

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета


педагогике и психологии
факультет
психологии развития личности
кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код и наименование направления подготовки, специальности

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК УСЛОВИЕ КОРРЕКЦИИ
ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ
тема

Руководитель


подпись

О.А. Бенькова
инициалы, фамилия

Выпускник


подпись

Т.В. Павлова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

педагогике и психологии
факультет
психологии развития личности
кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код и наименование направления подготовки, специальности

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК УСЛОВИЕ КОРРЕКЦИИ
ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ
тема

Работа защищена « 17 » июня 20 16 г. с оценкой « отлично »

Председатель ГЭК


подпись

И.О. Логинова
инициалы, фамилия

Члены ГЭК


подпись

Н.В. Басалаева
инициалы, фамилия


подпись

Л.И. Ермушева
инициалы, фамилия


подпись

Н.П. Кириченко
инициалы, фамилия


подпись

С.В. Митросенко
инициалы, фамилия


подпись

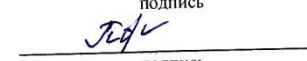
Е.Н. Сидорова
инициалы, фамилия

Руководитель


подпись

О.А. Бенькова
инициалы, фамилия

Выпускник


подпись

Т.В. Павлова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Психологическое благополучие как условие коррекции внутриличностных конфликтов у старшеклассников» содержит 69 страниц текстового документа, 48 использованных источников, 7 таблиц, 21 рисунок, 3 приложения.

ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ, ВИДЫ
ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
БЛАГОПОЛУЧИЕ, КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ.

Цель исследования: изучение в теоретическом и экспериментальном аспектах психологического благополучия и внутриличностных конфликтов у старшеклассников и возможностей развития психологического благополучия как условия коррекции внутриличностных конфликтов.

Объект исследования: психологическое благополучие и внутриличностный конфликт как психологические феномены.

Предмет исследования: возможности развития психологического благополучия у старшеклассников как условия коррекции их внутриличностных конфликтов.

В выпускной квалификационной работе систематизированы теоретические материалы по проблеме исследования. Получены экспериментальные данные о психологическом благополучии и внутриличностных конфликтах старшеклассников; установлена взаимосвязь между психологическим благополучием и внутриличностными конфликтами. Разработана и апробирована программа тренинга, направленного на развитие психологического благополучия как условия коррекции внутриличностных конфликтов у старшеклассников. Эффективность проведенной тренинговой работы подтверждена посредством результатов автоматического расчета Т-критерия Вилкоксона.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения проблемы психологического благополучия и внутриличностных конфликтов.....	10
1.1 Понятие и компоненты психологического благополучия	10
1.2 Понятие, признаки, виды и последствия внутриличностных конфликтов.....	17
1.3 Взаимосвязь психологического благополучия и внутриличностных конфликтов.....	24
2 Экспериментальное исследование и развитие психологического благополучия как условия коррекции внутриличностных конфликтов у старшеклассников.....	32
2.1 Организация и методы экспериментального исследования. Результаты первичной диагностики.....	32
2.2 Программа тренинга, направленного на развитие психологического благополучия как условия коррекции внутриличностных конфликтов у старшеклассников	42
2.3 Результаты повторной диагностики. Анализ эффективности тренинговой работы.....	51
Заключение.....	62
Список использованных источников.....	65
Приложение А. Результаты автоматического расчета коэффициента ранговой корреляции Спирмена.....	70
Приложение Б. Результаты диагностического обследования старшеклассников.....	71
Приложение В. Программа тренинга, направленного на развитие психологического благополучия как условия коррекции внутриличностных конфликтов у старшеклассников.....	75

ВВЕДЕНИЕ

Вопрос о психологическом благополучии, его различных аспектах зародился в рамках психологии здоровья. Как отмечает П.П. Фесенко [25], причинами широкого распространения и употребления термина «психологическое благополучие» в России могли выступить следующие обстоятельства: назрела необходимость в создании термина, который помимо различных аспектов психического здоровья или нездоровья, отражал бы еще то переживание, которое в обыденном языке принято называть «счастьем».

Теоретическую базу для понимания феномена психологического благополучия заложили исследования Н. Брэдбурна. Он впервые ввел понятие «психологическое благополучие», отгораживая его от термина «психологическое здоровье» и приближая к пониманию субъективного ощущения счастья и общей удовлетворенности жизнью. Сам термин «счастье», конечно, весьма неоднозначен, и не поддается строгому определению. В этой связи интересен факт, отмеченный в работах Брэдбурна: по эмпирическим данным психологических исследований понятие «счастье» и «несчастье» почти полностью свободны друг от друга.

В настоящее время наблюдается повышенный интерес в науке к проблеме эффективного преодоления человеком тяжёлых жизненных ситуаций. Это объясняется происходящими в обществе социально-экономическими изменениями (обновление системы ценностей, условия постоянной конкуренции и др.), которые требуют от нынешнего человека выполнения продуктивной активности в различных сферах жизнедеятельности. Причиной неэффективного совладания с возникающими проблемами может являться переживание внутриличностного конфликта, сопровождающегося личностной неопределенностью и эмоциональной нестабильностью.

Внутриличностный конфликт – один из самых сложных психологических конфликтов, который развивается во внутреннем мире человека. В связи с этим

проблема разрешения внутриличностного конфликта человеком является на сегодняшний день весьма актуальной.

Изначально проблема внутриличностного конфликта активно разрабатывалась в зарубежной психологии (Адлер А., Левин К., Маслоу А., Роджерс К., Франкл В., Фрейд З., Фромм Э., Хорни К., Эриксон Э. и др.). В отечественной психологии проблему внутриличностного конфликта изучали Ф.Е. Василюк, А.И. Захаров, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, В.С. Мерлин, В.Н. Мясищев и др.

Трудно представить человека, который бы не подвергался внутриличностным конфликтам. Более того, с такими конфликтами человек сталкивается постоянно. Состояние определенного внутриличностного напряжения и противоречивости психики не только естественно, но и необходимо для развития и совершенствования самой личности, что не может осуществляться без разрешения внутренних противоречий. Именно наличие противоречий является основой для возникновения конфликта.

Цель исследования: изучение в теоретическом и экспериментальном аспектах психологического благополучия и внутриличностных конфликтов у старшеклассников и возможностей развития психологического благополучия как условия коррекции внутриличностных конфликтов.

Объект исследования: психологическое благополучие и внутриличностный конфликт как психологические феномены.

Предмет исследования: возможности развития психологического благополучия у старшеклассников как условия коррекции их внутриличностных конфликтов.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что посредством тренинга, направленного на развитие психологического благополучия у старшеклассников, можно создать условия для коррекции их внутриличностных конфликтов.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи:

1. Проанализировать литературу по теме исследования, рассмотрев теоретическую сущность понятия «психологическое благополучие» и его компонентов; охарактеризовать понятие, признаки, виды и последствия внутриличностных конфликтов; рассмотреть взаимосвязь психологического благополучия и внутриличностных конфликтов.

2. Подобрать диагностический инструментарий для изучения психологического благополучия и внутриличностных конфликтов у старшеклассников, реализовать констатирующий эксперимент и проанализировать полученные результаты.

3. Разработать программу тренинга, направленного на развитие психологического благополучия у старшеклассников, как условия коррекции их внутриличностных конфликтов.

4. Провести повторную диагностику с целью анализа эффективности тренинговой работы.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, тестирование.

3. Формирующий эксперимент.

4. Количественный и качественный анализ результатов исследования, методы математической статистики (коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона).

В экспериментальной работе нами использовались следующие диагностические методики:

- 1) опросник для изучения степени осознания респондентом психологических механизмов своей проблемы, предназначенный для исследования внутриличностных конфликтов личности;
- 2) методика К. Рифф «Шкала психологического благополучия» (адапт. Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко).

Теоретико-методологическими основаниями исследования являются работы отечественных и зарубежных авторов в области изучения проблемы психологического благополучия (Воронина А.В., Заусенко И.В., Идобаева О.А., Козьмина Л.Б., Панина Е.Н., Рифф К., Фесенко П.П., Шевеленкова Т.Д., Ширяева О.С. и др.); исследования ученых по проблеме внутриличностных конфликтов (Аргентова Т.Е., Грешнев Д.В., Мерлин В.С., Новгородцева А.П., Панцырь С.Н. и др.).

Экспериментальная база исследования. Экспериментальная работа проводилась в МБОУ «СОШ №1» г. Лесосибирска Красноярского края. В исследовании принимали участие старшеклассники 16-17 лет. Выборка исследования составила 30 респондентов.

Исследование осуществлялось в несколько этапов:

Первый этап (март – декабрь 2015 г.) – анализ научных публикаций и основных концепций по теме исследования; отработка понятийного аппарата исследования; постановка цели, определение объекта, предмета и задач исследования; выбор методов исследования; подбор диагностического инструментария для исследования психологического благополучия, внутриличностных конфликтов у старшеклассников; проведение констатирующего эксперимента; количественный и качественный анализ результатов.

Второй этап (январь – март 2016 г.) – разработка и апробация программы тренинга, направленного на развитие психологического благополучия у старшеклассников.

Третий этап (апрель – май 2016 г.) – повторное диагностическое обследование участников формирующего эксперимента; анализ результатов повторной диагностики; определение эффективности развивающей работы; оформление выпускной квалификационной работы.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что получены диагностические данные о психологическом благополучии и внутриличностных конфликтах у старшеклассников МБОУ «СОШ №1»

г. Лесосибирска; выявлена взаимосвязь между компонентами психологического благополучия и внутриличностными конфликтами; разработана и апробирована программа тренинга, направленного на развитие психологического благополучия и коррекцию внутриличностных конфликтов у старшеклассников.

Результаты исследования представлены на научно-практических конференциях различного уровня: Международной конференции «Ломоносовские чтения на Алтае: фундаментальные проблемы науки и образования» (Барнаул, 20–24 октября 2015 г.); XII Всероссийских с международным участием научных чтений молодых исследователей, посвященных памяти В.И. Даля (Канск, 19–20 ноября 2015 г.); XXXVIII студенческой международной научно-практической конференции «Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки» (Новосибирск, 19 января 2016 г.); внутривузовской научно-практической конференции «Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспекты» (Лесосибирск, 18-22 апреля 2016 г.).

Исследование по теме «Внутриличностные конфликты и психологическое благополучие современных подростков» было отмечено Дипломом лауреата за лучшую научную работу, представленную на XXXVIII студенческой международной научно-практической конференции «Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки».

Выпускное исследование выполнено при поддержке Фонда Михаила Прохорова в рамках открытого благотворительного конкурса «Академическая мобильность» на финансирование тревел-грантов для участия студентов в научных конференциях и семинарах, работы в архивах и библиотеках.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (48 источников) и приложений. В работе содержится 7 таблиц и 21 рисунок. Объем работы составляет 69 страниц.

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ

1.1. Понятия и компоненты психологического благополучия

Вопрос о психологическом благополучии, его различных аспектах зародился в рамках психологии здоровья. Как отмечает П.П. Фесенко, «...причинами широкого распространения и использования термина «психологическое благополучие» в России могли выступить следующие обстоятельства: назрела необходимость в создании термина, который помимо различных аспектов психического здоровья или нездоровья, отражал бы еще то переживание, которое в обыденном языке принято называть «счастьем»...» [27, с. 310].

Проблема позитивного психологического функционирования стала привлекать пристальное внимание исследователей соотносясь в экзистенциальной и гуманистически ориентированной психологии с принципом целостности в подходе к пониманию личности, а так же с толкованием личностного способа существования – существования человека как редкой целостности, имеющей неповторимый жизненный опыт, внутренним миром, единственной в своем роде реакцией на обстоятельства своей жизни [33].

Такой подход требует введения понятия, которое характеризовало бы как степень позитивного функционирования личности, так и степень удовлетворённости человеком собой и собственной жизнью. В качестве такого показателя выступает понятие «психологическое благополучие личности».

У понятия «благополучие» есть довольно ясное значение, его толкования в значительной степени сходны или совпадают в различных научных дисциплинах и обыденной речи. Благополучие и чувство благополучия очень значимы для всего субъективного (внутреннего) мира личности. Не случайно понятие благополучия взято Всемирной организацией здравоохранения в

качестве основного для определения здоровья. В нём здоровье – состояние физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков. По мнению экспертов ВОЗ, благополучие в большей степени определено самооценкой и чувством социальной принадлежности, чем биологическими функциями организма. Оно связано с исполнением физических, духовных и социальных потенций человека [42].

В отличие от понятия «психологическое здоровье», термин «психологическое благополучие» по смыслу и содержанию соотносится с экзистенциальным переживанием человеком отношения к собственной жизни. Строго говоря, оно существует в сознании самого носителя психологического благополучия и является с этой точки зрения субъективной действительностью, имеет такую характеристику, как целостность, базируется на интегральной оценке своего собственного бытия.

Современная отечественная психология не располагает общепризнанным понятием «психологическое благополучие личности». Не смотря на широкую распространенность термина в научной и научно-популярной литературе, не имеется его единого значения. Часто под ним имеют в виду целый ряд близких, но не тождественных по своему значению понятий, таких как: психическое здоровье, норма, нормальная и аномальная личность, положительный стиль жизни, эмоциональный комфорт, качество жизни, внутренняя картина здоровья, болезни, зрелая личность, самоактуализированная личность, полноценно функционирующая личность.

Благополучие – в самом широком смысле это «многофакторный конструкт, представляющий сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов» [27, с. 310].

Определение понятия благополучия рассматривается в психологии в контексте изучения счастья, субъективного благополучия, удовлетворенности жизнью и качества жизни.

Наиболее общее психологическое определение счастья связано с пониманием его как ощущения полноты бытия, радости и удовлетворенности жизнью, лежащих в основе оптимального, здорового и эффективного функционирования личности.

Благополучие и здоровье личности представляют собой непрерывный процесс восхождения и осуществления личностной самоактуализации; неблагополучие и болезнь влекут за собой неспособность стать полноценным человеком.

Психологическое благополучие – это сбалансированность эмоциональных процессов, развитая способность к волевому саморегулированию и оцениванию своих возможностей.

Теоретическую базу для понимания феномена психологического благополучия заложили исследования Н. Брэдбурна. Он первым вводит понятие «психологическое благополучие», отделяя его от термина «психологическое здоровье» и приближая к пониманию субъективного ощущения счастья и общей удовлетворенности жизнью. Сам термин «счастье», весьма неоднозначен, и не поддается строгому определению. В этой связи увлекателен факт, отмеченный в работах Брэдбурна: по эмпирическим данным психологических исследований понятие «счастье» и «несчастье» полностью независимы друг от друга. Следовательно, уровень жизни, качество жизни, показывают лишь очень малое влияние на переживание собственной счастливости.

Брэдбурн считает, что «проблематика психологического благополучия не укладывается в строгое противопоставление «болезнь – здоровье», а для описания благополучия необходимо употребить признаки, отражающие состояние счастья или несчастливости, субъективное ощущение общей удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью» [4, с.13].

Суть его теории состоит в представлении о психологическом благополучии как о некоем балансе между позитивным и негативным аффектами. Таким образом, идентичность между положительным и

отрицательным аффектами является показателем психологического благополучия и отражает общее ощущение удовлетворенности жизнью. Должным образом, в случае, когда положительный аффект преобладает над негативным, человек ощущает себя счастливым, удовлетворенным, что свидетельствует о высоком уровне психологического благополучия. Если, наоборот, негативный аффект превосходит положительный – человек испытывает себя несчастным, неудовлетворённым, то есть уровень психологического благополучия низкий.

Кроме того, Н. Брэдбурн изучал взаимосвязь между ощущением психологического благополучия и различными социальными факторами. Появилась большая взаимосвязь между уровнем психологического благополучия и уровнем материальных доходов. В исследовании было показано, что люди, имеющие более высокие доходы, чаще имели более высокий уровень психологического благополучия. Однако обратной взаимосвязи с неблагоприятными аффектами выявлено не было, то есть даже при высоком материальном достатке уровень психологического благополучия мог быть довольно низким.

Важным вкладом в проблему понимания феномена психологического благополучия, стали работы Э. Динера. Он ввёл понятие «субъективное благополучие». Значение данного термина схоже с понятием психологического благополучия, но все же имеет кое-какие отличия. Так же, как и Брэдбурн, Динер приравнивает «субъективное благополучие» к переживанию счастья, однако сам «субъективное благополучие» он считает только компонентом «психологического благополучия». При этом субъективное благополучие влияет на психическое здоровье человека, все-таки вопрос об уровне этого благополучия, важен для психического здоровья, остаётся нерешенным.

В состав субъективного благополучия входят три элемента: удовлетворения и приятные и неприятные эмоции. При этом автор рассматривает эти три компонента как когнитивный (удовлетворение – интеллектуальная оценка удовлетворенности различными сферами своей

жизни) и эмоциональный (наличие плохого или хорошего настроения) аспекты самопринятия [7, с. 803].

Далее, каждый из трех компонентов имеет возможность делиться на отдельные составляющие. К примеру, удовлетворение может делиться на удовлетворение работой, семейными взаимоотношениями, дружбой и пр., компонент «положительные эмоции» может включать в себя такие эмоции и чувства, как радость, любовь, гордость. Негативные эмоции могут быть показаны ощущениями вины, стыда, гнева, горя и т.д.

Лучшим средством для исследования уровня субъективного благополучия Динер считает самоотчет, так как нет каких-либо внешних критериев, на которые можно опираться при оценке субъективного благополучия.

Одним из авторов, предложивших свою теорию психологического благополучия, стала американская исследовательница, доктор психологии Кэрол Рифф.

Основой для теории послужили концепции, обусловившие возникновение термина «психологическое благополучие», в которых рассматривается возможность положительного психологического функционирования человека: теории А. Маслоу, К. Роджерса, Э. Эриксона и других исследователей.

Автор К. Рифф отмечает, что компоненты психологического благополучия сопоставляются с различными структурными элементами теорий, в которых так или иначе речь идет о позитивном функционировании личности. Автор выделила шесть компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост [22, с.727].

1. Автономия. Независимость человека, способность противопоставить собственное мнение мнению окружающих. Такой человек не боится нестандартного мышления и поведения, оценивает себя, исходя из собственных предпочтений. Отсутствие автономности приводит к конформизму, излишней зависимости от мнения окружающих.

Согласно теории самодетерминации, базовыми психологическими потребностями человека являются потребности в автономии, компетентности и связи с другими. Если социальная обстановка благоприятствует удовлетворению этих потребностей, то это повышает уровень субъективного благополучия и жизненных сил человека.

В данной теории под автономией понимается восприятие собственного поведения как соответствующего собственным интересам и ценностям. В основе автономии лежат поддержка и отсутствие контроля со стороны других людей.

Потребность в компетентности – это склонность к овладению своим окружением и к эффективной деятельности в нем.

Потребность в связи с другими – стремление к близости с другими людьми, ощущение заботы и тепла со стороны других людей.

2. Управление окружающей средой. Имеются в виду качества, помогающие успешно осваивать различные виды деятельности, добиваться желаемого, преодолевать трудности на пути реализации собственных целей. При недостаточноразвитой этой характеристике возникает ощущение собственного бессилия, некомпетентности, неспособности что-либо изменить.

3. Личностный рост. Стремление развиваться, обучаться и воспринимать новое, ощущение собственного прогресса. Если личностный рост невозможен, то возникает чувство тоски, отсутствие веры в свои способности к переменам, уменьшается заинтересованность к жизни.

