буду одночасно писати на наліпках і приклеювати до дерева. Тепер давайте розберемося в деяких тонкощах. Запитання задаються по колу, і після 2 – 3 відповідей (не важливо яких: правильних чи ні) ведучий повідомляє правильну відповідь.

Чим відрізняється гнів від агресії? Гнів – це емоція, а агресія – це дії, що надають шкоди кому - небудь або чому-небудь.

Чим відрізняється радість від задоволення? Радість – це дуже активна емоція або почуття, вона тонізує, серце б'ється сильніше, хочеться рухатися, сміятися А задоволення – це переживання спокійне, розслаблене.

Чим відрізняється смуток, сум від туги або горя? Смуток, сум – це почуття або емоції, що супроводжуються розслабленням. Хоча вони й не вважаються позитивними емоціями, іноді людина одержує задоволення від суму. А туга або горе завжди супроводжуються щиросердечною напругою, стражданням.

Чим відрізняється провина від сорому? Провина – це коли ми порушуємо внутрішні правила, тобто ті, котрим ми внутрішньо підкорюємося. Нам можуть говорити: «Ти ні в чому не винуватий!» А ми все рівно відчуваємо провину. А сором – це завжди пов'язане з тим, що подумують про нас інші люди. Ми можемо не відчувати провини, але нам все рівно буває соромно,

якщо ми знаємо, що порушили правила, які встановили люди. Ці почуття часто переплітаються. Так що важко їх розділити».

Примітки для ведучого: я вправа носить інформативний характер, її потрібно проводити у пришвидшеному темпі та динамічно. Інакше підлітки збудяться і втратять цікавість до поданої вами інформації.