4. Позитивные отношения с окружающими. Умение сопереживать и способность быть раскрытым для общения, а так же наличие навыков, помогающих устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми, умение прийти к компромиссу. Отсутствие этого качества свидетельствует об одиночестве, неспособности налаживать и поддерживать доверительные отношения, нежелании искать компромиссы, скрытности.

5. Цель в жизни. Чувство осознанности существования, ценности собственного опыта. Отсутствие целей в жизни ведёт к нецелесообразности, скуке.

6. Самопринятие. Позитивная самооценка, принятие своих недостатков. Отсутствие самопринятия выражается в неудовлетворенности собой, своим прошлым, определёнными качествами своей личности [23, с. 360].

Описанная теория послужила базисом, на основании которого был создан оригинальный метод психотерапии. А оригинальный опросник «Шкалы психологического благополучия» получил широкое признание и активно применяется в научных исследованиях, связанных с изучением различных сфер психологического благополучия. В настоящий момент достаточно изучены закономерности зависимости психологического благополучия от пола, возраста, культурной принадлежности, помимо этого ведутся работы по изучению других факторов, оказывающих влияние на психологическое благополучие.

В отечественной психологии интегративный подход к психологическому благополучию показан, в частности, в многоуровневой модели психологического благополучия, разработанной А.В. Ворониной. В этой модели психосоматическое, психическое, психологическое здоровье разбираются как уровни психологического благополучия. Для каждого уровня автор предлагает как субъективные параметры измерения, так и объективные, которые оцениваются внешними экспертами [40].

Таким образом, анализ теорий и компонентов психологического благополучия позволил определить основные положения. Психологическое благополучие – есть одно из проявлений позитивного функционирования человека. Психологическое благополучие носит субъективный характер, определено степенью удовлетворенности жизнью, соотношением положительных и отрицательных эмоций и уровнем личностного роста человека.

1.2 Понятие, признаки, виды и последствия внутриличностных конфликтов

Внутриличностный конфликт – сложный психологический конфликт, который разыгрывается во внутреннем мире человека. Трудно представить человека, который бы ни разу в жизни не переживал внутриличностного конфликта. Более того, с такими конфликтами в своей жизни человеку приходится сталкиваться постоянно.

В психологии выделяют следующие признаки внутриличностного конфликта.

В когнитивной сфере внутриличностный конфликт проявляется в противоречивости «образа Я»; уменьшении самооценки; осознании своего состояния как психологического тупика, задержке принятия решения; субъективном признании наличия проблемы ценностного выбора, сомнения в истинности мотивов и принципов, которыми субъект ранее руководился.

В эмоциональной сфере признаками внутриличностного конфликта является психоэмоциональное напряжение; значительные негативные переживания [41].

В поведенческой сфере внутриличностный конфликт выражается в снижении качества и интенсивности деятельности; снижении удовлетворенности деятельностью; негативном эмоциональном фоне общения.

Интегральными показателями внутриличностного конфликта являются нарушение нормального механизма адаптации; увеличение психологического стресса. Как указывал В.С. Мерлин, «...долговременная и устойчивая дезинтеграция приспособительной деятельности является основной характеристикой психологического конфликта» [20, с. 400].

Рассмотрим определение внутриличностного конфликта. В конфликтологической литературе по этой проблеме единой точки зрения нет. Внутриличностный конфликт различными авторами обозначается как

личностный, внутренний, интрасубъективный, интраперсональный, психологический.

Несмотря на разнообразие определений внутриличностного конфликта, существует ряд параметров, которые их все объединяют. К ним следует отнести:

- внутриличностный конфликт зарождается в результате взаимодействия внутренних элементов структуры психики личности;
- типами внутриличностного конфликта выступают одновременно существующие в структуре психики личности разноплановые и противоречивые интересы, цели;
- внутриличностный конфликт появляется только тогда, когда противоречия являются равными и важными для личности;
- внутренний конфликт сопровождается острыми отрицательными эмоциями.

Таким образом, внутриличностный конфликт – это «острое негативное переживание, вызванное затянувшейся борьбой структур внутреннего мира личности, отражающее противоречивые связи с социальной средой и задерживающее принятие решения» [11, с. 110].

Основу внутриличностного конфликта составляет ситуация, характеризующаяся: противоречивостью позиций; противоположностью мотивов; отсутствием возможности удовлетворения какой-либо потребности и вместе с тем невозможность ее удовлетворения.

Внутриличностному конфликту характерен ряд особенностей, которые важно учитывать при его выявлении, предупреждении и разрешении. Особенности внутриличностного конфликта являются: специфичность его структурных компонентов; латентность; специфичность форм проявления и протекания.

Современные классификации внутриличностного конфликта крайне разнообразны. Так, если мы возьмем за основание, функции внутриличностного конфликта, то его можно классифицировать как конструктивный или деструктивный.

Конструктивный конфликт способствует максимальному развитию субъектов конфликта и конструктивным личностным затратам по его разрешению.

Деструктивный конфликт усиливает раздвоение личности, перерастает в жизненный кризис, приводит, к невротическому конфликту.

В общей группе внутриличностных конфликтов можно выделить две подгруппы:

- конфликты, возникающие как результат перехода объективных противоречий во внутренний мир (моральные конфликты, адаптационные);
- конфликты, возникающие из противоречий внутреннего мира личности (мотивационные, неадекватной самооценки) [14, с. 352].

Автор В.Н. Мясищев выделяет следующие виды внутриличностных конфликтов:

1) истерический – характеризуется завышенными претензиями личности в сочетании с недооценкой объективных условий или требований окружающих;

2) обсессивно-психастенический – характеризуется противоречивыми собственными потребностями, борьбой между желанием и долгом, между моральными принципами и личным поведением;

3) неврастенический – характеризуется противоречием между возможностями личности и ее завышенными требованиями к себе;

4) смешанный – включает в себя сочетание всех предыдущих конфликтов, образуя более сложные взаимозависимые комплексы. Это ситуации, при которых один внутренний конфликт провоцирует конфликт другого типа. При этом человек, как правило, и не предполагает подобного исхода, потому что не знает сам, как будет реагировать на результаты своих же действий [21, с. 365].

Наиболее полная классификация внутриличностных конфликтов представлена А.Я. Анцуповым и А.И. Шипиловым, которые взяли в качестве основания для классификации ценностно-мотивационную сферу личности (мотивы, ценности, самооценка). Согласно позиции авторов, мотивы отражают

стремления личности различного уровня (потребности, интересы, желания, влечения и т.п.). Они могут быть проявлены понятием «хочу» («Я хочу»). Ценности, воплощают в себе социальные нормы и выглядывающие благодаря этому как эталоны должного. Имеются в виду личностные ценности, т.е. принятые личностью, а также те, которые не принимаются ею, но в силу их коллективной или другой значимости личность вынуждена следовать им. Поэтому они обозначаются как «надо».

Самооценка определяется как самооценочность себя для себя, оценка личностью своих возможностей, качеств и места среди других людей. Будучи выражением уровня притязаний личности, самооценка выступает своеобразным побудителем ее активности, поведения; выражается как «могу» или «не могу» («Я есть») [2, с. 298].

В зависимости от того, какие стороны внутреннего мира личности вступают в конфликт, А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов выделяют следующие основные его виды.

1. Мотивационный конфликт. Это конфликт между неосознанными стремлениями, между стремлениями к обладанию и безопасности, между двумя положительными тенденциями (ситуация «Буриданова осла»).

2. Нравственный конфликт, который часто называют моральным или нормативным конфликтом. Это конфликт между желанием и долгом, между моральными принципами и личными привязанностями.

3. Конфликт нереализованного желания, или комплекса неполноценности. Это конфликт между желаниями личности и действительностью, которая блокирует их удовлетворение. Иногда его трактуют как конфликт между «хочу быть таким, как они» и невозможностью это желание реализовать. Он может появиться в результате физической невозможности человека исполнить это стремление, например из-за неудовлетворённости своей внешностью или физическими данными.

4. Ролевой конфликт выражается в переживаниях, связанных с невозможностью одновременно реализовать несколько ролей (межролевой

внутриличностный конфликт), а также с различным пониманием требований, предъявляемых самой личностью к выполнению одной роли (внутриролевой конфликт). Примером межролевого внутриличностного конфликта может быть ситуация, когда человека в качестве сотрудника организации просят поработать сверхурочно, но в качестве отца он хочет больше времени уделить своему ребёнку. Примером внутриролевого конфликта может быть ситуация, когда верящему человеку для защиты отечества нужно взять в руки оружие и идти на войну убивать.

5. Адаптационный конфликт. Этот конфликт имеет два смысла. В широком смысле он понимается как возникающий на основе нарушения равновесия между субъектом и окружающей средой, в узком смысле – как возникающий при нарушении процесса социальной или профессиональной адаптации. Это конфликт между требованиями, которые предъявляет к личности действительность, и возможностями самого человека (профессиональными, физическими, психическими).

6. Конфликт неадекватной самооценки – возникает из-за расхождения между претензиями личности и оценкой своих возможностей. Результатом этого является повышенная тревожность, эмоциональное напряжение и срывы.

7. Невротический конфликт – результат сохраняющегося в течение длительного времени обычного внутриличностного конфликта, характеризуется высшим напряжением и противоборством внутренних сил и мотивов личности [2, с. 298].

Если рассматривать последствия внутриличностного конфликта, то в общем плане можно выделить следующие деструктивные (отрицательные) последствия, касающиеся состояния самой личности:

- прекращение развития личности, начало деградации;
- психическая и физиологическая дезорганизация личности;
- снижение активности и эффективности деятельности;

- состояние сомнения, психической подавленности, тревожности и подчиненности человека от других людей и обстоятельств, общая депрессия;
- появление агрессии или, напротив, покорности в поведении человека в качестве защитных реакций на внутриличностный конфликт;
- появление неуверенности в своих силах, чувства неполноценности и никчёмности;
- разрушение смыслообразующих жизненных ценностей и потеря самого смысла жизни;
- повышенная чувствительность к критике;
- пугающая информация – ругательства, демонстрация своего превосходства;
- девиантное (отклоняющееся) поведение и неадекватная реакция на поведение других;
- неожиданные, нелогичные вопросы, а также ответы не впопад, приводящие собеседника в замешательство;
- жёсткий формализм – буквоедство, формальная вежливость, слежение за другими;
- поиск виноватых – обвинение других во всех грехах или, напротив, самобичевание.

Если рассматривать положительные последствия внутриличностного конфликта, то можно выделить следующие:

- конфликты способствуют мобилизации ресурсов личности для преодоления существующих препятствий её развития;
- конфликты помогают самопознанию личности и выработке её адекватной самооценки;
- внутриличностный конфликт закаляет волю и укрепляет психику человека;
- конфликт является средством и способом саморазвития и самоактуализации личности;

- преодоление конфликтов даёт личности ощущение полноты жизни, делает её внутренне богаче, ярче и полноценнее. В этом плане внутриличностные конфликты дают нам возможность насладиться победой над самим собой, когда человек своё реальное «Я» хотя бы на немного приближает к своему идеальному «Я» [35].

Если внутриличностный конфликт вовремя не разрешается, то он может привести к тяжёлым последствиям, наиболее интенсивным из которых появляются стресс, фрустрация и невроз.

Таким образом, можно сделать вывод, что внутриличностный конфликт представляет собой внутриличностное противоречие, воспринимаемое и эмоционально переживаемое человеком как значимая для него психологическая проблема, призывающая разрешения; это трудноразрешимое противоречие, вызванное столкновением между примерно одинаковыми по силе, но противоположно устремлёнными интересами, потребностями, влечениями; это состояние, в котором у человека есть противоречивые и взаимоисключающие мотивы, ценности и цели, с которыми он в данный момент не может справиться, не может выработать приоритеты поведения.

Внутриличностный конфликт может быть не только деструктивным, но и конструктивным, т.е. положительно влияющим на структуру, динамику и результативность внутриличностных процессов и служащим источником самосовершенствования и самоутверждения личности. При конструктивном преодолении внутриличностного конфликта достигается душевное равновесие, усиливается понимание жизни. Разрешение внутриличностного конфликта осознается через: отсутствие болезненных состояний, связанных с существовавшим конфликтом; снижение проявлений негативных психологических и социально-психологических факторов внутриличностного конфликта; повышение качества и эффективности профессиональной деятельности.

На процесс разрешения внутриличностных конфликтов также оказывают влияние возрастные особенности личности, уровень психологического благополучия личности.

1.3 Взаимосвязь психологического благополучия и внутриличностных конфликтов

Для выявления взаимосвязи между типами внутриличностного конфликта и составляющими психологического благополучия нами использовался автоматический расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Принимались во внимание коэффициенты корреляции выше критического значения 0,36 при уровне значимости $p=0,05$ для $N=30$ (Приложение А).

В результате проведенного корреляционного анализ нами обнаружена статистически значимая отрицательная корреляция между такими параметрами как «Конфликт между потребностью быстрых достижений и отсутствием способности к усилию и настойчивости» и «Личностный рост» ($r=-0,368$; $p=0,05$). Следовательно, чем в большей степени у человека выражен внутриличностный конфликт между потребностью быстрых достижений и отсутствием способности к усилию и настойчивости, тем в большей степени он ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

Статистически достоверная отрицательная взаимосвязь ($r=-0,428$; $p=0,05$) установлена между компонентом психологического благополучия «Личностный рост» и «Конфликтом между потребностью в достижениях и страхом неудачи». Вероятно, что чем в меньшей степени человек открыт новому опыту и не испытывает чувство реализации своего потенциала, тем больше у него проявляется конфликт между потребностью в достижениях и страхом неудачи.

Установлена статистически достоверная отрицательная взаимосвязь между такими характеристиками как «Конфликт между собственными

поступками и нормами» и «Личностный рост» ($r=-0,387$; $p=0,05$). Следовательно, если для человека характерен внутриличностный конфликт между собственными поступками и нормами, то он осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

Обнаружена статистически достоверная взаимосвязь ($r=0,-364$; $p=0,05$) между параметрами «Конфликт между уровнем притязаний и возможностями» и «Личностный рост». Вероятно, что чем больше у человека проявляется внутриличностный конфликт между уровнем притязаний и реальными возможностями, тем в меньшей мере он воспринимает себя «растущим», при этом ощущает неспособность устанавливать новые отношения, испытывает скуку, не имеет интереса к жизни.

Значимые корреляционные взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Личностный рост» и типами внутриличностных конфликтов отражены на рисунке 1.



Рисунок – 1 Взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Личностный рост» и типами внутриличностных конфликтов

Таким образом, в результате корреляционного анализа по Спирмену нами были установлены статистически значимые корреляционные взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Личностный рост» и внутриличностными конфликтами между уровнем притязаний и

возможностями, между собственными поступками человека и существующими нормами, между потребностью в достижениях и страхом неудачи, между потребностью в быстрых достижениях и отсутствием способности к усилию и настойчивости.

Статистически значимая отрицательная корреляционная связь выявлена между такими параметрами как «Конфликт между потребностью в достижениях и страхом неудачи» и компонент психологического благополучия «Самопринятие» ($r=-0,402$; $p=0,01$). Следовательно, чем больше у человека выражен конфликт между потребностью в достижениях и страхом неудачи, тем в большей степени он не доволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых своих личных качеств.

Обнаружена статистически достоверная взаимосвязь ($r=-0,452$; $p=0,05$) между компонентом психологического благополучия «Самопринятие» и «Конфликтом между собственными поступками и нормами». Вероятно, что чем негативнее человек относится к себе, чем меньше он принимает свои различные стороны, тем в большей степени у него проявляется конфликт между собственными поступками и существующими нормами.

Значимые корреляционные взаимосвязи между шкалой «Самопринятие» и типами внутриличностных конфликтов отражены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Самопринятие» и типами внутриличностных конфликтов

Таким образом, в результате автоматического расчета коэффициента ранговой корреляции Спирмена нами были установлены статистические

значимые корреляционные взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Самопринятие» и внутриличностными конфликтами между поступками и существующими нормами, между потребностью подростка в достижениях и страхом неудачи.

Выявлена отрицательная корреляционная взаимосвязь между компонентом психологического благополучия «Цель в жизни» и конфликтом между стремлением к удовлетворению собственных потребностей и требованиями окружающей среды ($r=-0,368$; $p=0,05$). Следовательно, чем в большей степени у человека выражен конфликт между стремлением к удовлетворению собственных потребностей и требованиями окружающей среды, тем меньше у него намерений, перспектив и убеждений, которые являются источниками цели в жизни.

Установлена статистически достоверная отрицательная взаимосвязь между компонентом психологического благополучия «Цель в жизни» и шкалой «Конфликт между потребностью в достижениях и страхом неудачи» ($r=-0,366$; $p=0,05$). Вероятно, что если человек имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл, тем в меньшей мере для него свойственен внутриличностный конфликт между потребностью в достижениях и страхом неудачи.

Значимые корреляционные взаимосвязи между компонентом «Цель в жизни» и типами внутриличностных конфликтов отражены на рисунке 3.



Рисунок 3 – Взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Цель в жизни» и типами внутриличностных конфликтов

Таким образом, в результате корреляционного анализа по Спирмену нами были установлены статистически значимые корреляционные взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Цель в жизни» и внутриличностными конфликтами между потребностью в быстрых достижениях и страхом неудачи, между стремлением к удовлетворению собственных потребностей и требованиями окружающей среды.

Обнаружена статистически значимая отрицательная корреляция между такими параметрами как «Конфликт между стремлением к удовлетворению собственных потребностей и требованиями окружающей среды» и компонентом психологического благополучия «Управление средой» ($r=-0,393$; $p=0,05$). Следовательно, чем в большей степени у человека выражен внутриличностный конфликт между стремлением к удовлетворению собственных потребностей и требованиями окружающей среды, тем в большей степени он испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относится к предоставляющимся возможностям.

Статистически достоверная взаимосвязь ($r=0,428$; $p=0,05$) установлена между компонентом психологического благополучия «Управление средой» и «Конфликтом между сильной потребностью быть полноценным юношей (девушкой) и наличием эмоционально-сексуальных неудач». Вероятно, что чем в большей степени у человека проявляется вышеназванный внутриличностный конфликт, тем больше он контролирует свою внешнюю деятельность, эффективно использует предоставляющиеся возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей.

Значимые корреляционные взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Управление средой» и типами внутриличностных конфликтов отражены на рисунке 4.

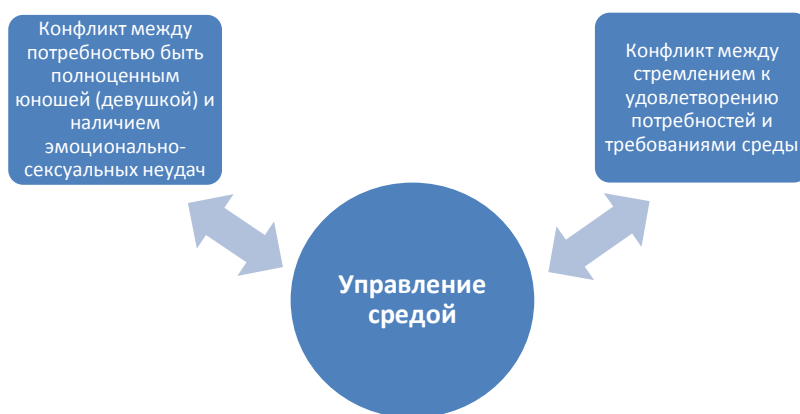


Рисунок 4 – Взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Управление средой» и типами внутриличностных конфликтов

Таким образом, в результате корреляционного анализа по Спирмену нами были установлены статистически значимые корреляционные взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «Управление средой» и внутриличностными конфликтами между стремлением к удовлетворению собственных потребностей и требованиями окружающей среды, между сильной потребностью быть полноценным юношей (девушкой) и наличием эмоционально-сексуальных неудач.

Выявлена отрицательная корреляционная взаимосвязь между компонентом психологического благополучия «Автономия» и конфликтом между собственными поступками и нормами ($r=-0,456$; $p=0,05$). Следовательно, чем больше человек зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других, тем в большей степени у него проявляется конфликт между собственными поступками и нормами.

Установлена статистически достоверная отрицательная взаимосвязь между параметром «Психологическое благополучие» и шкалами «Конфликт между потребностями к независимости и получению помощи», «Конфликт между потребностями к доминированию и подчинению», «Конфликт между потребностью быстрых достижений и отсутствием способности к усилию и настойчивости», «Конфликт или расхождение между уровнем притязаний и уровнем достижений», «Конфликт между потребностью в достижениях и

страхом неудачи», «Конфликт между собственными поступками и нормами», «Конфликт между уровнем притязания и возможностями» ($r=-0,374$; $r=-0,437$; $r=-0,376$; $r=-0,383$; $r=-0,438$; $r=-0,378$; $r=-0,458$; $p=0,05$ соответственно).

Значимые корреляционные взаимосвязи между параметром «Психологическое благополучие» и типами внутриличностных конфликтов отражены на рисунке 5.

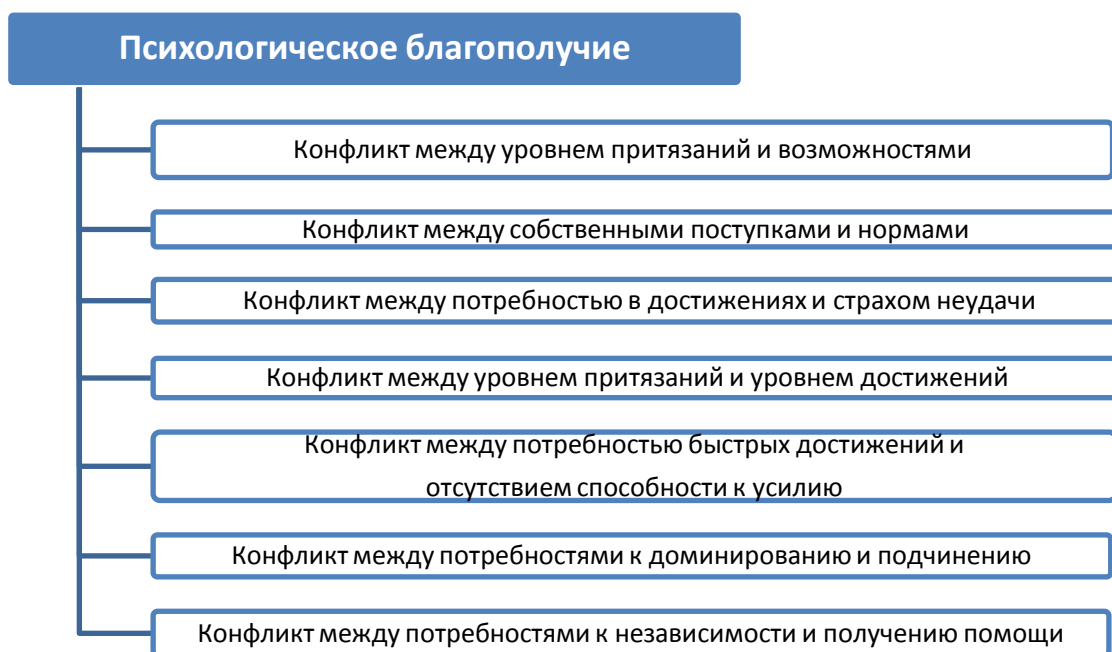


Рисунок 5 – Взаимосвязи между шкалой «Психологическое благополучие» и типами внутриличностных конфликтов

Исходя из выявленных взаимосвязей, мы можем сделать вывод, что если для человека характерны вышеназванные типы внутриличностного конфликта, то для него не свойственно психологическое благополучие.

Таким образом, в результате проведенного корреляционного анализа по Спирмену, нами были выявлены статистически значимые взаимосвязи между компонентами психологического благополучия «Личностный рост», «Самопринятие», «Цель в жизни», «Управление средой», «Автономия», «Психологическое благополучие» и такими типами внутриличностных конфликтов как конфликт между: потребностью быстрых достижений и отсутствием способности к усилию и настойчивости; потребностью в достижениях и страхом неудачи; потребностями к доминированию и

подчинению; собственными поступками и нормами; потребностями к независимости и получению помощи; сильной потребностью быть полноценным юношей (девушкой) и наличием эмоционально-сексуальных неудач; стремлением к удовлетворению собственных потребностей и требованиями окружающей среды; уровнем притязаний и уровнем достижений.

На основании выявленных корреляционных взаимосвязей между компонентами психологического благополучия и внутриличностными конфликтами мы предположили, что повышение уровня психологического благополучия может способствовать коррекции внутриличностных конфликтов.

Для подтверждения данного предположения нами было проведено экспериментальное исследование возможностей развития психологического благополучия у старшеклассников посредством тренинга, что, на наш взгляд, будет способствовать коррекции их внутриличностных конфликтов. Результаты экспериментального исследования представлены во второй главе выпускной квалификационной работы.

Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ КАК УСЛОВИЯ КОРРЕКЦИИ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

2.1 Организация и методы экспериментального исследования.

Результаты первичной диагностики

Экспериментальное исследование внутриличностных конфликтов и психологического благополучия у старшеклассников проводилось на базе МБОУ «СОШ №1» г. Лесосибирска. В исследовании принимали участие респонденты 16-17 лет. Выборка исследования составила 30 человек.

Для экспериментального исследования нами использовались следующие методики.

Опросник для изучения степени осознания респондентом психологических механизмов своей проблемы

Данный опросник предназначен для изучения степени осознания респондентом психологических механизмов своей проблемы, степени выраженности и сферы внутриличностного конфликта. Тестовый материал состоит из 20-ти утверждений. Каждый из вопросов теста-опросника направлен на выявление определенного внутриличностного конфликта между: потребностями к независимости и получением помощи; потребностями к доминированию и подчинению; потребностью быстрых достижений и отсутствием способности к усилию и настойчивости; потребностью в достижениях и страхом неудачи; уровнем притязаний и уровнем достижений; стремлением к удовлетворению собственных потребностей и требованиями окружающей среды; нормами и сексуальными потребностями, собственными поступками и нормами; нормами и агрессивными тенденциями; уровнем доверенных задач и собственными возможностями; стремлением к достижению во всех областях жизни и невозможностью совместить требования различных ролей; уровнем притязания и возможностями; выраженной потребностью проявить себя и отсутствием позитивных усилий; сильной потребностью быть

полноценным юношей (девушкой) и наличием эмоционально-сексуальных неудач.

Подсчитывается количество баллов по каждой шкале. Чем выше балл, тем сильнее выражен данный конфликт у респондента.

Методика К. Рифф «Шкала психологического благополучия»

(русскоязычный вариант, адапт. Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко)

Опросник выявляет актуальное благополучие человека на данном жизненном этапе. Стимульный материал методики представлен на бланке со списком утверждений, испытуемому необходимо выразить степень своего согласия или несогласия с тем или иным утверждением, поставив отметку на шкале, содержащей 6 возможных градаций (полностью не согласен; скорее не согласен; кое в чем не согласен; кое в чем согласен; скорее согласен; полностью согласен). Респонденту необходимо выбрать градацию, соответствующую его представлению. Утверждения опросника носят как прямой (позитивный), так и обратный (негативный) смысл относительно характеристик психологического благополучия, что учитывается при количественной обработке. Обработка результатов сводится к подсчёту набранных баллов, которые впоследствии суммируются в шкалы «Управление средой», «Автономия», «Позитивные отношения с окружающими», «Личностный рост», «Цели в жизни», «Самопринятие». Кроме этого рассчитывается индекс общего психологического благополучия, который высчитывается путем суммирования баллов, полученных по всем шести шкалам теста [17, с. 672].

Диагностическая процедура подростков была организована следующим образом. К психодиагностическому обследованию привлекались только те подростки, кто дал добровольное согласие на участие в экспериментальной работе. Диагностика осуществлялась в групповой форме, каждому подростку предоставлялся бланк для ответов и текст методики. Учитывался принцип конфиденциальности, предполагающий неразглашение результатов диагностики без персонального согласия диагностируемого.

Рассмотрим результаты диагностического обследования старшеклассников по вышеописанным методикам.

Результаты обследования старшеклассников по «Опроснику для изучения степени осознания респондентом психологических механизмов своей проблемы» представлены в таблице 4 Приложения Б.

Анализируя диагностические данные, представленные в таблице, мы можем отметить следующее. Признаки внутриличностного конфликта между потребностями к независимости и получению помощи выявлены у одного испытуемого – Михаила. Внутриличностный конфликт между потребностями к доминированию и подчинению характерен для трех старшеклассников – Александры Б., Татьяны А. и Василия. Для Татьяны А., Александры Б. и Галины характерны признаки внутриличностного конфликта между потребностью быстрых достижений и отсутствием способности к усилию и настойчивости. Внутриличностный конфликт между потребностью в достижениях и страхом неудачи свойственен Людмиле А. Расхождения между уровнем притязаний и уровнем достижений свойственны трем испытуемым – Ирине, Алексею А., Анне.

Внутриличностный конфликт между стремлением к удовлетворению собственных потребностей и требованиями окружающей среды переживают 4 респондентов – Евгений А., Василий; Людмила А., Павел. Конфликт между нормами и сексуальными потребностями свойственен только Сергею. Признаки внутриличностного конфликта между собственными поступками и нормами диагностированы у Евгения А. У Алексея А. и Никиты выявлены признаки конфликта между нормами и агрессивными тенденциями. Внутриличностный конфликт между уровнем доверенных задач и собственными возможностями характерен для Алексея Б. Внутриличностный конфликт между стремлением к достижению во всех областях жизни и невозможностью совместить требования различных ролей проявляется у Михаила А.

Признаки конфликта между сильной потребностью быть полноценным юношей (девушкой) и наличием эмоционально-сексуальных неудач проявляются у Светланы и Ивана.

Надо отметить, что у 13 старшеклассников (Игорь, Анастасия, Дарья, Елена, Анатолий, Антон, Ксения, Марина, Владимир, Татьяна Б., Михаил Б., Евгений Б., Людмила Б.) признаков внутриличностного конфликта не выявлено.

Типы внутриличностного конфликта, характерные для группы старшеклассников, принимавших участие в экспериментальном исследовании, представлены на рисунке 6.

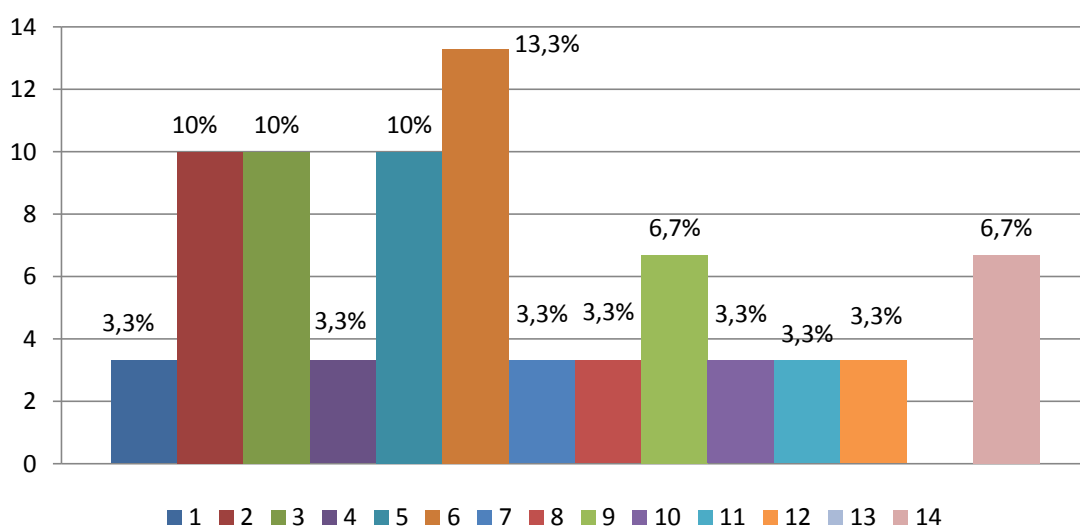


Рисунок 6 – Типы внутриличностных конфликтов у старшеклассников

Условные обозначения: тип внутриличностного конфликта: 1 – конфликт между потребностями к независимости и получению помощи, опеки; 2 – конфликт между потребностями к доминированию и подчинению; 3 – конфликт между потребностью быстрых достижений и отсутствием способности к усилию и настойчивости; 4 – конфликт между потребностью в достижениях и страхом неудачи; 5 – конфликт или расхождение между уровнем притязаний и уровнем достижений; 6 – конфликт между стремлением к удовлетворению собственных потребностей и требованиями окружающей среды; 7 – конфликт между нормами и сексуальными потребностями; 8 – конфликт между собственными поступками и нормами; 9 – конфликт между нормами и агрессивными тенденциями; 10 – конфликт между уровнем доверенных задач и собственными возможностями; 11 – конфликт между стремлением к достижению во всех областях жизни и невозможностью совместить требования различных ролей; 12 – конфликт между уровнем притязания и возможностями; 13 – конфликт между выраженной потребностью проявить себя и отсутствием позитивных усилий; 14 – конфликт между сильной потребностью быть полноценным юношей (девушкой) и наличием эмоционально-сексуальных неудач.

Анализируя данные, представленные на рисунке 6, можем отметить следующее. В обследуемой группе старшеклассников у 13,3% респондентов проявляется конфликт между стремлением к удовлетворению собственных потребностей и требованиями окружающей среды. Для 10% респондентов характерен конфликт между потребностями к доминированию и подчинению. У такого же числа испытуемых (10%) диагностирован конфликт между потребностью быстрых достижений и отсутствием способности к усилию и настойчивости. Внутриличностный конфликт между уровнем притязаний и уровнем достижений характерен также для 10% респондентов. Конфликт между нормами и агрессивными тенденциями выявлен у 6,7% старшеклассников. Такое же число респондентов (6,7%) характеризуется конфликтом между сильной потребностью быть полноценным юношей (девушкой) и наличием эмоционально-сексуальных неудач. Для 3,3% респондентов свойственен конфликт между потребностями к независимости и получению помощи, опеки. У 3,3% испытуемых выявлен конфликт между потребностью в достижениях и страхом неудачи. Такое же число респондентов (3,3%) испытывают конфликт между нормами и сексуальными потребностями. Для 3,3% старшеклассников характерен конфликт между собственными поступками и нормами. У 3,3% испытуемых диагностирован конфликт между уровнем доверенных задач и собственными возможностями. Такое же число испытуемых (3,3%) характеризуется наличием конфликта между стремлением к достижению во всех областях жизни и невозможностью совместить требования различных ролей. Внутриличностный конфликт между уровнем притязания и возможностями диагностирован у 3,3% респондентов. Надо отметить, что ни у кого из обследованных старшеклассников не выявлен конфликт между выраженной потребностью проявить себя и отсутствием позитивных усилий.

Таким образом, можем заключить, что для 60% обследованных старшеклассников характерны признаки разных типов внутриличностного конфликта; у 40% респондентов внутриличностный конфликт не диагностирован.

Результаты обследования старшеклассников по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, определяющей актуальное благополучие человека на данном жизненном этапе, представлены в таблице 5 Приложения Б. Исходя из данных, полученных в ходе диагностики, мы определили степень выраженности психологического благополучия и его компонентов у старшеклассников.

Диагностические результаты старшеклассников, полученные по шкале «Позитивные отношения с окружающими» продемонстрированы на рисунке 7.

Шкала "Позитивные отношения"



Рисунок 7 – Результаты исследования по шкале «Позитивные отношения»

Из приведенной диаграммы мы видим, что 5% испытуемых имеют высокие и 45% средние показатели по данной шкале. Высокие и нормативные значения свидетельствуют о наличии у испытуемых близких, приятных, доверительных отношений с окружающими; желании проявлять заботу о других людях; способности к эмпатии; наличии навыков, помогающих устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми. Кроме этого данная характеристика включает в себя желание быть гибким во взаимодействии с окружающими, умение прийти к компромиссу.

Низкие показатели по шкале «Позитивные отношения» выявлены у 50% респондентов. Отсутствие этого качества свидетельствует об одиночестве, неспособности устанавливать и поддерживать доверительные отношения, нежелании искать компромиссы, замкнутости.

Диагностические результаты, полученные по шкале «Автономия» представлены на рисунке 8.

Шкала "Автономия"



Рисунок 8 – Результаты исследования по шкале «Автономия»

Из результатов, полученных по шкале «Автономия», можно сделать вывод о том, что у большинства (52,5%) старшеклассников, участвовавших в исследовании, выявлены низкие показатели по данной шкале. Эти респонденты озабочены ожиданиями и оценками других, ориентированы на мнение других людей при принятии важных решений и не способны противостоять социальному давлению в мыслях и поступках.

Средние и высокие значения по шкале «Автономия» диагностированы у 26% и 21,5% старшеклассников. Т.е. для них характерны такие качества, как независимость, способность противостоять социальному давлению в своих мыслях и поступках.

Диагностические результаты старшеклассников по шкале «Управление средой» представлены на рисунке 9.

Шкала "Управление средой"



Рисунок 9 – Результаты исследования по шкале «Управление средой»

Анализируя диагностические результаты, полученные по шкале «Управление средой», можно сделать следующие выводы. Чувство уверенности и компетентности в управлении повседневными делами, способность

эффективно использовать различные жизненные обстоятельства, умение самому выбирать и создавать подходящий контекст для реализации личных потребностей и ценностей, а так же умение осуществлять разнообразные виды деятельности присущи 36% старшеклассников, у 24% испытуемых эти качества находятся на более высоком уровне. Для 40% респондентов характерны низкие показатели по шкале «Управление средой». Эти ребята испытывают трудности в управлении повседневными делами, чувство неспособности улучшить или изменить окружающие обстоятельства, отсутствие чувства контроля над внешним миром.

Диагностические результаты респондентов по шкале «Личностный рост» представлены на рисунке 10.

Шкала "Личностный рост"



Рисунок 10 – Результаты исследования по шкале «Личностный рост»

По шкале «Личностный рост» у 26% респондентов выявлены средние нормативные значения. Низкие значения диагностированы у 52,5% старшеклассников. Эти респонденты в той или иной мере не обладают чувством продолжающегося развития и реализации своего потенциала, закрыты для нового опыта, демонстрируют слабое совершенствование себя и своего поведения с течением времени. Лишь у 21,5% респондентов эти качества развиты на высоком уровне.

Диагностические показатели, полученные по шкале «Цели в жизни», представлены на рисунке 11.



Рисунок 11 – Результаты исследования по шкале «Цели в жизни»

Полученные результаты по шкале «Цели в жизни», свидетельствуют о высоком уровне данного компонента психологического благополучия у 14% исследуемых и среднем у 45,5% респондентов. Из этого следует, что наличие целей в жизни и чувства осмысленности своего прошлого и настоящего присуще 59,5% опрошенных старшеклассников. У них сформированы убеждения, придающие жизни цель, а так же есть основания и причины для того, чтобы жить.

Для 40,5% выборки чувство осмысленности жизни и направленности не свойственно. У этих людей присутствует недостаток целей, отсутствуют воззрения и убеждения, придающие жизни смысл. Они не видят целей и в своем прошлом.