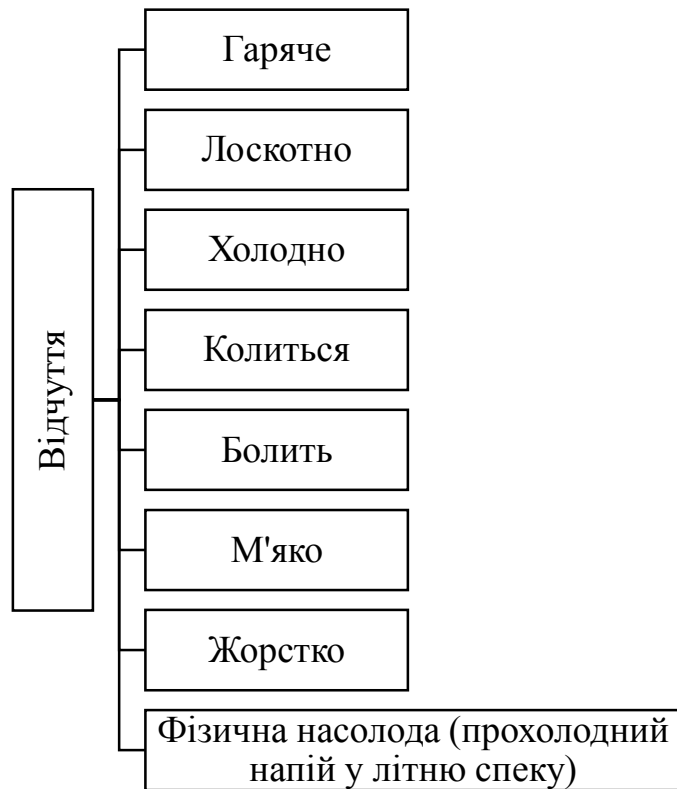


Схема 3.1

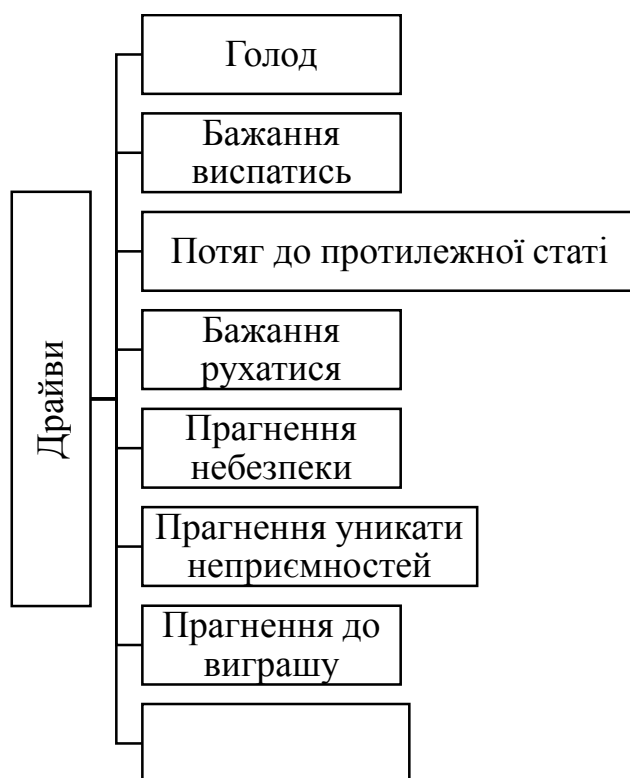


Схема 3.2



Схема 3.3

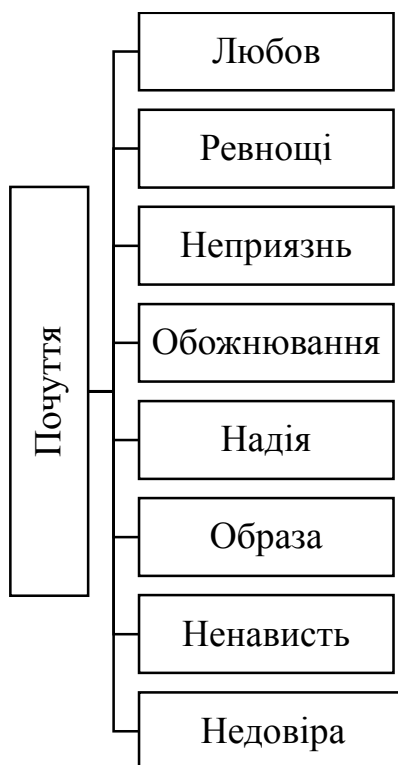


Схема 3.4

Вправа 2. «Розслаб їжака»

Мета: тренування емоційної пластичності; емоційна розминка.

Час проведення: 5 хв.

Хід вправи:

Учасники розбиваються на пари: один стискає кулака (їжака), а другий намагається розтиснути пальці за дві хвилини. Ведучий фіксує час і по команді (після першої спроби) учасники міняються ролями й ситуація повторюється. Далі йде обговорення, кому і як вдалося це зробити. Можливі варіанти: силою, проханням, ласкою, точковим масажем та ін.

Ведучий ставить запитання: «Чи завжди можна вирішити будь-яку проблему чи дилему своєю силою? Як це можна зробити по-іншому, не використовуючи насилля?»

Примітки для ведучого: ще до виконання вправи необхідно попередити підлітків, що не потрібно виламувати пальці партнера (навіть якщо вони добрі друзі чи знайомі), розтискати кулака (розслаблювати їжаків) треба, не заподіюючи біль один одному.

Вправа 3. «Твоє мені подобається»

Мета: формувати навичок та вмінь бачити позитивні риси в інших людях.

Час проведення: 5 хв.

Хід вправи:

Ведучий нагадує вже відому всім вправу «Мій талісман» і тепер говорить, що потрібно зробити так само але вже з предметом одного з учасників групи.

Дає команду, щоб всі учасники обрали будь-яку річ, яка сподобалась у іншого учасника групи і підійдуть до нього й розкажуть в деталях, як вам подобається ця його річ. Опісля коротких висловлювань всіх учасників йде колективне обговорення: розповідь про почуття, коли всі говорили самі і що за відчуття наповнювали вас, під час того як інші говорили позитивно проте що любите й ви самі?

Заключний шерінг. Прощання.

Мета: обмін думками щодо почуттів та переживань стосовно проведеного заняття, озвучення свого психологічного та емоційного стану, перенесення його у «фізичний стан» (вправа «Повітря чи камінь»).

Корекційне заняття № 5 «Мої блоки та перепони»

Мета: тренувати вміння особисто виявляти свій емоційний настрій та визнавати свої комунікативні міжособистісні проблеми (бар'єри).

Хід заняття

Стартовий шерінг. Привітання: 5 хв.

Вправа 1 «Квітка почуттів»

Час проведення: 10 хв.

Матеріали: аркуші паперу на кожного учасника, кольорові олівці, ручки.

Мета: вправлятися у розпізнаванні свого емоційного настрою

Хід вправи:

Ведучий робить короткий вступ перед поясненням виконання вправи: кожен з нас проживає безліч різноманітних та різнобарвлених почуттів й емоцій. Створіть зараз список власних почуттів, після цього кожне почуття чи емоцію позначте поряд в квадратику чи колі яким-небудь кольором, яким ви вважаєте найкраще і найповніше передає їх, головне – щоб кольори не повторювались (можете вдаватись до змішування кольорів) захочеться – головне, щоб вони були зовсім різні.

Далі беріть чистий аркуш паперу, фломастери та олівці й зобразіть дві квітки (вони можуть бути як різними так і однаковими). В кінцевому результаті у вас вийдуть досить незвичні квітки. Вони будуть різнитись за кольорами пелюсток та їх кількістю.

Одна з квіток буде мати у собі кольори тих почуттів та емоцій, які були з вами протягом кількох днів (вчора, позавчора), а інша буде розфарбована у відтінки тих емоцій й почуттів, які з вами завжди поряд, щоденно щогодинно.