Диагностические результаты, полученные по шкале «Самопринятие» представлены на рисунке 12.



Рисунок 12 – Результаты исследования по шкале «Самопринятие»

Высокие и средние значения по шкале «Самопринятие» имеют 17,5% и 50% респондентов соответственно. Они обладают позитивным отношением к себе и своему прошлому, осознают и принимают разные стороны своего Я, включая как положительные, так и отрицательные качества. Низкие значения по шкале выявлены у 24,5% испытуемых. Они испытывают недовольство собой, разочарованы в собственном прошлом, обеспокоены некоторыми чертами собственной личности, не принимают себя. Для них характерно желание быть другими, не такими, каковы они есть на самом деле.

Процентное соотношение уровней психологического благополучия старшеклассников, принимавших участие в экспериментальном исследовании, представлено на рисунке 13.

Шкала "Психологическое благополучие"



Рисунок 13 – Процентное соотношение уровней общего психологического благополучия у старшеклассников

Таким образом, проанализировав показатели по методике К. Рифф «Шкала психологического благополучия» можем отметить, что 38,5% старшеклассников оценивают собственное психологическое благополучие на среднем уровне, у 45% испытуемых уровень психологического благополучия ниже нормы, и всего лишь 16,5% старшеклассников, принявших участие в исследовании, чувствуют себя в полной мере психологически благополучными людьми.

2.2 Программа тренинга, направленного на развитие психологического благополучия как условия коррекции внутриличностных конфликтов у старшеклассников

Приведем краткое описание тренинговой программы по развитию психологического благополучия как условия коррекции внутриличностных конфликтов у старшеклассников, реализованной нами в ходе формирующего эксперимента. Полное описание тренинговой программы представлено в Приложении Б.

Цель тренинга: развитие психологического благополучия старшеклассников и создание условий для коррекции их внутриличностных конфликтов.

Задачи тренинга:

- создать условия для развития психологического благополучия;
- способствовать развитию коммуникативных навыков, чувства доверия, эмпатии;
- создать условия для формирования навыков, способствующих личностному росту, выработки положительной Я-концепции, признания своих достоинств и недостатков, положительного отношения к себе, мотивации для дальнейшего саморазвития;
- развивать навыки саморегуляции;
- создать условия для выявления наличия целей в жизни, возможностей для реализации потенциала; развития самостоятельности и независимости, способности противостоять социальному давлению.

Количество и порядок проведения занятий: 12 занятий, по 4 занятия в неделю. Продолжительность каждого занятия – 90 мин.

Участники тренинга: старшеклассники (16-17 лет).

Структура занятий определена следующим образом:

1. Вводная часть направлена на повышение интереса к занятию, на создание положительно-эмоционального фона. Вводится ритуал. Далее следует «разминка», с целью повышения уровня активности в группе.
2. Основная часть занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данной программы.
3. Заключительная часть состоит из подведения итогов, рефлексии и ритуала прощания. Рефлексия предполагает ретроспективную оценку в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

Требования к тренингу: наличие просторного помещения, оснащенное стульями и столами, где можно передвигаться и проводить различные упражнения.

Занятия проводятся в кругу, так как круговое расположение обеспечивает высокий уровень вовлечения участников тренинга в работу. В зависимости от упражнения некоторые занятия подразумевают работу в группах и подгруппах.

Занятие 1. Вводное

Задачи:

- установить принципы работы в группе,
- познакомиться с участниками тренинга,
- настроить группу на рабочий лад,
- эмоционально сблизить участников.

Ход занятия:

- Организационный момент (правила тренинга, режим занятий).
- Основная часть:

1. Упражнение «Снежный ком»

Цель упражнения: знакомство участников, разряжение обстановки.

2. Упражнение «Солнце светит для тех, кто»

Цель: развитие чувства сплоченности.

3. Упражнение «Коллективный счет»

Цель: повышение уровня согласованности внутригруппового взаимодействия.

4. Упражнение «Дом»

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

5. Упражнение «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта.

- Заключительная часть

Участники по очереди делятся впечатлениями о проведенном занятии (что запомнилось, что нового они узнали о товарищах, как изменилось их состояние во время занятия).

- Прощание

Прощаться мы будем с помощью определенного ритуала. Давайте образуем тесный круг. Положим руки на плечи друг другу. Закроем на минуту глаза и мысленно передадим друг другу все возможные положительные эмоции, чувства и пожелания.

Занятие 2

Цель: профилактика эмоционального выгорания, обучение навыкам саморегуляции, формирование положительного эмоционального состояния.

Ход занятия:

- Приветствие
- Разминка. Упражнение «Рукопожатие».
- Основная часть:

1. Упражнение «Ладонки»

Цель: использование тактильных ощущений для характеристики того или иного человека.

2. Упражнение «Мой портрет»

Цель: развитие умений давать и принимать обратную связь в необычной форме.

3. Упражнение «На доверии»

Цель: повышение доверия друг к другу в коллективе.

4. Упражнение «Мои сильные стороны»

Цель: создание позитивного «Образа-Я».

- Заключительная часть.
- Прощание

Занятие 3. Позитивные отношения с окружающими

Цель: отработка навыков, помогающих устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми.

Ход занятия:

- Приветствие.
- Разминка. Упражнение «Глаза в глаза».
- Основная часть:

1. Упражнение «Любящий взгляд»

Цель: Осознание своего невербального эмпатийно-экспрессивного арсенала.

2. Упражнение «Карусель»

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

3. Упражнение «Побег из тюрьмы»

Цель упражнения: развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений.

4. Упражнение «Выход из контакта»

Цель: реагирование эмоций, формирование установки на партнерство.

- Заключительная часть
- Прощание

Занятие 4. Позитивные отношения с окружающими

Цель: создание условий для формирования доверия.

Ход занятия:

- Приветствие
- Разминка. Упражнение «Путаница».
- Основная часть:

1. Упражнение «слепой и поводырь»

Цель: формирование доверия к окружающему миру.

2. Упражнение «Ветер в ивах»

Цель: создание атмосферы доверия и поддержки в группе.

3. Упражнение «Маятник»

Цель: дать возможность команде почувствовать себя комфортно при выполнении задачи в тесном физическом контакте.

- Заключительная часть
- Прощание

Занятие 5. Автономия

Цель: создание условий для развития независимости, способности противостоять социальному давлению.

Ход занятия:

- Приветствие
- Разминка. Упражнение «Противоположные движения».
- Основная часть:

1. Упражнение «Учимся говорить «НЕТ»

Цель: формирование навыков аргументированного отказа.

2. Упражнение «Ситуация принуждения»

Цель: выработка умения противостоять негативному влиянию группы.

3. Упражнение «Автобус»

Цель: отработка гибкости невербального поведения.

- Заключительная часть.
- Прощание.

Занятие 6. Автономия

Цель: развитие навыков саморегуляции

Ход занятия:

- Приветствие
- Разминка – Дыхательные упражнения
- Основная часть

1. Упражнение «До черты»

Цель: регуляция поведения..

2. Упражнение «Проталкивание в автобусе»

Цель: ознакомление с механизмами вовлечения человека в состояние внутриличностного конфликта, со способами предотвращения конфликта и выхода из него.

3. Релаксационно-концентрационное упражнение «Концентрация на счете».

4. Релаксационно-концентрационное упражнение «Концентрация на слове».

- Заключительная часть.
- Прощание.

Занятие 7. Цели в жизни

Цель: выявление целей в жизни и чувства ее осмысленности

Ход занятия:

- Приветствие
- Разминка – Упражнение «Волшебный магазин»
- Основная часть

1. Упражнение «Как определить свои цели?»

- Каковы пять главных ценностей в вашей жизни? Каковы в данный момент три основные жизненные цели?
- Что бы вы делали, на что бы потратили время, если бы сегодня узнали, что жить вам осталось только шесть месяцев?
- Что вы будете делать, если завтра выиграете в лотерею миллион долларов?
- Что вы всегда хотели сделать, но боялись попробовать?
- Что вам нравится делать? Что вам дает наиболее полное чувство самоуважения и самоудовлетворенности?
- Какова ваша самая смелая мечта, если бы вы знали, что не можете потерпеть неудачу?
- Заключительная часть
- Прощание

Занятие 8. Личностный рост

Цель: выявление возможностей для реализации потенциала, формирование положительного отношения к себе, мотивации для дальнейшего саморазвития.

Ход занятия

- Приветствие
- Разминка. Упражнение «Кто я?».
- Основная часть:
 1. Упражнение «Мои главные достижения»

Цель: развитие умения находить в себе сильные стороны и опираться на них при достижении поставленных целей.

2. Упражнение «Мои лучшие способы преодоления стресса»

Цель: помочь диагностировать сценарии психологических защит и совладающего поведения.

3. Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни»

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.

Занятие 9. Личностный рост

Цель: выявление возможностей для реализации потенциала, формирование положительного отношения к себе, мотивации для дальнейшего саморазвития

Ход занятия:

- Приветствие
- Разминка. Упражнение «Мой герб»
- Основная часть:
 1. Упражнение «Зато...»

Цель: снижение уровня фрустрации или стресса; поиск возможных путей ее разрешения.

2. Упражнение «Интервью»

Цель: развитие умение слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки.

3. Упражнение «Брачное объявление»

Цель: самопрезентация, формирование навыков уверенного поведения, осмысление положительного «я-образа», развитие способности понимать партнера.

- Заключительная часть
- Прощание

Занятие 10. Самопринятие

Цель: создание условий для формирования положительной Я-концепции, признание своих достоинств и недостатков, положительная оценка прошлого.

Ход занятия:

- Приветствие.
- Основная часть:
 1. Упражнение «Сильные стороны»

Цель: формирование привычки думать о себе положительно.

2. Упражнение «Я-реальное и Я-идеальное»

Цель: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку.

- Заключительная часть
- Прощание

Занятие 11. Самопринятие

Цель: создание условий для формирования положительной Я-концепции, признание своих достоинств и недостатков, положительная оценка прошлого.

Ход занятия:

- Приветствие
- Разминка - Упражнение «Монстр»
- Основная часть:

1. Упражнение «Крокодил»

Цель: формирование групп.

2. Упражнение «Горячий стул»

Цель: развитие навыка восприятия мнения окружающих о себе.

3. Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...»

Цель: возможность испытать на себе такой способ реагирования, при котором самоуважение партнера не снижается и в затруднительном положении.

- Заключительная часть.

Домашнее задание: на следующее занятие необходимо принести пластилин, листы бумаги (чтобы с ним работать).

- Прощание.

Занятие 12. Итоговое занятие

Цель: обобщение знаний и навыков, полученных в ходе тренинга, закрепление положительного отношения к себе и к жизни.

Ход занятия:

- Приветствие
- Разминка. Упражнение «Надувная кукла»
- Основная часть
 - Изобразите (слепите) свою жизнь такой, какая она на данный момент. Это могут быть люди, значимые события, предметы. Изобразите то, что имеет для вас значение. Не старайтесь ничего приукрасить, если имеются какие-то проблемы и невзгоды – их тоже нужно изобразить.
 - Подумайте, чего вам не хватает для достижения полного счастья.
 - Добавьте эти элементы к своему произведению, или измените имеющиеся так, чтобы картина выглядела гармоничной и законченной.
 - Подумайте, что мешает вам жить той жизнью, какую вы хотите? Наличие или отсутствие, каких качеств мешает вам этого достичь? Что лично вам нужно изменить, чтобы стать абсолютно счастливым?
- Заключительное упражнение «Сочини свой танец» для сохранения положительного эмоционального фона.
- Прощание.

Вышеописанная тренинговая программа была реализована со старшеклассниками в рамках формирующего эксперимента. После тренинговой работы было проведено повторное диагностическое обследование участников экспериментальной работы.

2.3 Результаты повторной диагностики. Анализ эффективности тренинговой работы

Для проведения повторного диагностического обследования старшеклассников нами использовались те же методики, что и при первичной диагностике. Результаты повторной диагностики старшеклассников, полученные по методике «Опросник для изучения степени осознания респондентом психологических механизмов своей проблемы», представлены в таблице 6 Приложения Б.

Анализируя диагностические данные, представленные в таблице 6, можем отметить следующее. Признаки внутриличностного конфликта между потребностями к независимости и получению помощи выявлены у одного испытуемого – Михаила. Внутриличностный конфликт между потребностями к доминированию и подчинению характерен для одного старшеклассника – Василия. Для Татьяны А., и Алексея Б. характерны признаки внутриличностного конфликта между потребностью быстрых достижений и отсутствием способности к усилию и настойчивости. Внутриличностный конфликт между потребностью в достижениях и страхом неудачи свойственен Людмиле А. Расхождения между уровнем притязаний и уровнем достижений свойственны одному респонденту – Ирине. Внутриличностный конфликт между стремлением к удовлетворению собственных потребностей и требованиями окружающей среды переживает 1 старшеклассник – Василий. Конфликт между нормами и сексуальными потребностями не характерен для старшеклассников, принимавших участие в экспериментальной работе. Признаки внутриличностного конфликта между собственными поступками и

нормами диагностированы у Никиты. У Галины выявлены признаки конфликта между нормами и агрессивными тенденциями. Внутриличностный конфликт между уровнем доверенных задач и собственными возможностями не характерен для старшеклассников. Внутриличностный конфликт между стремлением к достижению во всех областях жизни и невозможностью совместить требования различных ролей проявляется у Михаила А. Признаки конфликта между сильной потребностью быть полноценным юношей (девушкой) и наличием эмоционально-сексуальных неудач у старшеклассников, участвовавших в тренинговой работе, при повторной диагностике не выявлены.

Надо отметить, что после проведения тренинговой работы у 6 старшеклассников (Евгений А., Светлана, Сергей, Анна, Алексей Б., Павел) признаков внутриличностного конфликта не выявлено.

Типы внутриличностного конфликта, характерные для группы старшеклассников, принимавших участие в экспериментальном исследовании, представлены на рисунке 14.

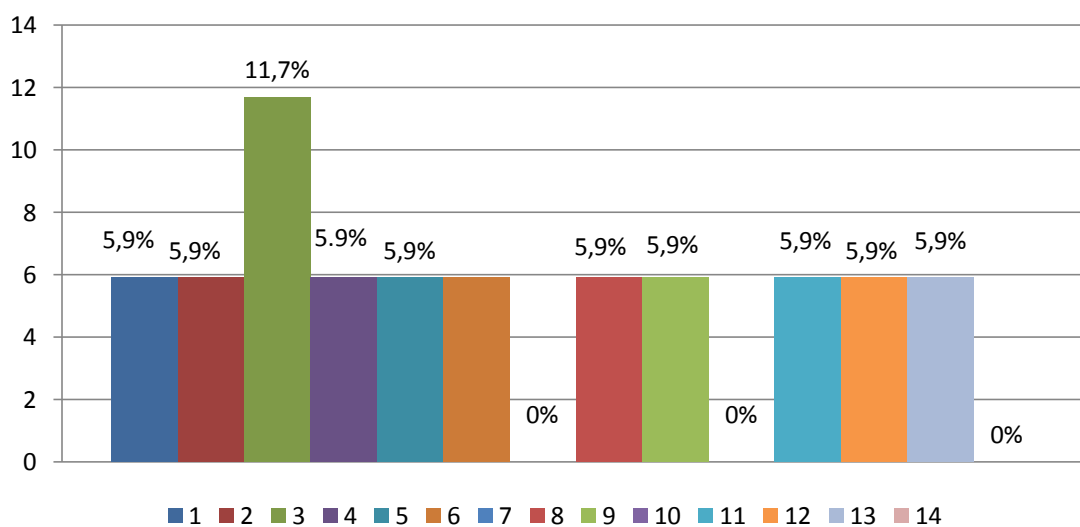


Рисунок 14 – Типы внутриличностных конфликтов у старшеклассников (повторная диагностика)

Условные обозначения: тип внутриличностного конфликта: 1 – конфликт между потребностями к независимости и получению помощи, опеки; 2 – конфликт между потребностями к доминированию и подчинению; 3 – конфликт между потребностью быстрых достижений и отсутствием способности к усилию и настойчивости; 4 – конфликт

между потребностью в достижениях и страхом неудачи; 5 – конфликт или расхождение между уровнем притязаний и уровнем достижений; 6 – конфликт между стремлением к удовлетворению собственных потребностей и требованиями окружающей среды; 7 – конфликт между нормами и сексуальными потребностями; 8 – конфликт между собственными поступками и нормами; 9 – конфликт между нормами и агрессивными тенденциями; 10 – конфликт между уровнем доверенных задач и собственными возможностями; 11 – конфликт между стремлением к достижению во всех областях жизни и невозможностью совместить требования различных ролей; 12 – конфликт между уровнем притязания и возможностями; 13 – конфликт между выраженной потребностью проявить себя и отсутствием позитивных усилий; 14 – конфликт между сильной потребностью быть полноценным юношей (девушкой) и наличием эмоционально-сексуальных неудач.

Анализируя данные, представленные на рисунке 14, можем отметить следующее. В обследуемой группе старшеклассников уменьшилось число респондентов, испытывающих конфликт между стремлением к удовлетворению собственных потребностей и требованиями окружающей среды (с 13,3% до 11,7%). До тренинга конфликт между потребностями к доминированию и подчинению испытывали 10% респондентов, после тренинговой работы их число снизилось до 5,9%. У 10% старшеклассников при первичной диагностике был выявлен конфликт между потребностью быстрых достижений и отсутствием способности к усилию и настойчивости; после тренинга данный конфликт диагностирован только у 5,9% испытуемых. Внутриличностный конфликт между уровнем притязаний и уровнем достижений до тренинга был характерен для 10% старшеклассников, после тренинговой работы число респондентов, испытывающих этот конфликт, снизилось до 5,9%. Конфликт между нормами и агрессивными тенденциями до проведения тренинга был характерен для 6,7% респондентов, после тренинга число респондентов с данным типом конфликта уменьшилось до 5,9%. По результатам первичной диагностики 6,7% респондентов испытывали конфликтом между сильной потребностью быть полноценным юношей (девушкой) и наличием эмоционально-сексуальных неудач; после тренинга количество ребят, испытывающих этот конфликт снизилось до 5,9% респондентов. Надо

отметить, что после проведения тренинговой работы ни у кого из обследованных старшеклассников не выявлены такие конфликты как, конфликт между выраженной потребностью проявить себя и отсутствием позитивных усилий; конфликт между нормами и сексуальными потребностями; конфликт между уровнем доверенных задач и собственными возможностями.

Результаты повторного диагностического обследования старшеклассников по методике К. Рифф «Шкала психологического благополучия» представлены в таблице 7 Приложения Б.

Для выявления динамики компонентов психологического благополучия у старшеклассников, сравним результаты первичной и повторной диагностики по каждой шкале опросника К. Рифф.

Динамика показателей по шкале «Позитивные отношения с окружающими», произошедшая вследствие тренинговой работы, продемонстрирована на рисунке 15.