Обговорення: чи вдалося вам на свої квітки перенести свій

емоційний фон? Які емоції складніше було відтворити в кольорах (щоденні чи минулі)? Чи відрізняється ваші сьогоднішні переживання від звичайних щоденних? Якщо так, то чим саме?

Вправа 2 «Експерт»

Час проведення: 10 хв.

Мета: розуміння та виявлення своїх особистісних переваг; удосконалення вмінь самопрезентації.

Хід вправи:

Ведучий скеровує учасників, що кожен повинен почергово підняти з місця, й розказати групі (за наявності імпровізованого мікрофона можна імітувати короткий виступ на сцені) про яку-небудь справу чи то хобі чи то

щоденну роботу, яку особливо подобається реалізувати бо прямо все чітко і поетапно вдається виконати.

Після – поділіться з групою, коли ж саме це у вас почало так гладко і налагоджено виходити, ну а потім повідомте вже ваші теперішні відчуття від того, що розповіли історію всім учасникам групи.

Колективне обговорення емоційного стану після виконання вправи.

Вправа 3 «Моя стіна»

Час проведення: 10 хв.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Мета: усвідомлення своїх проблем під час безпосереднього міжособистісного спілкування, знаходження оптимальних способів подолання емоційних труднощів.

Хід вправи:

Ведучий роздає листочки, і задає завдання кожному учаснику групи не підписуючи їх написати анонімно коротко та в лаконічній формі дати відповідь на одне питання(це може бути короткий опис ситуації чи шматок діалогу без вказання точних імен):«Що заважає мені спілкуватись з іншими так як я того хочу.

Аркуші всі складаються в одну загальну купу, і ведучий витягуючи почергово в довільній формі читає короткі розповіді кожного і сам від себе (виходячи з власного життєвого досвіду)намагається знайти шляхи вирішення даної проблеми.

Групове обговорення: учасники вислуховують по-черзі всі пояснення і можливі варіанти ведучого і після кожного оцінюють, чи зрозуміла особисто їх відповідна проблема та чи доцільними будуть запропоновані прийом у розв'язанні озвучених проблем.

Допускаються висловлювання критичного характеру.

Вправа 4 «Біле світло рівноваги»

Час проведення: 10 хв.

Мета: зробити релаксацію; розвинути вміння релаксувати навіть при перебуванні в поганому настрої.

Хід вправи:

Ведучий просить учасників зайняти максимально зручне положення тіла, заплющити очі і прислухатись до свого дихання, сконцентрувати увагу лише на вдихі та видихі. Пізніше паралельно спробувати відчувати серцебиття. В такому дусі починати уявляти, що прямо над вами пропливають ніжно-блакитні хмарини. «Ви помічаєте що з них плавно до вас спускається теплий білий промінь блискучого світла, що починає огортати вас з голови, потім огортає ваші шию та плечі, ще далі проникає до вас усередину і наповнює тепло в вашу душу, вам приємно та лоскотно.

Потік світла ніби лікувальний смачний бальзам, що чарівно лікує вас із середини. Він виліковує кожну клітинку вашого тіла, та мозку, очистить від згустків негативу. Він знайде те, що у вас болить, відфільтрує та виміє все зайве, що назбиралось за довгий час. Тепер теплий білий потік переходить приємними гарячими хвилями через шию до потилиці, потім пливе до кожного плеча залишаючи по собі тільки чистоту та спокій.

Ви починаєте відчувати неймовірну легкість в плечах, вони поволі розслабляються стають важчими. Далі потік світла плине до ваших рук, вони тяжкі. Ви помічаєте, як з кінчиків пальців скрапує щось мутне та тягуче. Це виходить те, що накопилось у вас, те непотрібне та важке, те зайве. Спостерігайте, як світлий потік енергії виводить все це. І от з ваших пальців стікає вже кришталево чиста вода така як і сам потік.

Поглядом ви знову повертаєтесь спочатку до плечей і бачите, як білий чистий потік струмениться по вашим грудям, та легеням. Відчуваєте як розправляється ваша грудна клітка разом з плечами. Потік проривається до хребта, він також скидає лишній баласт.

Сам випрямляється та позбувається зажимів. Потік прямує вниз. Таз також проходить очистку, тепер потік прямує до ваших стомлених ніг. Повільно рухається до стегон, потім переходить на коліна, бурлить та іскриться. Ноги важчають, потік перенаправляється до стоп.

Потік знову починає вимивати всю мутну та непотрібну речовину, що застоювалась і ваших ступнях, тече, тече, аж поки вода знову не стала такою ж чистою як сам потік. Зараз повільно розплющуйте очі. Вітаю очищені та білосніжно чисті оновлені люди!»

Групове обговорення: обмін враженнями від виконання вправи-релаксації.

Заключний шерінг. Прощання.

Мета: обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану та «фізичної форми» («Камінь чи повітря»).

Корекційне заняття № 6 «першопричини та наслідки»

Мета: з'ясування першопричин мотивів поведінки; навчити створювати довірливу емоційну атмосферу у колі однолітків.

Хід заняття

Стартовий шерінг. Привітання: 5 хв.

Вправа 1. «Взаємний комплімент»

Час проведення: 5 хв.

Мета: налагодження довірливої емоційної атмосфери перед початком заняття.

Хід вправи:

Учасники по черзі говорять один одному приємні слова у формі компліменту, що стосуються поведінки та характеру його взаємодії в групі.

Групове обговорення: чи виникали запинки, труднощі у підібранні правильних доречних слів? Чому так сталося? Чому саме вам було важко?

Вправа 2. «Історії минулого»

Час проведення: 10 хв.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Мета: розкриття мотивів та першопричин поведінки.

Хід вправи:

Ведучий дає завдання: учасникам групи необхідно згадати два випадки – один, коли вони спеціально зробили для іншої людини щось, бо було страшно, що вона розгнівається чи осудить їх (хоче під час безпосередньої дії вони цього і не розуміли), на ще один, тоді коли вони також вчинили схоже але при цьому з самого початку розуміли, чому саме вони йдуть на такі дії. Після коротких нотатків загаданих ситуацій, учасники діляться ними з іншими.

Після цього ведучий просить виконати наступне: за таким же алгоритмом пригадати ще два вчинки, що були мотивованими відповідності соціальним нормам та очікуванню соціуму.

Групове обговорення: що з раніше виконаного було важче: пригадувати ситуації, чи тільки ділитися розповідями про власні вчинки?

Вправа 3. «Я - автор»

Час проведення: 10 хв.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Мета: озвучення та усвідомлення головних етапів власного життя за допомогою короткого сторітеллінга.

Хід вправи:

Ведучий дає творче завдання – написати історію свого життя (по типу короткої автобіографії) але при цьому вказуючи поетапно найяскравіші та найбільш впливові події та емоційні стани, які ними супроводжувались. Розповісти з перспективою на майбутнє, щоб казка чітко мала розподіл на минуле, теперішнє та майбутнє.

Після написання кожен «автор» представляє свій твір, всі уважно слухають та аналізують.

Групове обговорення: чи важко було складати казку? Що саме викликало труднощі? Як ви думаєте чому саме це їх викликало?

Заключний шерінг. Прощання.

Мета: обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану та «фізичної форми» («Камінь чи повітря»).

Корекційне заняття № 7 «на чиему я боці?»

Мета: формування навичок самостійного визначення власної позиції в неприємних ситуаціях; тренування навичок відстоювання власної позиції та подолання невербальних проявів невпевненості.

Хід заняття

Стартовий шерінг. Привітання: 5 хв.

Вправа 1. «Мім»

Час проведення: 10 хв.

Мета: емоційна розминка.

Хід вправи:

Кожен з учасників групи повинен приміряти на себе роль міма (німого актора, який у передачі образів користується лише мімікою та жестами і аж ніяк не голосом чи звуками).

По одному міми виходять та центр імпровізованої сцени, і їх завданням буде: жестами чи мімікою передати одну свою особистісну рису характеру або ж сам характер. Глядачі після показу задають по черзі навідні запитання та намагаються вгадати, той хто вгадав – займає місце попереднього міма. Так продовжується поки всі не побувають у ролі «німого актора».

Вправа 2. «Голосова атака»

Час проведення: 10 хв.

Мета: відпрацювання почуттів, що виникають у момент відстоювання власної позиції та тренування швидкого пошуку ознак власних проявів невпевненої поведінки.

Хід вправи:

Учасники розбиваються на пари, один отримує завдання говорити тільки слово «так» і більше нічого, а інший тільки – «ні», голос повинен з кожним разом на пів тони підвищуватися (таких спроб буде всього п'ять). При цьому кожний займає «позу вперноності», у якій буде сам себе відчувати впевнено та захищено. Завдання для кожного з учасників – переконати партнера в своїй правоті та безпрецедентності своєї позиції.

Групова дискусія після виконання вправи: чи вдалося все таки переконати партнера, не підвищуючи голосу до п'ятої позиції при цьому й не змінюючи пози на якусь погрозливу чи страшну? Яка була у кожного з вас поза тіла та жести, чи допомогла вона у переконанні партнера? Як її зустрів ваш партнер? Як, на вашу думку має виглядати впевнена у собі та своїй позиції людина? Як це зовні можна зчитати? Як ви вважаєте, чи можна сказати людині «ні» й після зберегти з нею гарні відносини?

Вправа 3. «Гідна відмова»

Час проведення: 5 хв.