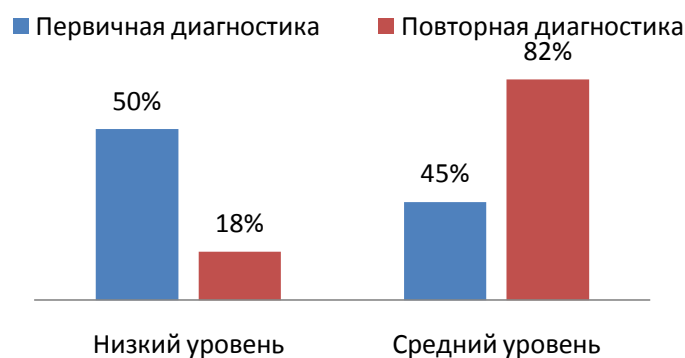


Рисунок 15 – Результаты первичной и повторной диагностики по шкале «Позитивные отношения с окружающими»

Из приведенной диаграммы мы видим, что значительно возросло количество старшеклассников, имеющих средний уровень компонента психологического благополучия «Позитивные отношения с окружающими» с 45% до 82%. Это свидетельствуют о наличии у испытуемых близких, приятных, доверительных отношений с окружающими; желании проявлять заботу о других людях; способности к эмпатии; наличии навыков, помогающих устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми; желании быть гибким во взаимодействии с окружающими, умение прийти к компромиссу.

Однако, 18% старшеклассников по прежнему демонстрируют низкий уровень компонента психологического благополучия «Позитивные отношения с окружающими», что говорит об одиночестве, неспособности устанавливать и поддерживать доверительные отношения, нежелании искать компромиссы, замкнутости.

Динамика показателей по шкале «Автономия» опросника К. Рифф представлена на рисунке 16.

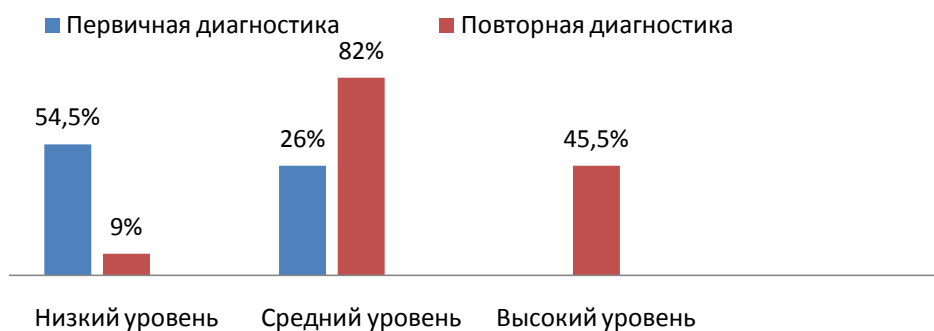


Рисунок 16 – Результаты первичной и повторной диагностики по шкале «Автономия»

Сравнивая результаты, полученные при первичной и повторной диагностике по шкале «Автономия», можно отметить положительную динамику. В ходе тренинговой работы не только сократилось количество старшеклассников с низким уровнем, но и появились с высоким уровнем психологического благополучия по данной шкале. Таким образом, для 82% исследуемых стали характерны такие качества, как независимость, способность противостоять социальному давлению в своих мыслях и поступках (по сравнению с 26% при первичной диагностике).

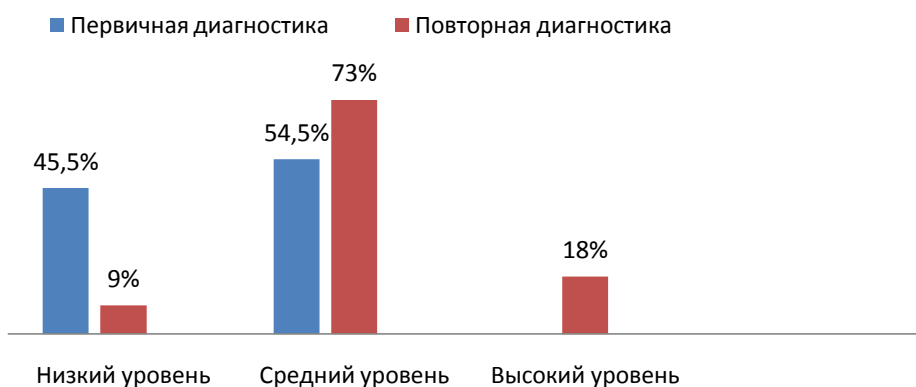


Рисунок 17 – Результаты первичной и повторной диагностики по шкале «Управление средой»

Анализируя результаты, полученные при первичной и повторной диагностике респондентов по шкале «Управление средой», можно сделать следующие выводы.

После тренинговой работы для 73% старшеклассников характерно чувство уверенности и компетентности в управлении повседневными делами, способность эффективно использовать различные жизненные обстоятельства, умение самому выбирать и создавать подходящий контекст для реализации личных потребностей и ценностей (по сравнению с 54,5% выявленных при первичной диагностике). У 18% испытуемых после тренинговой работы выявлен высокий уровень по шкале «Управление средой». Количество респондентов, для которых характерны трудности в управлении повседневными делами, чувство неспособности улучшить или изменить окружающие обстоятельства, отсутствие чувства контроля над внешним миром сократилось с 45,5% до 9%.

Динамика показателей по шкале «Личностный рост» опросника К. Рифф отражена на рисунке 18.

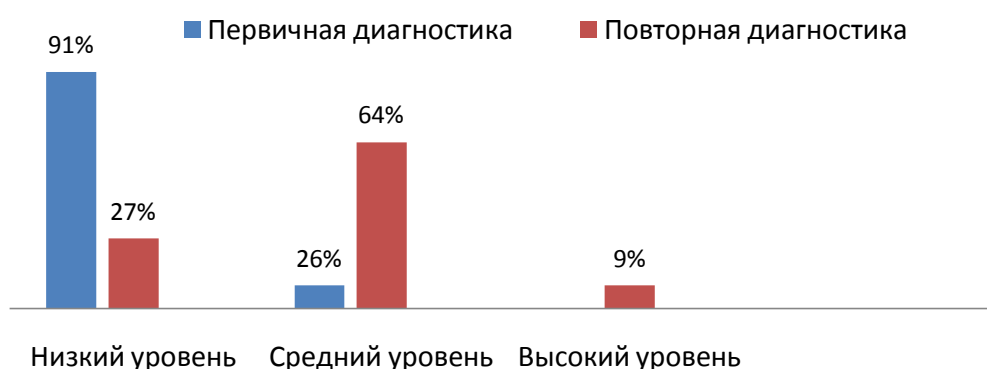


Рисунок 18 – Результаты первичной и повторной диагностики по шкале «Личностный рост»

При повторной диагностике по шкале «Личностный рост» было выявлено, что 72% респондентов имеют средние и высокие значения. Данные старшеклассники в той или иной мере приобрели чувство продолжающегося развития и реализации своего потенциала, стали открыты для нового опыта,

демонстрируют совершенствование себя и своего поведения с течением времени, и лишь у 27% респондентов эти качества остались на низком уровне (по сравнению с 91% при первичной диагностике).

Динамика показателей по шкале «Цели в жизни» опросника К. Рифф представлены на рисунке 19.

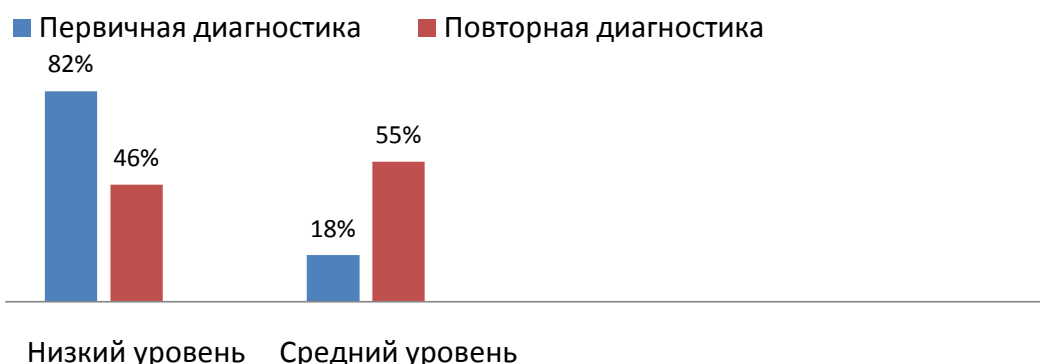


Рисунок 19 – Результаты первичной и повторной диагностики по шкале «Цели в жизни»

Сравнивая результаты старшеклассников, полученные при первичной и повторной диагностике по шкале «Цели в жизни», можно отметить, что количество респондентов, имеющих цели в жизни и чувство осмысленности своего прошлого и настоящего возросло на 37%. Однако, еще для 46% данной выборки чувство осмысленности жизни и направленности не свойственно. У этих респондентов присутствует недостаток целей, отсутствуют воззрения и убеждения, придающие жизни смысл.

На рисунке 20 наглядно изображено процентное соотношение изменения показателей по шкале «Самопринятие».



Рисунок 20 – Результаты первичной и повторной диагностики по шкале «Самопринятие»

При повторной диагностике средние значения по шкале «Самопринятие» продемонстрировали 63% респондентов, что на 26% выше показателей первичного исследования. Им свойственно позитивное отношение к себе и своему прошлому, осознание и принятие разных стороны своего Я, включая как положительные, так и отрицательные качества.

Различия в общем показателе психологического благополучия, полученного при первичной и повторной диагностике, представлены на рисунке 21.

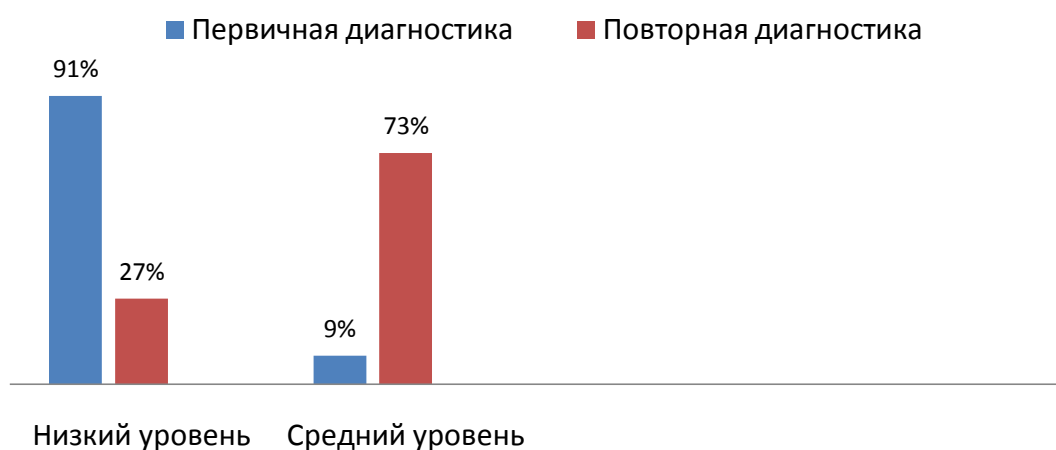


Рисунок 21 – Результаты первичной и повторной диагностики уровня общего психологического благополучия

Анализируя динамику показателя общего психологического благополучия, можем отметить, что при первичной диагностике у 91% старшеклассников был выявлен низкий уровень психологического благополучия; после проведения тренинговой работы число респондентов с низким уровнем снизилось до 27%. До тренинга только для 9% старшеклассников был характерен средний уровень психологического благополучия; после тренинговой работы количество старшеклассников со средним уровнем психологического благополучия возросло до 73%.

Таким образом, мы можем констатировать у старшеклассников положительную динамику всех компонентов психологического благополучия:

позитивные отношения с окружающими, автономия, личностный рост, управление средой, цели в жизни, самопринятие.

Для определения значимости различий диагностических показателей первичной и повторной диагностики старшеклассников, участвовавших в тренинговой работе, по методикам «Опросник для изучения степени осознания респондентом психологических механизмов своей проблемы» и «Шкала психологического благополучия» нами использовался автоматический расчет Т-критерия Вилкоксона.

Эмпирические значения Т-критерия по методике «Шкала психологического благополучия» представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Значимость различий диагностических показателей психологического благополучия у старшеклассников

№ п/п	Имя Ф.	Т–критерий	Значимость различий
1.	Михаил А.	t(18)	Зона незначимости
2.	Евгений А.	t (6)	Зона незначимости
3.	Александра А.	t(14)	Зона значимости
4.	Ирина	t(13,5)	Зона значимости
5.	Светлана	t(14)	Зона значимости
6.	Алексей А.	t(3)	Зона неопределенности
7.	Сергей	t(15)	Зона значимости
8.	Анна	t(14)	Зона значимости
9.	Никита	t(13,5)	Зона значимости
10.	Алексей Б.	t(14)	Зона значимости
11.	Иван	t(3)	Зона неопределенности
12.	Татьяна А.	t(14,5)	Зона значимости
13.	Василий	t(15)	Зона значимости
14.	Александра Б.	t(1)	Зона неопределенности
15.	Людмила А.	t(14)	Зона значимости
16.	Галина	t(14)	Зона значимости
17.	Павел	t(14)	Зона значимости

На основании результатов автоматического расчета Т-критерия Вилкоксона по методике «Шкала психологического благополучия», мы пришли к выводу, что у 70,6% (12 чел.) старшеклассников различия в показателях компонентов психологического благополучия являются статистически значимыми; у 17,6% (3 чел.) различия находятся в зоне неопределенности; у

11,8% (2 чел.) старшеклассников динамика показателей психологического благополучия не является статистически значимой.

Эмпирические значения Т-критерия по методике «Опросник для изучения степени осознания респондентом психологических механизмов своей проблемы» представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Значимость различий диагностических показателей внутриличностных конфликтов у старшеклассников

№ п/п	Имя Ф.	Т–критерий	Значимость различий
1.	Михаил А.	t (22,5)	Зона незначимости
2.	Евгений А.	t (27)	Зона незначимости
3.	Александра А.	t (14)	Зона значимости
4.	Ирина	t (14)	Зона значимости
5.	Светлана	t (14)	Зона значимости
6.	Алексей А.	t (14)	Зона значимости
7.	Сергей	t (14)	Зона значимости
8.	Анна	t (14)	Зона значимости
9.	Никита	t (14)	Зона значимости
10.	Алексей Б.	t (14)	Зона значимости
11.	Иван	t (14)	Зона значимости
12.	Татьяна А.	t (13,5)	Зона значимости
13.	Василий	t (14)	Зона значимости
14.	Александра Б.	t (14)	Зона значимости
15.	Людмила А.	t (14)	Зона значимости
16.	Галина	t (14)	Зона значимости
17.	Павел	t (13,5)	Зона значимости

Исходя из результатов автоматического расчета Т-критерия Вилкоксона по методике «Опросник для изучения степени осознания респондентом психологических механизмов своей проблемы», можем сделать вывод, различия в диагностических показателях первичной и повторной диагностики внутриличностных конфликтов являются статистически значимыми у 88,2% (15 чел.) старшеклассников, принимавших участие в тренинговой работе. Только у двоих респондентов (Михаил А., Евгений А.) различия не являются статистически значимыми.

Необходимо отметить, что у этих двух старшеклассников (Михаил А., Евгений А.) различия не являются статистически значимыми и по методике «Опросник для изучения степени осознания респондентом психологических

механизмов своей проблемы», и по методике «Шкала психологического благополучия».

Таким образом, исходя из результатов автоматического расчета Т-критерия Вилкоксона, мы можем заключить, что для 88,2% (15 чел.) старшеклассников проведенная нами тренинговая работа оказалась эффективной. В ходе экспериментального исследования была подтверждена выдвинутая нами гипотеза, развитие психологического благополучия у старшеклассников способствует коррекции их внутриличностных конфликтов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав литературу по теме выпускной квалификационной работы, мы выяснили, что внутриличностный конфликт – это острое негативное переживание, вызванное борьбой структур внутреннего мира личности, отражающее противоречивые связи с социальной средой и задерживающее принятие решений. Типологии внутриличностного конфликта довольно разнообразные, но выделяют такие основные их виды: мотивационные, когнитивные и ролевые конфликты.

Психологическое благополучие является одним из проявлений позитивного функционирования человека, это сбалансированность эмоциональных процессов, развитая способность к волевому саморегулированию и оцениванию своих возможностей.

Между типами внутриличностного конфликта и составляющими психологического благополучия у старшеклассников существует взаимосвязь. Так, посредством корреляционного анализа нами были выявлены статистически значимые взаимосвязи между компонентами психологического благополучия «Личностный рост», «Самопринятие», «Цель в жизни», «Управление средой», «Автономия», показателем общего психологического благополучия и такими типами внутриличностных конфликтов как конфликт между: потребностью быстрых достижений и отсутствием способности к усилию и настойчивости; потребностью в достижениях и страхом неудачи; потребностями к доминированию и подчинению; собственными поступками и нормами; потребностями к независимости и получению помощи; сильной потребностью быть полноценным юношей (девушкой) и наличием эмоционально-сексуальных неудач; стремлением к удовлетворению собственных потребностей и требованиями окружающей среды; уровнем притязаний и уровнем достижений.

Нами было проведено экспериментальное исследование внутриличностных конфликтов и психологического благополучия у

старшекласников. В ходе первичной диагностики мы выяснили, что для 40% респондентов внутриличностные конфликты не характерны; а для 60% обследованных старшекласников свойственны признаки разных типов внутриличностного конфликта; 38,5% испытуемых оценивают собственное психологическое благополучие на среднем уровне, у 16,5% респондентов выявлен высокий уровень психологического благополучия; у 45% старшекласников уровень психологического благополучия низкий.

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, нами была составлена и реализована программа тренинга, направленного на развитие психологического благополучия у старшекласников, как условия коррекции их внутриличностных конфликтов.

После проведения тренинговой работы проводилось повторное диагностическое обследование старшекласников. В ходе повторной диагностики было выявлено следующее.

После проведения тренинговой работы у 35,3% старшекласников признаков внутриличностного конфликта не выявлено. Уменьшилось число респондентов, испытывающих конфликт между стремлением к удовлетворению собственных потребностей и требованиями окружающей среды; между потребностями к доминированию и подчинению; между потребностью быстрых достижений и отсутствием способности к усилию и настойчивости; между уровнем притязаний и уровнем достижений; между нормами и агрессивными тенденциями; между сильной потребностью быть полноценным юношей (девушкой) и наличием эмоционально-сексуальных неудач.

После проведения тренинга ни у кого из старшекласников не выявлены конфликты между выраженной потребностью проявить себя и отсутствием позитивных усилий; между нормами и сексуальными потребностями; между уровнем доверенных задач и собственными возможностями.

Анализируя динамику показателя общего психологического благополучия, можем отметить, что при первичной диагностике низкий

уровень психологического благополучия был выявлен у 91% старшеклассников; после проведения тренинговой работы число респондентов с низким уровнем снизилось до 27%. До тренинга только для 9% старшеклассников был характерен средний уровень психологического благополучия; после тренинговой работы количество старшеклассников со средним уровнем психологического благополучия возросло до 73%.

Мы можем также констатировать у старшеклассников положительную динамику всех компонентов психологического благополучия: позитивные отношения с окружающими, автономия, личностный рост, управление средой, цели в жизни, самопринятие.

Для определения значимости различий показателей первичной и повторной диагностики старшеклассников, участвовавших в тренинговой работе, нами использовался автоматический расчет Т-критерия Вилкоксона.

У 70,6% старшеклассников различия в показателях компонентов психологического благополучия являются статистически значимыми; у 17,6% различия находятся в зоне неопределенности; у 11,8% старшеклассников динамика показателей психологического благополучия не является статистически значимой. Различия в показателях первичной и повторной диагностики внутриличностных конфликтов являются статистически значимыми у 88,2% старшеклассников.