Мета: формування навичок гідно сказати «ні».

Хід вправи:

Викликаються добровольці з числа учасників групи: одному ставиться завдання - вимагати щось попередньо ними обговорене, а іншому потрібно вдало та коректно йому відмовити. Якщо партнерам потрібна підтримка (для детальнішої демонстрації) вони можуть взяти додаткового учасника для підтримки.

Показ сценки триває близько трьох-чотирьох хвилин. На початку наголошується на швидкості виконання завдання.

Групова дискусія: за яких обставин було легше досягти свого, у ситуації вимагання чи відмови від нього? Чи допомогли якось досягти кінцевої мети обрані вами помічники? Чи виходило у вас у реальній ситуації з життя, відстоюючи власну позицію, одночасно допомогти іншому у біді чи неприємній ситуації?

Вправа 4. «Молоток і ковадло»

Час проведення: 10 хв.

Мета: тренувати вміння переборювати страх неприємної ситуації.

Хід вправи:

Учасники стають у два ряди один проти одного (утворюючи дві однакові колони), піднімають свою ліву руку імітуючи молоток який б'є по ковадлу.

Кожний по черзі, один за одним, має проскочити між молотком з рук і ковадлом (підлогою), той кому вдалося і його жодного разу не зачепили стає в кінець ряду «молотків», а хто залишився стояти на початку ширенги – міняється ролями і намагається теж проскочити повз молотки.

Групова дискусія: за яких умов було легше всього уникнути удару, шляхом продуманого плану чи простого бігу на швидкість (швидко і довго не думаючи)?

Юнаків самих потрібно довести до думки, що в будь-якій ситуації потрібен обдуманий план виважених дій, навіть у таких здавалося б безвихідних ситуаціях.

Вправа 5. «Парна рефлексія»

Час проведення: 5 хв.

Мета: тренувати вміння виявляти та усвідомлювати свої переваги та переваги інших людей.

Хід вправи:

Учасникам пропонується подивитись на інших підлітків, та дається завдання - подумати швидко і виявити щось таке, що їм до вподоби в поведінці

чи вчинках одного з них. Наголошується на тому, що в групі ми оцінюємо не саму людину а її поведінку та роботу яку вона виконує перебуваючи в групі. Учасникам необхідно сказати йому таку заготовлену фразу: «А в тебе краще, ніж у мене виходить...» «В тебе так само добре, як й в мене, виходить...»

Звертати увагу потрібно на конкретні особливості поведінки іншого учасника, а не на загальноприйнятих, стандартних характеристиках.

Групова дискусія: що саме ви відчували, коли чули, що деякі речі вам вдаються краще, ніж іншим людям? Як сприймали похвалу та визнання у спільних справах?

Заключний шерінг. Прощання.

Мета: обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану та «фізичної ваги».

Корекційне заняття № 8 «приєднання»

Мета: розвиток вміння викликати симпатію та бути визнаним та прийнятим в колі однолітків.

Хід заняття

Стартовий шерінг. Привітання: 5 хв.

Вправа 1. «Приємно кожному»

Час проведення: 10 хв.

Матеріали: великий ватман формату А2, картки на кожного учасника групи з написом «В основному більшість людей позитивно реагує на інших людей коли ті ...», ручки.

Мета: виявити та усвідомити, що викликає симпатію у більшості людей.

Хід вправи:

Учасникам пропонується спробувати зібрати якомога більше різних способів та методів, як можна зробити приємне іншій людині. Відобразити знайомі та більш доцільні варіанти потрібно на роздаткових картках «В

основному більшість людей позитивно реагує на інших людей коли ті», мінімальна кількість приємних дій складає три але можна і більше.

Після обдумання та написання, кожен представляє, що записано на його картці. Ведучий паралельно записує всі варіанти та відображає їх і вигляді схеми на великомк ватмані (для кращого сприйняття групою). У процесі цього він нагадує, що головним завданням є накопичити якомога більше різнофакторних пунктів пунктів, які можуть викликати симпатію та позитивне сприймання у людей. Після написання на ватмані йде групова критика й наявності обгрунтованої відповіді деякі пункти будуть висловлюватись (як не досить дієві та доцільні).

Групова дискусія: Тепер потрібно співставити, чи не записали чогонбудь зайвого й чи не забули чогось?

Вправа 2. «Прийом симпатії»

Час проведення: 10 хв.

Мета: допомогти підліткам запам'ятати основні прийоми для викликання симпатії оточуючих, відпрацювання навичок.

Хід вправи:

Групове обговорення найтипівіших прийомів для виникнення емоційної симпатії оточуючих:

- 1) Знаходження точок дотику (спробуйте знайти з співрозмовником подібні риси).
- 2) «Віддзеркалюйте співрозмовника» (цей принцип полягає в тому, щоб почати відображати фізичну поведінка партнера по спілкуванню. Це означає, що для появи симпатії вам всього лише потрібно прийняти таку ж позу, як він, копіювати жести, міміку, манеру триматися і т.д.)
- 3) Метод «зчеплення» (Даний метод трохи відрізняється від попередніх і є більш складним щодо своєї реалізації. Прийом ґрунтується на поділі людей на групи: візуали, аудіали і кінестетики. Візуали, люди, які сприймають навколишній світ за допомогою зору, використовують в

своєму лексиконі багато описових слів (прикметників: «Ой, який гарний балкончик!»). Аудіали - у них найбільше розвинений слух - вважають за краще вживати у своїй промові характерну лексику: «Днями я чув ...». Кінестетики, що живуть відчуттями і почуттями, в розмовах враховують в основному свої емоції, почуття і відчуття.)

- 4) Співпереживання (Взаєморозуміння - важлива риса в будь-яку людину. Підтримка і доброзичливість щодо будь-яких питань завжди викликає симпатію).
- 5) Активне слухання
- 6) Не допомагайте, якщо вас про це не просять (непрохані поради, як відомо, ні до чого доброго не приводять. Тому, якщо вас не просять - зберігайте розумну відстороненість. Особливо в тому випадку, якщо вашому співрозмовнику належить якесь важливе рішення. Це його життя, і йому краще знати, як з нею розпоряджатися).
- 7) Контакт очима
- 8) Проявляйте почуття гумору
- 9) Називайте співрозмовника по імені
- 10) Частіше посміхайтесь та ін.

Далі учасникам дається завдання вийти і виступити перед групою використовуючи один із прийомів симпатії. Завдання групи здогадатись та назвати використаний прийом.

Домашнє завдання для всіх учасників: до наступної зустрічі. Під час бесід зі знайомими чи незнайомими людьми якомога частіше використовуйте сьогоднішні згадані та опрацьовані прийоми симпатії. Відмічайте (за можливості) у своїх записах, коли і з ким це вам вдалося реалізувати і який результат був в кінці, обов'язково запишіть емоції які лишилися після бесіди чи розмори.

Пам'ятайте, що навколо вас дуже багато невпевнених у собі людей, а вони схильні бентежитися і навіть злитися, коли для них роблять щось приємне. Стосовно таких людей необхідна певна делікатність та одночасно

велика наполегливість. Пригадайте тих людей, стосунки з яким останнім часом складаються не дуже позитивно, або навіть раптово перервались. Обдумайте, в якій ситуації ви могли б підсилити місток комунікації з ними, або підсилити їх симпатію до вас. Занотуйте цю ситуацію в своєму записнику. Ці ситуації будуть ми обговоримо при наступній зустрічі.

Заключний шерінг. Прощання.

Мета: обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану та «фізичної ваги» «камінь чи повітря».

Корекційне заняття № 9 «Реставрація»

Мета: закріплення вміння викликати та зміцнювати симпатію; бути соціально привабливим.

Хід заняття

Стартовий шерінг. Привітання: 5 хв.

Вправа 1. «Круглий стіл на тему: симпатія, нащо ж вона?»

Час проведення: 10 хв.

Мета: з'ясувати рівень уміння викликати та зміцнювати симпатію.

Хід вправи:

Перед групою стоїть завдання методом круглого столу порадитись і записати ситуації які є доцільними та дієвими для зміцнення симпатії з важливими для вас людьми. Надалі іде спільне обговорення, під час яких у групі часто виникає питання, навіщо, власне, воліти до симпатії, з боку взагалі чужих для них людей, які навіть не належать до кола близьких знайомих?

Якщо група сама не знаходить відповіді на таке спірне питання, то ведучий може привести кілька аргументів: що симпатія є хорошим підґрунтям як для тісних, так і для функціональних (так званих формальних) стосунків. Симпатія допомагає подолати труднощі як незначні так і досить серйозні навіть з досить серйозними та зажатими людьми, дає початок довірі та порозумінню. Надалі, симпатія проходить той шлях, який веде до

метаморфоз функціональних відносин у міжособистісні. Оскільки руйнування міжособистісних стосунків та їх формалізація відбуваються досить швидко, то вміння викликати симпатію просто необхідно для відновлення добрих взаємин.

Ця функція – відновлення добрих стосунків – спеціально тренується в наступній рольовій грі.

Вправа 2. Рольова гра «Відновлення»

Час проведення: 10 хв.

Мета: розвивати вміння відновлювати позитивні стосунки

Хід вправи: розвивати вміння відновлювати позитивні стосунки.

Для даної вправи, з числа ситуацій, підготовлених учасниками тренінгу, виокремлюються ті, де партнером є близька людина, стосунки з якою порушилися або перервалися. Коментар ведучого: «ви добре знаєте цю людину, що вона любить, що їй подобається. Використовуйте ці знання, а також прийоми симпатії для того, щоб відновити стосунки з нею. Будьте наполегливі в прагненні викликати симпатію. Прослідкуйте, які прийоми симпатії були використані учасником і як це було сприйнято партнером».