Таким образом, исходя из результатов автоматического расчета Т-критерия Вилкоксона, мы можем заключить, что проведенная нами тренинговая работа является эффективной. В ходе экспериментального исследования была подтверждена выдвинутая нами гипотеза. Посредством тренинга, направленного на развитие психологического благополучия у старшеклассников, можно создать условия для коррекции их внутриличностных конфликтов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адлер, А. Понять природу человека: учеб. пособие / А. Адлер. – Москва : Академический проект, 2011. – 375 с.
2. Анцупов, Л. Я. Конфликтология: учеб. пособие для вузов / Л. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – Москва : ЮНИТИ, 2012. – 298 с.
3. Аргайл, М. Психология счастья: монография / М. Аргайл; под ред. М. В. Кларина. – Москва : Прогресс, 2007. – 403 с.
4. Брэдбурн, Н. Структура психологического благополучия: учеб. пособие для вузов / Н. Брэдбурн. – Ярославль : Инфа, 2005. – 13 с.
5. Василюк, Ф. Е. Психология переживания: учеб. пособие / Ф. Е. Василюк. – Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
6. Джидарьян, И. А. Психология счастья и оптимизма / И. А. Джидарьян. – Москва : «Институт психологии РАН», 2013. – 268 с.
7. Динер, Е. Субъективное благополучие / Е. Динер // Психологический бюллетень. – 2005. – № 6. – С. 803- 855.
8. Драгунова, Т. В. Проблема конфликта в подростковом возрасте: Хрестоматия / Т. В. Драгунова. – Москва : Смысл, 2007. – 412 с.
9. Замятина, А. А. Проблема взаимосвязи адаптационного потенциала личности и психологического благополучия / А. А. Замятина // Гуманитарные исследования. – 2015. – № 1(53). – С. 99-104.
10. Кочкарева, И. В. Разрешение внутриличностного конфликта в процессе совладания с трудными жизненными ситуациями / И. В. Кочкарева // Омский научный вестник. Психологические и педагогические науки. – 2012. – № 4(111). – С. 192-194.
11. Красильников, И. А. Внутриличностный конфликт и психологическая адаптация: учеб. пособие / И. А. Красильников. – Саратов : Изд-во Саратовского гос. ун-та, 2007. – 110 с.

12. Куимова, И. М. Психологическое благополучие как один из факторов адаптации студентов-первокурсников / И. М. Куимова // Молодежь и наука. – Красноярск : СФУ, 2013. – 670 с.
13. Куликова, Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью /Л. В. Куликова // Общество и политика. – Санкт-Петербург: СПбГУ, 2008. – С. 476-510.
14. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Академия, 2013. – 352 с.
15. Леонтьев, Д. А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности / Д. А. Леонтьев // Психологический журнал. – 2000. –№ 1 – С. 15-25.
16. Лепешинский, Н. Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф / Н. Н. Лепешинский // Психологический журнал. – 2007. – № 3. – С. 24-37.
17. Лурия, А. Р. Общая психология: учеб. пособие /А. Р. Лурия. – Москва : Генезис, 2012. – 672 с.
18. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы: учеб. пособие / А. Маслоу. – Москва : Смысл, 2011. – 496 с.
19. Мерлин, В. С. Психологические конфликты: учеб. пособие / В. С. Мерлин. – Москва : Педагогика, 1986. – 417 с.
20. Мясищев, В. Н. Личность и неврозы / В. Н. Мясищев. – Москва : Академия, 2012. – 426 с.
21. Рифф, К. Психологическое благополучие / К. Рифф. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 269 с.
22. Рифф, К. Структура психологического благополучия / К. Рифф. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 327 с.
23. Роджерс, К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Р. Роджерс. – Москва : Прогресс, 2007. – 360 с.
24. Фанталова, Е. Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта: учеб. пособие / Е. Б. Фанталова. – Самара : БАХРАХ-М, 2010. – 128 с.

25. Фесенко, П. П. Что такое психологическое благополучие / П. П. Фесенко. – Москва: Изд-во гуманитар. ун-та, 2013. – 48с.
 26. Франкл, В. Э. Психотерапия на практике: учебное пособие / В. Э. Франкл. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 256 с.
 27. Фрейд, З. Я и Оно / З. Фрейд. – Москва : Изд. дом «Мерани», 2014. – 310 с.
 28. Хорни, К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза / К. Хорни. – Москва : «КАНОН+РООИ «Реабилитация», 2012. – 256 с.
 29. Шамионов, Р. М. Самосознание и субъективное благополучие личности / Р. М. Шамионов // Современные проблемы общей и социальной психологии. Сборник научных статей. – Москва : МГПУ, 2009.– С. 41-54.
 30. Шевеленкова, Т. Д., Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевелева, П. П. Фесенко // Мир психологии. – 2013. – № 3. – С. 95-129.
 31. Ширяева, О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности / О. С. Ширяева. – Хабаровск : ДВГУПС, 2008. – 423 с.
 32. Шпунтова, В. В. Способы разрешения внутриличностного ценностного конфликта: учеб. пособие / В. В. Шпунтова. – Самара : Самарский юридический институт ФСИН России, 2013. – 114 с.
 33. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – Москва : Флинта, 2013. – 342 с.
- ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ:
34. Аргентова, Т. Е. Внутриличностные конфликты современных подростков [Электронный ресурс] / Т. Е. Аргентова, Е.В. Тополова // Сибирская психология сегодня / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. – Кемерово: КемГУ, 2011. – Режим доступа: <http://www.spf.kemsu.ru/portal/psy2011>.
 35. Бабич, А. Психологический анализ внутриличностных конфликтов у подростков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pglu.ru/lib/publications>.

36. Бахарева, Н. К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности [Электронный ресурс]: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Бахарева Наталья Константиновна. – Хабаровск, 2004. – 22 с. – Режим доступа: <http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont>.
37. Воронина, А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы [Электронный ресурс] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04 : Томск, 2002. – 220 с. / Воронина Анна Владимировна. – Режим доступа: <http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont>.
38. Грешнев, Д. В. Психологические особенности внутриличностного конфликта [Электронный ресурс] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Грешнев Дмитрий Викторович. – Тамбов, 2002. – 19 с. – Режим доступа: <http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont>.
39. Дубовик, Ю. Б. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте [Электронный ресурс] / Ю. Б. Дубовик // Психологические исследования. – 2011. – № 1(15). – Режим доступа: <http://psystudy.ru>.
40. Заусенко, И. В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога [Электронный ресурс] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Заусенко Ирина Викторовна. – Екатеринбург, 2012. – 24 с. – Режим доступа: <http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont>.
41. Идобаева, О. А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности [Электронный ресурс] : дисс. докт. психол. наук : 19.00.07 / Идобаева Ольга Афанасьевна. – Москва, 2013. – 389 с. – Режим доступа: <http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont>.
42. Ионина, О. С. Формирование толерантности как средство устранения внутриличностных конфликтов подростков [Электронный ресурс] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Ионина Ольга Сергеевна. – Казань, 2005. – 25 с. – Режим доступа: <http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont>.

43. Козьмина, Л. Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов [Электронный ресурс] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Козьмина Людмила Борисовна. – Иркутск, 2014. – 174 с. – Режим доступа: <http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont/>.
44. Новгородцева, А. П. Внутренние конфликты подросткового возраста [Электронный ресурс] / А. П. Новгородцева // Культурно-историческая психология. – 2006. – № 3. – Режим доступа: <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=48914>.
45. Павлова, Т. В. Внутриличностные конфликты и психологическое благополучие современных подростков [Электронный ресурс] / Т. В. Павлова // «Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки»: Электронный сборник статей по материалам XXXVIII студ. межд. научно-практ. конф. – Новосибирск: Изд. АНС «СибАК». – 2016. – № 1 (38). – Режим доступа: [http://www.sibac.info/archive/guman/1\(16\)](http://www.sibac.info/archive/guman/1(16))
46. Панина, Е. Н. Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности [Электронный ресурс] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Панина Елена Николаевна. – Красноярск, 2006. – 24 с. – Режим доступа: [http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont.](http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont/)
47. Панцырь, С. Н. Внутриличностные конфликты подростков с девиантным поведением [Электронный ресурс] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Панцырь Сергей Николаевич. – Москва, 2012. – 26 с. – Режим доступа: <http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont/>.
48. Фесенко, П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности [Электронный ресурс] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Фесенко Павел Петрович. – Москва, 2005. – 24 с. – Режим доступа: <http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont/>.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты автоматического расчета коэффициента ранговой корреляции Спирмена

Таблица 3 – Статистически значимые корреляционные взаимосвязи

№ п/п	Параметры	Коэффициент корреляции (при $p=0,05$)
1.	Конфликт между потребностью быстрых достижений и отсутствием способности к усилию и настойчивости и шкала «Личностный рост»	$r_s = -0,368$
2.	Конфликт между потребностью в достижениях и страхом неудачи и шкала «Личностный рост»	$r_s = -0,428$
3.	Конфликт между собственными поступками и нормами и шкала «Личностный рост»	$r_s = -0,387$
4.	Конфликт между уровнем притязания и возможностями и шкала «Личностный рост»	$r_s = -0,364$
5.	Конфликт между потребностью в достижениях и страхом неудачи и шкала «Самопринятие»	$r_s = -0,402$
6.	Конфликт между собственными поступками и нормами и шкала «Самопринятие»	$r_s = -0,452$
7.	Конфликт между стремлением к удовлетворению собственных потребностей и требованиями окружающей среды и шкала «Цель в жизни»	$r_s = -0,368$
8.	Конфликт между потребностью в достижениях и страхом неудачи и шкала «Цель в жизни»	$r_s = -0,366$
9.	Конфликт между стремлением к удовлетворению собственных потребностей и требованиями окружающей среды и шкала «Управление средой»	$r_s = -0,393$
10.	Конфликт между сильной потребностью быть полноценным юношей (девушкой) и наличием эмоционально-сексуальных неудач и шкал «Управление средой»	$r_s = 0,428$
11.	Конфликт между собственными поступками и нормами и шкала «Автономия»	$r_s = -0,456$
12.	Конфликт между потребностями к независимости и получению помощи и шкала «Психологическое благополучие»	$r_s = -0,374$
13.	Конфликт между потребностями к доминированию и подчинению и шкала «Психологическое благополучие»	$r_s = -0,437$
14.	Конфликт между потребностью быстрых достижений и отсутствием способности к усилию и настойчивости и шкала «Психологическое благополучие»	$r_s = -0,376$
15.	Конфликт или расхождение между уровнем притязаний и уровнем достижений и шкала «Психологическое благополучие»	$r_s = -0,383$
16.	Конфликт между потребностью в достижениях и страхом неудачи и шкала «Психологическое благополучие»	$r_s = -0,438$
17.	Конфликт между собственными поступками и нормами и шкала «Психологическое благополучие»	$r_s = -0,378$
18.	Конфликт между уровнем притязания и возможностями и шкала «Психологическое благополучие»	$r_s = -0,458$

Приложение Б

Результаты диагностического обследования старшеклассников

Таблица 4 – Результаты первичной диагностики по методике «Опросник для изучения степени осознания респондентом психологических механизмов своей проблемы»

№ п/п	Имя	Типы внутриличностного конфликта													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Михаил А.	4	0	3	2	0	0	1	2	3	2	4	3	2	1
2.	Евгений А.	1	2	1	1	2	4	3	4	0	0	1	2	3	0
3.	Александра А.	2	4	3	0	0	0	1	1	2	3	3	3	3	0
4.	Ксения	3	3	3	0	0	3	1	1	3	2	3	4	1	2
5.	Ирина	2	3	2	3	4	0	0	1	1	2	3	3	3	0
6.	Светлана	2	1	1	2	1	0	0	0	1	2	2	3	2	4
7.	Алексей А.	0	2	2	3	4	0	0	0	4	0	3	2	1	2
8.	Сергей	1	3	2	1	1	1	4	3	2	0	0	0	3	2
9.	Анна	2	1	2	3	4	0	0	0	3	2	1	2	3	3
10.	Никита	3	3	2	2	2	1	2	3	4	0	0	0	1	2
11.	Игорь	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	2	3
12.	Алексей Б.	1	3	2	0	0	0	0	0	0	4	3	2	1	2
13.	Иван	3	2	2	2	0	0	0	1	2	3	0	0	3	4
14.	Анастасия	3	2	3	3	3	3	3	3	3	0	1	1	2	3
15.	Дарья	1	1	1	1	1	3	1	2	1	2	2	2	0	0
16.	Елена	2	3	3	3	3	2	2	1	2	1	0	1	0	0
17.	Татьяна А.	2	4	4	3	2	1	3	2	1	0	2	3	1	3
18.	Анатолий	3	1	2	3	3	2	2	1	1	2	3	2	3	0
19.	Василий	3	4	2	1	0	4	0	0	3	2	2	2	3	3
20.	Александра Б.	2	3	4	2	1	1	2	3	0	0	3	2	1	3
21.	Людмила А.	3	1	2	4	3	4	0	0	0	0	2	1	2	2
22.	Антон	3	2	1	2	3	3	2	3	0	0	2	3	3	3
23.	Марина	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	1	0	2	1
24.	Владимир	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	0	3	1	2
25.	Галина	1	3	4	2	1	2	1	0	0	2	0	3	0	3
26.	Павел	2	2	2	2	2	4	3	3	0	0	1	1	2	2
27.	Татьяна Б	3	2	3	3	3	3	2	2	1	1	1	0	0	0
28.	Михаил Б.	3	3	3	1	2	3	0	0	0	0	2	2	3	2
29.	Евгений Б.	2	3	2	3	1	2	2	2	1	1	1	0	2	3
30.	Людмила Б.	0	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	3

Условные обозначения: тип внутриличностного конфликта: 1 – конфликт между потребностями к независимости и получению помощи, опеки; 2 – конфликт между потребностями к доминированию и подчинению; 3 – конфликт между потребностью быстрых достижений и отсутствием способности к усилию и настойчивости; 4 – конфликт между потребностью в достижениях и страхом неудачи; 5 – конфликт или расхождение между уровнем притязаний и уровнем достижений; 6 – конфликт между стремлением к удовлетворению собственных потребностей и требованиями окружающей среды; 7 – конфликт между нормами и сексуальными потребностями; 8 – конфликт между собственными поступками и нормами; 9 – конфликт между нормами и агрессивными тенденциями; 10 – конфликт между уровнем доверенных задач и собственными возможностями; 11 – конфликт между стремлением к достижению во всех областях жизни и невозможностью совместить требования различных ролей; 12 – конфликт между уровнем притязания и возможностями; 13 – конфликт между выраженной потребностью проявить себя и отсутствием позитивных усилий; 14 – конфликт между сильной потребностью быть полноценным юношей (девушкой) и наличием эмоционально-сексуальных неудач.

Таблица 5 – Результаты первичной диагностики по методике «Шкала психологического благополучия»

Имя Ф.	Шкалы													
	ПО		АВТ		УС		ЛР		ЦЖ		СП		ПБ	
	Стены	Уровень	Стены	Уровень	Стены	Уровень	Стены	Уровень	Стены	Уровень	Стены	Уровень	Стены	Уровень
Михаил А.	4	ср	6	ср	5	ср	4	ср	1	н	2	н	3	н
Евгений А.	5	ср	6	ср	3	н	1	н	9	в	4	ср	5	ср
Александра А.	4	ср	7	ср	3	н	6	ср	5	ср	3	н	4	ср
Ксения	7	ср	10	в	7	ср	9	в	7	ср	8	в	9	в
Ирина	5	ср	8	в	4	ср	5	ср	4	ср	4	ср	5	ср
Светлана	6	ср	10	в	8	в	8	в	9	в	7	ср	9	в
Алексей А.	6	ср	3	н	5	ср	8	в	6	ср	7	ср	6	ср
Сергей	3	н	4	ср	5	ср	1	н	3	н	3	н	3	н
Анна	6	ср	9	в	5	ср	8	в	6	ср	6	ср	7	ср
Никита	4	ср	8	в	6	ср	7	ср	9	в	7	ср	7	ср
Игорь	4	ср	6	ср	5	ср	3	ср	1	н	2	н	3	н
Алексей Б.	6	ср	6	ср	6	ср	6	ср	5	н	7	ср	6	ср
Иван	3	н	1	н	5	ср	2	н	2	н	4	ср	2	н
Анастасия	6	ср	10	вс	7	ср	9	в	7	ср	4	ср	7	ср
Дарья	3	н	7	ср	4	ср	5	ср	3	в	1	н	3	н
Елена	6	ср	4	ср	5	ср	6	ср	6	ср	5	ср	6	ср
Татьяна А.	6	ср	10	в	6	ср	9	в	7	ср	5	ср	8	в
Анатолий	5	ср	7	ср	3	н	3	н	3	н	4	ср	3	н
Василий	6	ср	6	ср	4	ср	4	ср	4	ср	5	ср	5	ср
Александра Б.	2	н	4	ср	3	н	3	н	2	н	2	н	2	н
Людмила А.	5	ср	10	в	6	ср	5	ср	3	н	6	ср	6	ср
Антон	6	ср	5	ср	4	ср	5	ср	4	ср	4	ср	4	ср
Марина	1	н	4	ср	1	н	1	н	2	н	3	н	1	н
Владимир	2	н	5	ср	3	н	2	н	2	н	3	н	2	н
Галина	4	ср	6	ср	5	ср	6	ср	6	ср	5	ср	6	ср
Павел	5	ср	7	ср	5	ср	4	ср	5	ср	4	ср	5	ср
Татьяна Б.	3	н	2	н	4	ср	5	ср	4	ср	5	ср	4	ср
Михаил Б.	6	ср	6	ср	6	ср	8	в	3	н	6	ср	6	ср
Евгений Б.	6	ср	8	в	6	ср	6	ср	7	ср	9	в	7	ср
Людмила Б.	4	ср	2	н	3	н	4	ср	4	ср	4	ср	3	н

Условные обозначения: ПО – шкала «Позитивные отношения»; АВТ – шкала «Автономия»; УС – шкала «Управление средой»; ЛР – шкала «Личностный рост»; ЦЖ – шкала «Цели в жизни»; СП – шкала «Самопринятие»; ПБ – шкала «Психологическое благополучие»; н – низкие значения; ср – средние значения; в – высокие значения.

Таблица 6 – Результаты повторной диагностики по методике «Опросник для изучения степени осознания респондентом психологических механизмов своей проблемы»

№ п/п	Имя	Типы внутриличностного конфликта													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Михаил А.	4	3	2	3	1	2	2	2	1	1	4	0	2	3
2.	Евгений А.	1	2	1	1	2	3	3	2	0	0	1	2	3	0
3.	Александра А.	2	2	4	0	0	0	1	1	2	3	3	3	4	0
4.	Ирина	2	3	3	3	4	0	0	1	1	2	0	3	3	0
5.	Светлана	2	1	1	2	1	0	0	0	1	2	2	3	2	2
6.	Алексей А.	0	2	2	3	3	0	0	0	4	0	3	2	1	2
7.	Сергей	1	3	2	1	1	1	0	3	2	0	0	0	3	2
8.	Анна	2	1	2	3	2	0	0	0	3	2	1	2	3	3
9.	Никита	3	3	2	2	2	1	2	4	2	0	0	0	1	2
10.	Алексей Б.	1	3	2	0	0	0	0	0	0	2	3	2	1	2
11.	Иван	3	2	2	2	0	0	0	1	2	3	0	0	3	2
12.	Татьяна А.	2	3	4	3	2	1	3	2	1	0	2	4	1	3
13.	Василий	3	4	2	1	0	4	0	0	3	2	2	2	3	3
14.	Александра Б.	2	3		2	1	1	2	3	0	0	3	2	1	3
15.	Людмила А.	3	1	2	4	3	1	0	0	0	0	2	1	2	2
16.	Галина	1	3	4	2	1	2	1	0	4	2	0	3	0	3
17.	Павел	2	2	2	3	2	3	3	3	0	0	1	1	2	2

Условные обозначения: тип внутриличностного конфликта: 1 – конфликт между потребностями к независимости и получению помощи, опеки; 2 – конфликт между потребностями к доминированию и подчинению; 3 – конфликт между потребностью быстрых достижений и отсутствием способности к усилию и настойчивости; 4 – конфликт между потребностью в достижениях и страхом неудачи; 5 – конфликт или расхождение между уровнем притязаний и уровнем достижений; 6 – конфликт между стремлением к удовлетворению собственных потребностей и требованиями окружающей среды; 7 – конфликт между нормами и сексуальными потребностями; 8 – конфликт между собственными поступками и нормами; 9 – конфликт между нормами и агрессивными тенденциями; 10 – конфликт между уровнем доверенных задач и собственными возможностями; 11 – конфликт между стремлением к достижению во всех областях жизни и невозможностью совместить требования различных ролей; 12 – конфликт между уровнем притязания и возможностями; 13 – конфликт между выраженной потребностью проявить себя и отсутствием позитивных усилий; 14 – конфликт между сильной потребностью быть полноценным юношей (девушкой) и наличием эмоционально-сексуальных неудач.