Обговорення: «До яких наслідків призвело використання відпрацьованих прийомів симпатії?» (питання групі), «Що для вас виявилось найважчим у цій вправі?» (питання учаснику).

Домашнє завдання: генералізуючий тренінг. Суть генералізуючого тренінгу полягає в необхідності перенесення вивчених навичок в ситуації реального життя всіх учасників. «Обравши вдалий момент, проведіть розмову з вашим партнером з використанням максимальної кількості прийомів симпатії (бажано тих, що вже добре відпрацьовані). Ретельно стежите за реакцією партнера і запишіть її відразу після розмови.»

Заключний шерінг. Прощання.

Мета: обмін думками та почуттями стосовно зустрічі та озвучення свого психологічного стану та «фізичної ваги» (вправа «Камінь чи повітря»).

Корекційне заняття № 10 «нова історія»

Мета: закріплення та осмислення отриманих знань та вмінь; остаточне зняття залишків блоків в комунікацій.

Хід заняття

Стартовий шерінг. Привітання: 5 хв.

Вправа 1. «Скарбничка»

Час проведення: 10 хв.

Мета: з'ясувати рівень уміння викликати та зміцнювати симпатію.

Хід вправи:

Ведучий запитує учасників про те, чим саме закінчилась їх спроба викликати симпатію. Обговорення загальних вдалих спроб та виведення загальних підсумків та основних положень вдалих використаних прийомів. Потім настає черга обговорення невдалих спроб і їх відреагування всією групою. Учасники задають один одному питання по типу: «Як саме відреагували на твої дії партнер по спілкуванню; як ви думаєте чому виникли саме такі труднощі?»

Вправа 2. Колективний колаж «Ми єдині»

Час проведення: 15 хв.

Матеріали: ватмани формату А3 (на кількість команд) дитячі журнали, брошури, старі листівки, ножиці, клей, маркери.

Мета: осмислення і закріплення досвіду, отриманого в процесі тренінгу.

Хід вправи:

Перед новоствореними командами ставиться завдання: за допомогою вирізок з журналів, брошур, листівок, створити своє бачення поняття вдалого спілкування та взаємодії один з одним у вигляді колажу». Група ділиться довільно на команди по 3-4 чоловіки і кожній з команд видається аркуш

ватману. Також видається журнали, брошури, листівки, які підходять по тематиці.

Після того, як команди виконали свій колаж, кожна команда представляє його для всіх інших.

Ведучий характеризує кожную команду, підводить підсумок і пропонує об'єднати всі роботи, щоб створити загальну картину продуктивного спілкування, яка б і стала своєрідним талісманом класного колективу.

Заключний шерінг. Прощання.

Мета: обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану та ваги.

Додаток Г

Таблиця 2.2.3

**Результати повторного соціометричного дослідження в 11-А класі
(за методикою Дж. Морено)**

Досліджувані (стать)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. Жіноча		+	0	0	-	-	+	0	-	0	-	0	+	+	0	+	0	0	0	+
2. Жіноча	+		-	+	+	0	0	0	0	+	-	0	0	-	+	0	0	+	0	-
3. Чоловіча	+	0		+	-	+	+	0	0	0	0	0	+	+	0	-	+	0	0	
4. Чоловіча	0	+	+		+	0	-	+	0	0	+	+	0	0	0	+	0	+	+	+
5. Жіноча	+	0	-	0		+	0	+	+	+	0	-	+	+	-	0	0	+	+	+
6. Чоловіча	-	0	0	+	+		-	-	0	0	+	0	-	+	+	0	+	-	0	+
7. Чоловіча	+	+	+	-	0	0		+	0	+	-	+	0	0	+	0	0	+	+	+
8. Чоловіча	-	-	-	+	+	-	+		-	0	0	0	-	+	+	0	+	0	-	+
9. Жіноча	0	-	0	+	+	0	0	-		+	-	-	0	+	+	-	0	+	-	+
10. Чоловіча	+	-	+	+	+	0	+	0	+		+	0	0	0	+	0	+	0	+	+
11. Жіноча	0	-	-	0	+	+	-	+	+	+		+	0	-	+	+	0	0	+	0
12. Жіноча	-	0	-	+	-	0	+	0	-	0	+		-	-	-	+	0	+	0	+
13. Чоловіча	+	0	0	+	+	-	-	-	-	+	0	-		-	0	0	-	0	0	+
14. Жіноча	+	+	+	0	0	+	0	+	+	0	-	-	-		0	0	+	+	0	+
15. Чоловіча	-	+	+	0	-	+	+	+	+	0	0	-	0	+		+	-	+	+	+
16. Жіноча	0	-	0	+	0	0	0	-	-	0	+	+	-	0	+		0	0	+	0
17. Жіноча	0	-	-	-	0	0	0	-	0	0	0	0	-	+	-	-		+	0	+
18. Чоловіча	-	-	+	+	+	-	-	+	+	0	-	+	+	-	+	-	0		+	+
19. Жіноча	+	0	-	+	+	0	-	-	-	+	+	0	-	0	0	+	-	+		+
20. Чоловіча	+	+	0	+	+	+	+	+	+	+	0	+	0	+	+	-	0	+	0	
К-ть виборів	14	11	11	14	15	10	13	12	13	8	11	11	11	14	15	9	5	13	11	16
К-ть «+» виборів	9	6	6	12	11	6	7	8	7	8	6	6	9	9	12	5	8	12	8	15
К-ть «-» виборів	5	7	7	2	4	4	6	6	6	0	6	6	10	5	3	4	4	1	2	1
К-ть взаємних «+» виборів	3	6	4	9	8	5	6	5	5	5	5	5	2	8	9	5	2	3	5	14
К-ть взаємних «-» виборів	2	1	3	1	3	4	1	4	5	0	2	4	7	3	2	1	3	1	1	0

*Зеленим позначено підвищення кількості виборів категорії старшокласників, які до впровадження корекційно-розвиткової програми мали статус «неприйнятих»

Додаток Д

Таблиця 2.2.3

Результати повторного соціометричного дослідження в 11-Б класі

(за методикою Дж. Морено)

Досліджувані (стать)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. Жіноча		-	0	+	0	0	-	+	+	0	+	+	-	0	-	0	+	-	-	-
2. Чоловіча	0		+	+	-	-	-	+	0	0	0	0	-	0	-	+	+	0	0	0
3. Чоловіча	+	-		+	-	-	0	0	0	+	0	-	0	-	-	+	+	+	-	+
4. Чоловіча	-	+	+		+	0	0	+	+	+	0	-	-	0	-	-	-	0	0	0
5. Чоловіча	-	+	0	+		0	0	+	+	-	0	0	0	0	+	+	0	0	+	+
6. Жіноча	+	-	-	0	+		-	+	0	0	0	+	+	-	0	0	+	+	0	-
7. Чоловіча	-	+	0	0	0	-		+	+	-	0	-	+	0	0	+	-	0	+	+
8. Чоловіча	+	+	0	+	+	+	0		+	0	-	-	+	0	+	-	0	0	+	-
9. Чоловіча	+	0	+	+	+	0	+	-		+	0	+	+	0	+	+	-	0	-	+
10. Чоловіча	-	0	+	+	-	-	+	0	+		-	+	0	0	+	-	0	0	+	+
11. Чоловіча	0	+	0	0	0	+	-	-	+	+		+	-	0	0	+	+	+	+	-
12. Чоловіча	+	+	0	-	0	+	-	-	+	+	+		0	0	+	-	-	0	0	+
13. Чоловіча	+	-	+	-	0	+	+	+	+	0	0	-		-	0	+	0	-	0	+
14. Чоловіча	0	-	0	+	+	-	0	0	-	0	+	-	0		+	+	+	0	+	+
15. Жіноча	-	-	-	-	0	0	0	+	+	+	0	+	+	0		+	+	+	-	-
16. Чоловіча	0	+	+	-	+	0	+	0	+	0	+	+	-	0	+		+	0	+	-
17. Чоловіча	-	+	0	0	-	+	-	0	-	0	0	+	+	0	0	+		+	0	+
18. Чоловіча	0	-	0	+	0	+	+	0	-	0	-	+	0	0	-	-	+		+	+
19. Чоловіча	+	0	-	0	+	-	+	+	-	+	+	+	0	+	-	+	+	+		+
20. Жіноча	0	+	+	0	+	-	+	-	+	+	-	-	0	+	+	+	-	0	+	
К-ть виборів	13	16	10	13	12	13	13	13	17	10	9	17	11	5	14	17	17	8	13	17
К-ть «+» виборів	7	8	3	9	8	6	7	9	12	8	3	10	6	2	8	12	8	2	9	11
К-ть «-» виборів	6	6	3	4	4	7	6	4	3	2	3	7	5	3	6	5	7	0	4	5
К-ть взаємних «+» виборів	3	4	5	3	7	5	6	8	9	5	3	5	4	5	6	6	6	4	7	6
К-ть взаємних «-» виборів	2	2	5	3	1	4	4	3	3	1	1	5	2	1	4	0	3	2	4	2

*Зеленим позначено підвищення кількості виборів категорії старшокласників, які до впровадження корекційно-розвиткової програми мали статус «неприйнятих».

*Синім виділені кількості виборів осіб, які підвищили свій соціометричний статус до рівня «лідера».