Таблица 7 – Результаты повторной диагностики по методике «Шкала психологического благополучия»

Имя Ф.	Шкалы													
	ПО		АВТ		УС		ЛР		ЦЖ		СП		ПБ	
	Стены	Уровень	Стены	Уровень	Стены	Уровень	Стены	Уровень	Стены	Уровень	Стены	Уровень	Стены	Уровень
Михаил А.	9	в	6	ср	5	ср	4	ср	7	ср	2	н	7	ср
Евгений А.	5	ср	9	в	6	ср	6	ср	9	в	6	ср	5	ср
Александра А.	9	в	7	ср	3	н	6	ср	5	ср	3	н	9	в
Ирина	5	ср	8	в	4	ср	5	ср	4	ср	4	ср	5	ср
Светлана	6	ср	10	в	8	в	8	в	9	в	7	ср	9	в
Алексей А.	9	в	6	ср	5	ср	8	в	6	ср	7	ср	6	ср
Сергей	3	н	4	ср	5	ср	9	ср	6	ср	3	н	6	ср
Анна	6	ср	9	в	5	ср	8	в	6	ср	6	ср	9	в
Никита	4	ср	8	в	6	ср	7	ср	9	в	7	ср	7	ср
Алексей Б.	9	в	6	ср	9	в	6	ср	9	в	7	ср	6	ср
Иван	6	ср	6	ср	5	ср	6	ср	6	ср	4	ср	9	в
Татьяна А.	6	ср	10	в	6	ср	9	в	7	ср	5	ср	8	в
Василий	6	ср	6	ср	4	ср	4	ср	4	ср	5	ср	5	ср
Людмила	9	в	7	ср	6	ср	8	в	5	ср	8	в	4	ср
Галина	6	ср	9	в	6	ср	8	в	6	ср	5	ср	5	ср
Павел	7	ср	4	ср	5	ср	3	н	8	в	9	в	5	ср
Александра Б.	7	ср	10	в	3	н	6	ср	3	н	4	ср	5	ср

Условные обозначения: ПО – шкала «Позитивные отношения»; АВТ – шкала «Автономия»; УС – шкала «Управление средой»; ЛР – шкала «Личностный рост»; ЦЖ – шкала «Цели в жизни»; СП – шкала «Самопринятие»; ПБ – шкала «Психологическое благополучие»; н – низкие значения; ср – средние значения; в – высокие значения.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Программа тренинга, направленного на развитие психологического благополучия как условия коррекции внутриличностных конфликтов у старшеклассников

Цель тренинга: повышение уровня психологического благополучия старшеклассников.

Задачи тренинга:

- создать условия для развития психологического благополучия;
- способствовать развитию коммуникативных навыков, чувства доверия, эмпатии;
- создать условия для формирования навыков, способствующих личностному росту, выработки положительной Я-концепции, признания своих достоинств и недостатков, положительного отношения к себе, мотивации для дальнейшего саморазвития;
- развивать навыки саморегуляции;
- вырабатывать навыки управления внутриличностным конфликтом;
- создать условия для выявления наличия целей в жизни, возможностей для реализации потенциала; развития самостоятельности и независимости, способности противостоять социальному давлению.

Продолжительность каждого занятия – 90 мин.

Участники: подростки

Занятие 1. Вводное

Задачи:

- установить принципы работы в группе,
- познакомиться с участниками тренинга,
- настроить группу на рабочий лад,
- эмоционально сблизить участников.

Ход занятия:

- **Организационный момент** (правила тренинга, режим занятий) – 15 мин.
- **Основная часть**

Упражнение «Снежный ком» (10 мин)

Цель: знакомство участников, разряжение обстановки.

Участники тренинга по кругу называют свое имя и характеризуют себя прилагательным, начинающимся на ту же букву, что и имя. (Вежливый Вася – Мудрая Марина – Бодрый Борис...).

Упражнение «Солнце светит для тех, кто» (15 мин)

Цель: создание условий для формирования чувства сплоченности.

Группа усаживается в тесный кружок. Один из участников убирает свой стул, ставит его в стороне, а сам становится на середину круга. Цель стоящего в центре – снова получить стул, на который можно сесть. Человек в центре круга рассказывает что-нибудь о самом себе. Если сказанное справедливо по отношению к кому-либо из игроков, то он (или они) встает и меняется местами с говорившим.

Речь каждого выступающего начинается одной и той же фразой: «Солнце светит для каждого, кто...». Игра может начинаться с описания внешних атрибутов: «Солнце светит для каждого, кто носит голубые джинсы». Со временем игра может персонифицироваться, и тогда называются индивидуальные пристрастия и антипатии. («Солнце светит для каждого, кто... любит проводить отпуск на море... терпеть не может курильщиков... питается по-вегетариански...») Хорошо, если члены группы вспомнят как о сильных, так и о слабых сторонах человеческого характера, пристрастиях, недостатках, успехах и неудачах, профессиональных интересах, счастье и разочарованиях в любви, даже политических убеждениях.

Рефлексия: *Что стало для меня неожиданностью? Чувствую ли я, что нашел достаточно «родственных душ»? Радует ли меня, что между нами так много общего?*

Упражнение «Коллективный счет» (15 мин)

Цель: повышение уровня согласованности внутригруппового взаимодействия

Участники стоят в кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет

счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток.

Рефлексия: Как вы думаете, что способствовало успешности выполнения задания? Почему, на ваш взгляд, с заданием вы не справились?

Упражнение «Дом» (15 мин)

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

Участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Психологический смысл упражнения: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

Рефлексия: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

Упражнение «Говорящие руки» (10 мин)

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта.

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

- Поздороваться с помощью рук.
- Побороться руками.
- Помириться руками.
- Выразить поддержку с помощью рук.
- Пожалеть руками.
- Выразить радость.
- Пожелать удачи.
- Попрощаться руками.

Рефлексия: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

• Заключительная часть

Участники по очереди делятся впечатлениями о проведенном занятии (что запомнилось, что нового они узнали о товарищах, как изменилось их состояние во время занятия).

• Прощание

Прощаться мы будем с помощью определенного ритуала. Давайте образуем тесный круг. Положим руки на плечи друг другу. Закроем на минуту глаза и мысленно передадим друг другу все возможные положительные эмоции, чувства и пожелания.

Занятие 2.

Цель: профилактика эмоционального выгорания, обучение навыкам саморегуляции, формирование положительного эмоционального состояния.

Ход занятия:

- **Приветствие**
- **Разминка - упражнение «Рукопожатие» (10 мин)**

Цель: настроить группу на позитивный лад.

Участникам предлагается походить по кругу и поздороваться, как можно с большим количеством участников тренинга и пожелать того, что необходимо данному участнику в этот момент.

- **Основная часть**

Упражнение «Ладони» (15 мин)

Цель: использование тактильных ощущений для характеристики того или иного человека.

Ученикам предлагается по очереди закрыть глаза и ладони развернуть так чтобы можно было положить на них руки другому участнику, а остальные участники тренинга тихонько подходят к нему и кладут свои ладони на ладони этого участника, его задача заключается в том, что бы запомнить у какого какие руки были на ощупь.

Рефлексия: Что вы чувствовали при этом?

Упражнение «Мой портрет» (15 мин)

Цель: создание условий для развития умений давать и принимать обратную связь в необычной форме.

Участникам тренинга предлагается нарисовать свой портрет. Затем этот портрет необходимо прикрепить на спину себе. После этого ходить по кругу и все желающие могут написать там пожелания, комплименты. Затем листок снимается и все садятся в круг, и происходит обмен мнениями.

Упражнение «На доверии» (10 мин)

Цель: повышение доверия друг к другу в коллективе.

Ученикам предлагается разделить на две, три команды. Затем даётся задание каждому из группы попробовать упасть на руки своих коллег. Задание остальных удерживать этого человека в своих руках.

Рефлексия: Что почувствовал каждый из участников?

Упражнение «Мои сильные стороны» (20 мин)

Цель: создание позитивного «Образа-Я»

Все садятся в круг. Каждый член группы в течение 2 минут должен рассказать о своих сильных сторонах; о том, что он любит, ценит и принимает в себе; о том, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Важно, чтобы говорящий не "брал в кавычки" свои слова, не умалял своих достоинств, не критиковал себя, не говорил о своих ошибках и недостатках.

- **Заключительная часть.**
- **Прощание**

Занятие 3. Позитивные отношения с окружающими

Цель: отработка навыков, помогающих устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми.

Ход занятия:

- **Приветствие (10 мин)**
- **Разминка – упражнение «Глаза в глаза» (10 мин)**

Цель: установление межличностного контакта участников тренинга, получение обратной связи

Инструкция: в обычной жизни зачастую люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактами друг с другом, не пытаюсь увидеть, что чувствует, переживает другой, я предлагаю вам в течение 3–5 минут смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы.

Рефлексия: кому и почему было трудно установить зрительный контакт?

- **Основная часть**

Упражнение «Любящий взгляд» (10 мин)

Цель: осознание своего невербального эмпаантично-экспрессивного арсенала.

Один из участников выходит за дверь. Его задача — определить, кто из группы будет смотреть на него «любящим» взглядом. Ведущий в его отсутствие выбирает для этой цели двух-трех человек. Затем выбирается другой отгадывающий. Количество смотрящих «любящим» взглядом увеличивается.

Рефлексия: Какие чувства испытывали, когда на вас смотрели «любящим» взглядом? Что чувствовали, когда были в роли смотрящего «любящим» взглядом?

Упражнение «Карусель» (20 мин)

Цель: способствовать развитию эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

Члены группы встают по принципу «карусели», то есть лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный. Ведущий приводит пример ситуации. Время на установление контакта и проведение беседы (3-4 минуты). Затем ведущий дает сигнал, и участники группы сдвигаются к следующему участнику.

Примеры ситуаций:

- *Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...*
- *Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...*
- *Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте...*
- *После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...*

В данном упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задача участников – легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Рефлексия: Легко или трудно было выполнить задание? В чем были трудности?

Упражнение «Побег из тюрьмы» (10 мин)

Цель: создание условий для развития способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений.

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: "Первая шеренга будет играть преступников, вторая - их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны "рассказать" преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый "сообщник" спасает одного "преступника)". После чего участники меняются ролями.

Рефлексия: В какой роли вам было легче? Обращали ли вы внимание на то, понимает вас «преступник» или нет? Удалось ли понять «сообщника»? Если нет, то почему?

Упражнение «Выход из контакта» (10 мин)

Цель: реагирование эмоций, формирование установки на партнерство.

Представьте ситуацию: «Вы встретили не очень близкого знакомого, который располагает временем и имеет желание пообщаться с вами, а вам некогда». Участники группы разыгрывают ситуацию, предлагая несколько вариантов выхода из контакта.

- **Заключительная часть**
- **Прощание**

Занятие 4. Позитивные отношения с окружающими

Цель: создание условий для формирования доверия

Ход занятия:

- **Приветствие (10 мин)**
- **Разминка – упражнение «Путаница» (10 мин)**

Цель: Повысить тонус группы и сплотить участников.

Играющие становятся в круг и вытягивают вперед правые руки. По сигналу ведущего они соединяют руки попарно. Второй сигнал – теперь нужно соединить левые руки, но уже с каким-то другим человеком (не с тем, с кем соединены правые руки). Задача играющих – не отпуская рук, постараться распутаться и оказаться стоящими в кругу.

Если играющие оказались в неразрешимой ситуации, можно предложить одному из игроков взять на себя ответственность за всю группу и указать одну из пар рук, которую можно разъединить, чтобы распутать «мертвый узел».

- **Основная часть**

Упражнение «слепой и поводырь» (15 мин)

Цель: формирование доверия к окружающему миру.

Участники игры делятся на пары; один человек закрывает (или ему завязывают) глаза – он «слепой», второй – его «поводырь». Задача «слепого» – бродить по классу, куда ему вздумается; задача «поводыря» – обеспечить его безопасность, голосом или прикосновениями руководя действиями «слепого», но не отбирая у него инициативы. Задание можно усложнить, предложив «поводырям» не просто следить за «слепыми», но и самим активно участвовать в игре: описать окружающую обстановку; познакомить своих «слепых» друг с другом или с другими «поводырями»; поиграть со «слепыми» в какую-нибудь игру и так далее. Через 5 – 7 минут «слепые» и «поводыри» меняются ролями.

Рефлексия: как чувствовали себя «слепые» и «поводыри», кому в какой роли было легче? Легко ли было доверять «поводырю»? Что способствовало, а что мешало доверию?

Упражнение «Ветер в ивах» (15 мин)

Цель: создание атмосферы доверия и поддержки в группе.

Семь-восемь человек образуют тесный круг, соприкасаясь плечами. Водящий становится в центре круга, закрывает глаза и падает вперед или назад, задача играющих – не просто подхватить человека, но и осторожно передавать его из рук в руки по кругу.

Рефлексия: Наверняка большинству участников было страшно участвовать в этом упражнении, хотя бы в первый раз. Как именно переживался этот страх? Что помогло его преодолеть?

Упражнение «Маятник» (10 мин)

Цель: дать возможность команде почувствовать себя комфортно при выполнении задачи в тесном физическом контакте.

Описание упражнения. Участники разбиваются на тройки. Два человека встают лицом друг к другу на расстоянии 120-150 см, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Третий участник встает между ними, расслабляется и начинает свободно падать вперед или назад на руки одного из двух. Их задача — мягко ловить его на руки (с опорой на плечи) и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Таким образом, средний участник свободно и расслабленно раскачивается между двумя крайними. Желательно, чтобы в роли среднего участника побывал каждый. Это упражнение, как и последующие, оставляет довольно широкий простор для творчества ведущего: можно менять расстояние между партнерами (если кто-нибудь боится выполнять упражнение, то сначала расстояние должно быть минимальным, потом оно увеличивается), состав ловящих и т. д. Эффективность упражнения повышается, если оно проходит под спокойную, расслабляющую музыку, а ведущий уместными фразами создает соответствующее настроение.

Упражнение стимулирует развитие взаимного доверия участников. Кроме того, оно развивает умение расслабиться, снять напряжение, создает возможности для тактильного контакта.

Рефлексия: Что вы чувствуете, когда к вам прикасаются руками? Бывают руки мягкие и надежные, их прикосновение приятно. Если же руки жесткие, грубые — их прикосновение не радует. А какие руки у вас? Кстати, а доверяете ли вы собственным рукам?

- **Заключительная часть (15 мин)**
- **Прощание**

Занятие 5. Автономия

Цель: создание условий для развития независимости, способности противостоять социальному давлению

Ход занятия:

- **Приветствие (10 мин)**
- **Разминка - Упражнение «Противоположные движения» (15 мин)**

Цель: преодоление двигательного автоматизма, психомышечная тренировка.

Участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнера — выполнять те движения, которые являются, с его точки зрения, противоположностью движений, выполняемых первым. Через 1,5-2 минуты участники меняются ролями, и игра повторяется.

Участники учатся произвольно регулировать свои движения, подавляя естественное в такой ситуации желание «отзеркалить» действия партнера, повторить их буквально. Кроме того, упражнение повышает взаимопонимание партнеров, способствует сплочению команды.

Рефлексия: Кому что больше понравилось — демонстрировать движения или повторять противоположные? Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь делать не то, что тебе показывают, а поступать в точности наоборот?

- **Основная часть**

Упражнение «Учимся говорить «НЕТ» (15 мин)

Цель: формирование навыков аргументированного отказа.

Каждый из участников проходит по кругу, останавливаясь перед товарищами. Сидящие по очереди обращаются к нему с просьбой или приказом. Задача: сказать «нет», при этом обосновав свой отказ.

Рефлексия: в каких случаях было легче отказываться: при просьбе, при приказе или при приглашении действовать вместе?

Упражнение «Ситуация принуждения» (20 мин)

Цель: выработка умения противостоять негативному влиянию группы

Участникам предлагается разыграть сценку, когда одна половина группы принуждает другую совершить противоправный поступок (прогулять пару, не подготовиться к семинару, проигнорировать мероприятие). В группе обсуждаются различные исходы ситуации.

Рефлексия: какие чувства вы испытывали, находясь в роли принуждаемого и принуждающего? В какой роли было комфортнее? Удалось ли вам не поддаться влиянию?

Упражнение «Автобус» (20 мин)

Цель: отработка гибкости невербального поведения

Стулья расставляются, имитируя сиденья в автобусе. Часть участников занимают сиденья, а часть «едут» стоя. «Автобус» делает повороты, подпрыгивает на неровностях, а «пассажиры» толкают друг друга, падают на сидящих, высказывают свое недовольство. Расталкивая пассажиров, по салону автобуса пробирается кондуктор и требует плату за проезд. Участникам группы необходимо воссоздать реальную поездку и конфликты, возникающие среди пассажиров.

Рефлексия: Как вы себя чувствовали, когда их вовлекали в ссору? Хотелось ли им участвовать в ней или нет?

- **Заключительная часть (10 мин)**
- **Прощание**

Занятие 6. Автономия

Цель: способствовать развитию саморегуляции

Ход занятия:

- **Приветствие (10 мин)**
- **Разминка – Дыхательные упражнения (15 мин)**

«Ха-дыхание»

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох — корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

«Отдых»

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться. Это упражнение имеет успокаивающий эффект.

«Концентрация на счете»

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и, вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

- **Основная часть**

Упражнение «До черты» (15 мин)

Цель: регуляция поведения

Участникам необходимо с полностью закрытыми глазами дойти до финиша, который находится от старта на расстоянии 5-6 метров. Игроки должны остановиться только тогда, когда, по их мнению, они окажутся как можно ближе к финишной черте, но нельзя переступить ее. Ведущий и несколько помощников следят за движением игроков, чтобы они ни с чем не столкнулись и не сбились с пути. Победителем игры становится участник, который остановился у финиша ближе всех, но при этом не заступил за черту.

Смысл этого упражнения состоит в совершенствовании регуляции поведения и осуществления выбора в условиях риска. Так, чем дальше участник пройдет, тем больше вероятность победы, однако и выше шанс заступить за линию и потерпеть поражение. Также, данное упражнение позволяет обсудить жизненные ситуации, когда одновременно присутствует и желание достигнуть успеха и стремление избежать провала. Обычно, у людей, которые намного не доходят до финиша, приоритетной задачей является предотвратить неудачи, а у людей, находящихся максимально близко к финишной черте, или заступивших за нее — стремление к успехам.

Рефлексия: Как принималось окончательное решение, почему был выбран именно такой момент? Люди, которые останавливаются заранее, являются достаточно осторожными и практически не имеют шансов на победу. А другие люди, которые идут дальше, принимают решение или проиграть, или одержать победу, то есть они полностью готовы ко всем рискам. С какими

характерными особенностями человека, по мнению участников, это может быть связано? И где, в каких ситуациях, пригодится способность «дойти до черты», достичь источников опасности и ограничений, но вовремя успеть остановиться?

Упражнение «Проталкивание в автобусе»

Цель: ознакомить с механизмами вовлечения человека в состояние внутриличностного конфликта, ознакомить их со способами предотвращения конфликта и выхода из него

Все участники встают спиной друг к другу, а один участник должен протискиваться между ними, как в автобусе.

Рефлексия: Какое было к нему отношение, какие чувства испытывал?

Релаксационно-концентрационное упражнение «Концентрация на счете» (5 мин)

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и, вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Релаксационно-концентрационное упражнение «Концентрация на слове» (5 мин)

Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда... Если слово двусложное, мысленно произносите первый слог на вдохе, второй - на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

- **Заключительная часть**
- **Прощание**

Занятие 7. Цели в жизни

Цель: выявление целей в жизни и чувства ее осмысленности

Ход занятия:

- **Приветствие (10 мин)**
- **Разминка – Упражнение «Волшебный магазин» (15 мин)**

Цель упражнения: Во время «торговли» участник начинает активно размышлять о настоящих целях и смыслах жизни.

Один из участников группы приходит в «волшебный магазин», продавец в котором – ведущий группы. Продавец-волшебник может предложить участнику все, что только можно пожелать: здоровье, карьеру, успех, счастье, любовь..., но требует чтобы покупатель тоже заплатил за это тем, что ценит в жизни: здоровьем, любовью и т.д.

- **Основная часть**

Упражнение "Как определить свои цели?"

Участникам предлагается семь вопросов, которые они должны задавать себе и на которые должны отвечать снова и снова:

1. Каковы пять главных ценностей в вашей жизни?

Вопрос задан с целью помочь выяснить, что для человека действительно важно и, в дополнение, что менее важно или совсем не важно.

Как только определены пять самых важных ценностей в жизни, предлагается распределить их в порядке приоритета: от первой — самой важной — до пятой.

Выбор ценностей и порядка определения их важности предшествует постановке целей. Поскольку жизнь человека проходит от внутреннего к внешнему и его ценности — это центральные составные части личности, определенность в их отношении дает возможность выбирать соответствующие этим ценностям цели.

2. Каковы в данный момент три основные жизненные цели?

Предлагается написать ответ на этот вопрос за тридцать секунд.

Это так называемый метод быстрого перечисления. Когда у человека только тридцать секунд на то, чтобы написать три основные цели, его подсознание быстро отбрасывает многие цели. Лучшая тройка просто попадает в его сознание как выстрел. За тридцать секунд он добьется такого же точного ответа, как за тридцать минут.

3. Что бы вы делали, на что бы потратили время, если бы сегодня узнали, что жить вам осталось только шесть месяцев?

Это еще один связанный с ценностями вопрос, который поможет определить, что для человека действительно важно. Когда его время ограничено, пусть даже только в воображении, он очень ясно осознает, кто и что для него в действительности имеет первостепенное значение. Как сказал один врач, «я никогда не встречал бизнесмена, который бы на смертном одре говорил: «Жаль, что я проводил мало времени на работе»».

Однажды кто-то сказал, что человек не готов жить, пока он не готов ответить, что бы он делал, если бы ему остался только один час на земле. А что сделали бы вы?

4. Что вы будете делать, если завтра выиграте в лотерею миллион долларов?

Как вы измените свою жизнь? Что вы купите? Что вы начнете или перестанете делать? Представьте себе, что у вас только две минуты на то, чтобы записать ответы, и вы сможете сделать или принять в качестве решения только то, что запишете.

Этот вопрос может помочь человеку решить, что бы он делал, если бы у него было много денег и времени и совершенно не было боязни неудачи. Самые точные ответы возникают при осмыслении того, сколь многое сделал бы по-другому, имея возможность выбора.

5. Что вы всегда хотели сделать, но боялись попробовать?

Этот вопрос поможет более ясно увидеть, в чем страхи мешали человеку делать то, чего на самом деле хотелось.

6. Что вам нравится делать? Что вам дает наиболее полное чувство самоуважения и самоудовлетворенности?

Это еще один вопрос, связанный с ценностями, который может указать, где следует начать поиски «заветного желания». Человек всегда будет счастлив, делая то, что любит делать, а то, что любит делать, — это, несомненно, то, что заставит почувствовать себя полноценным, состоявшимся человеком.

7. (наиболее важный вопрос) Какова ваша самая смелая мечта, если бы вы знали, что не можете потерпеть неудачу?

"Представьте себе, что появился джинн и подарил вам одно желание. Джинн гарантировал, что вы достигнете абсолютного, полного успеха во всем, что бы ни выбрали, большом или малом, близком во времени или отдаленном. Если бы у вас была полная гарантия успеха в любой одной вещи, большой или малой, какую захватывающую цель вы бы перед собой поставили?"

"Что бы вы ни написали в качестве ответа на любой из вопросов, включая «Какова ваша самая смелая мечта, если бы вы знали, что не можете потерпеть неудачу?», все это вы можете сделать, получить или стать таким. Сам факт, что вы смогли написать это, означает, что вы можете достичь этого. Как только вы решили, чего именно вам хочется, единственный вопрос, на который нужно ответить, — это «Хочу ли я этого достаточно сильно и готов ли я заплатить за это цену?»".

На все семь вопросов записываются ответы. Необходимо просмотреть их и выбрать только один из них в качестве главной, определяющей цели в жизни на настоящий момент.

- **Заключительная часть**
- **Прощание**

Занятие 8. Личностный рост

Цель: выявление возможностей для реализации потенциала, формирование положительного отношения к себе, мотивации для дальнейшего саморазвития

Ход занятия:

- **Приветствие (10 мин)**
- **Разминка - Упражнение «Кто я?» (10 мин)**

Цель: личностная установка на самоанализ.

Каждый участник тренинга называет свое имя и три присущих ему качества, начинающихся на ту же букву, что и его имя. Например, Надежда – надежная, наивная, нравственная. Таким образом, происходит стимуляция креативных (творческих) способностей участников группы. Кроме того, преодолеваются робость и застенчивость, трудности в самовыражении, проявляется стремление к признанию, а в некоторых случаях оппозиционность.

1. Основная часть

Упражнение «Мои главные достижения» (15 мин)

Цель: умения находить в себе сильные стороны и опираться на них при достижении поставленных целей.

Каждый участник тренинга описывает несколько совершенных им в последнее время (например, в течение недели) успешных поступков, решений (не менее 2-х), подчеркивая в каждом

случае то, что он приобрел как личность. Остальные участники дают свою оценку этому (в корректной форме). Таким образом, выявляются склонности, мотивация и направления самореализации участников, что можно использовать для организации коллективных творческих дел.

Упражнение «Мои лучшие способы преодоления стресса» (20 мин)

Цель: помочь диагностировать сценарии психологических защит и совладающего поведения.

Каждый участник тренинга рассказывает о нескольких своих лучших способах (не менее 3-х) успокоения в стрессе. Ведущий уточняет алгоритм каждого из них и записывает на доске. Остальные голосуют, если сами используют приведенные способы и с их помощью помогали другим (друзьям, знакомым, родственникам). В результате анализа и обсуждения описанных способов группа делает два вывода:

- каждый человек имеет множество механизмов совладания со стрессами – в сфере переключения деятельности и хобби, коммуникаций, общения с природой, обращения к искусству, в сфере отдыха, питания, внутреннего монолога или диалога и др.;

- люди могут эффективно помогать друг другу в случаях сходства у них применяемых способов совладающего со стрессом поведения.

Это упражнение помогает диагностировать сценарии психологических защит и совладающего поведения.

Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни» (10 мин)

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.

Участники группы разбиваются по парам. Ведущий предлагает задание: "В течение трех минут расскажите своему партнеру о том, в чем вам повезло в этой жизни. Через три минуты поменяйтесь ролями". После упражнения проводится короткий обмен впечатлениями.

1. Домашнее задание – продумать несколько вопросов для других участников тренинга. Вопросы могут быть на тему отношения к жизни, к себе, к окружающим, планов на будущее и т.п.

Занятие 9. Личностный рост

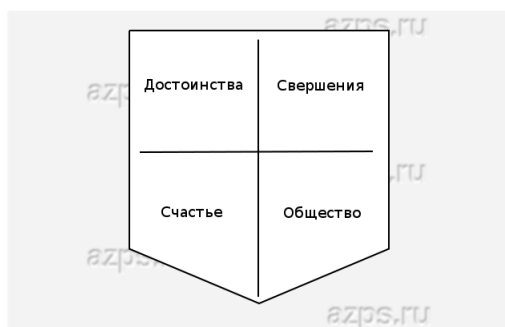
Цель: выявление возможностей для реализации потенциала, формирование положительного отношения к себе, мотивации для дальнейшего саморазвития

Ход занятия:

- **Приветствие (10 мин)**
- **Разминка - Упражнение «Мой герб» (15 мин)**

Никому не помешает иметь свой личный герб, пусть даже он известен лишь одному его владельцу. В трудные жизненные моменты, вспомнив про герб, можно вспомнить про всё самое важное, всё самое ценное, что есть в вашей жизни. Это поможет сделать выбор в критическую минуту, собрать всю свою волю в кулак.

Попробуйте придумать свой личный герб, наподобие тех, что были у знатных людей в средние века. Для этого можете использовать следующий шаблон:



«Счастье» - изобразите что-то, что символизирует для вас наивысшее счастье (если не можете ограничиться чем-то одним, то нарисуйте два или даже три обозначения).

«Достоинства» - изобразите символы того, чем вы гордитесь, чем вы довольны, что придаёт вам силы и влияния.

«Общество» - символически изобразите себя глазами общества, свою Личность, своё место в мире.

«Свершения» - к каким вершинам вы стремитесь.

Свой герб вы можете, например, изобразить в своей записной книжке. В минуты тяжёлых сомнений, выбора, потери силы воли взгляните на свой герб, это придаст вам сил.

1. Основная часть

Упражнение «Зато...» (20 мин)

Цель: снижение уровня фрустрации или стресса. Поиск возможных путей ее разрешения.

1) Тренер предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).

2) Затем все листки тренер собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения:

— каждая написанная ситуация зачитывается на группе и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа:

«зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...»;

— после того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

Упражнение «Интервью» (20 мин)

Цель: умение слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки.

Быть искренним и откровенным перед самим собой, а тем более перед другими – довольно трудная задача. Но мы уже достаточно хорошо знаем друг друга и готовы отвечать на любые вопросы откровенно и чистосердечно. Каждый из вас приготовил по одному вопросу для других членов группы и готов дать интервью.

Основное правило такого интервью – отвечать как можно полнее и откровеннее. Тем самым вы попытаетесь еще лучше разобраться в себе, ведь вопросы касаются особенностей вашего характера, ваших привычек и интересов, привязанностей и взглядов на те или иные сложные жизненные проблемы. Одним словом, вы – очень интересный человек. И у окружающих к вам много вопросов. Кто готов первым давать интервью?

Участник, который будет первым отвечать на вопросы, садится так, чтобы видеть лица всех членов группы. Остальные начинают по очереди (по кругу) задавать вопросы. Если время на все интервью ограничено, тогда сам интервьюируемый решает, чьи вопросы он хотел бы услышать.

Интервью не должно затягиваться слишком долго (не более 5 минут), и ответы должны быть действительно искренними и откровенными. Все члены группы должны участвовать в беседе. При этом интервьюируемый вправе не отвечать на вопрос, который, на его взгляд, не относится непосредственно к нему.

Данное упражнение показывает степень готовности группы глубоко и серьезно работать на занятиях. С одной стороны, это сразу видно по характеру задаваемых вопросов: чем серьезнее настрой группы, тем глубже вопросы. С другой стороны, желание трудиться видно из характера ответов: уходы в сторону, общие рассуждения, смешки, частые отказы говорят о несерьезном восприятии упражнения.

Упражнение «Брачное объявление» (15 мин)

Цель: самопрезентация, формирование навыков уверенного поведения, осмысление положительного «я-образа», развитие способности понимать партнера.

Ваша задача – составить текст брачного объявления, в котором нужно, прежде всего, указать свои основные достоинства. Не стоит уделять слишком много внимания своим физическим данным. Каков ваш характер, привычки, особенности общения с людьми и отношения к ним? Ваши любимые занятия? Чем можете заинтересовать другого человека? Не следует писать о наличии квартиры, дачи, машины и гаража. Не забудьте в нескольких словах охарактеризовать ваш идеал. Каким его себе представляете? Описание идеала не должно занимать более 1/3 объявления. После чего участники группы зачитывают свои объявления.

Рефлексия: что оказалось сложнее – охарактеризовать себя, или идеал? Трудно ли было зачитать объявление перед группой? Если да, то почему?

- **Заключительная часть**
- **Прощание**

Занятие 10. Самопринятие

Цель: создание условий для формирования положительной Я-концепции, признание своих достоинств и недостатков, положительная оценка прошлого

Ход занятия:

- **Приветствие (10 мин)**
- **Основная часть**

Упражнение «Сильные стороны» (20 мин)

Цель: Формирование привычки думать о себе положительно.

Каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах — о том, что он любит, ценит, принимает в себе, о том, что дает чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Не обязательно говорить только о положительных чертах характера. Важно отметить то, что является или может являться точкой опоры в различные моменты жизни. Важно, чтобы говорящий высказывался прямо, без всяких «но», «если» и т.д. Это упражнение направлено не только на самораскрытие, но и на умение мыслить о себе в положительном ключе. Поэтому, выполняя его, необходимо избегать высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Преподаватель должен пресекать любую попытку самокритики, самоосуждения.

Другие члены группы не задают вопросов, не высказываются — они остаются только слушателями. Через 3-4 минуты начинает говорить следующий член группы, сидящий справа от предыдущего, и так до тех пор, пока не выскажутся все по очереди.

Упражнение «Я-реальное и Я-идеальное» (25 мин)

Цель: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку.

Участникам раздаются по 2 листа бумаги и карандаши. Ведущий просит нарисовать себя в "двух ипостасях": Я-реальное и Я-идеальное. Дается 10-15 минут. После этого происходит обсуждение:

- Когда вы чувствовали большее напряжение: когда рисовали идеальное или реальное?
- Как вы думаете, что вам необходимо предпринять, чтобы эти два понятия стали едиными?

- **Заключительная часть**
- **Прощание**

Занятие 11. Самопринятие

Цель: создание условий для формирования положительной Я-концепции, признание своих достоинств и недостатков, положительная оценка прошлого

Ход занятия:

- **Приветствие (10 мин)**
- **Разминка - Упражнение «Монстр» (10 мин)**

Цель: развитие умения устанавливать контакт с помощью взгляда.

Все мы признаем за собой разные недостатки. Но так ли уж они, если вдуматься, страшны? Представим себе, что в центре нашего круга стоит чучело - несимпатичное такое, вроде как ставят на огородах отпугивать птиц. Оно обладает всеми теми качествами, которые мы считаем своими недостатками. Так, если кто-то признает за собой некоторую слабость, он говорит: «Чучело такое-то» - и называет этот недостаток. Затем каждый из нас скажет, чем, вообще-то, неплохи те качества, которые были названы, но не про те качества, которые назвал сам. а про те, которые назвали у нашего чучела другие.

Основная часть

Упражнение «Крокодил» (20 мин)

Цель: формирование групп.

Ведущий говорит о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми, и спрашивает участников, кому знакомо это чувство. Следующая игра предлагается, как средство избавиться от этого опасения. Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно – названия предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая – делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только с помощью жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что были загадано.

Команды участников группы загадывают слова по очереди. После того, как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить собственные чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать.

Упражнение «Горячий стул» (20 мин)

Цель: Навык восприятия мнения окружающих о себе. Провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса.

В центре круга ставится стул, на него приглашают сесть кого то из участников тренинга. Там должны будут побывать все (по желанию). Когда первый доброволец найдётся и займёт место, тренер предлагает остальной группе высказать свои впечатления и мнения об этом человеке, сделать комплимент, высказать благодарность, сказать о его положительных или отрицательных качествах либо сказать с кем или чем ассоциируется этот человек и т.д.

Рефлексия: первый участник рассказывает про то, как осмелился быть первым? Все делается легко или тяжело было это сделать? Насколько тяжело или легко было высказываться о человеке?

Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...» (10 мин)

Цель: возможность испытать на себе такой способ реагирования, при котором самоуважение партнера не снижается и в затруднительном положении.

Упражнение выполняется в парах. Первый участник пары начинает рассказ со слов: «Мне не нравится в себе...» Второй, выслушав, должен отреагировать на сказанное, начиная словами: «Все равно ты молодец, потому что...» Затем участники меняются ролями.

Рефлексия: Кто не смог выполнить задание? Почему? Что чувствовал человек, к которому была обращена поддержка?

- **Заключительная часть**

Домашнее задание: на следующее занятие необходимо принести пластилин, листы бумаги (чтобы с ним работать)

- **Прощание**

Занятие 12. Итоговое занятие

Цель: обобщить знания и навыки, полученные в ходе тренинга, закрепить положительное отношение к себе и к жизни

Ход занятия:

- **Приветствие (10 мин)**

- **Разминка – Упражнение «Надувная кукла»**

Это упражнение направлено на преодоление скованности и напряженности участников группы, на тренировку мышечного расслабления. Ведущий играет роль «насоса»: он делает движения руками, имитирующие работу с насосом, и издает характерные звуки. Участники группы сначала расслабленно сидят в креслах, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением «насоса» «резинковые куклы» начинают «надуваться»: участники распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и в конце концов встают в полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Через несколько секунд ведущий «выдергивает затычку» у «куклы», и игроки с шипением («ш-ш-ш!») расслабляются и постепенно опускаются на корточки. Игру можно повторить два-три раза. Обсуждения игра не требует.

Основная часть

- Изобразите (слепите) свою жизнь такой, какая она на данный момент. Это могут быть люди, значимые события, предметы. Изобразите то, что имеет для вас значение. Не старайтесь ничего приукрасить, если имеются какие-то проблемы и невзгоды – их тоже нужно изобразить.
- Подумайте, чего вам не хватает для достижения полного счастья.
- Добавьте эти элементы к своему произведению, или измените имеющиеся так, чтобы картина выглядела гармоничной и законченной.
- Подумайте, что мешает вам жить той жизнью, какую вы хотите? Наличие или отсутствие, каких качеств мешает вам этого достичь? Что лично вам нужно изменить, чтобы стать абсолютно счастливым?

Рефлексия: каждый участник рассказывает о своей работе, указывая на изменения, которые он совершил. Помогла ли визуализация найти решение проблемы? Появилось ли чувство наличия сил для изменения своей жизни к лучшему?

- **Заключительное упражнение для поднятия эмоционального фона «Сочини свой танец»**

Участники становятся в круг, ведущий — в центре. В такт музыке (быстрой или медленной) он выполняет несколько различных танцевальных движений, все остальные копируют его танец. Затем он дотрагивается до любого участника, тот выходит в центр, сочиняет свой танец, и так далее по кругу.

- **Прощание**