

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ І. Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО
МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

Рибчинська Марина Сергіївна

На правах рукопису

УДК: 613.86-053.6:614.253.5

Магістерська робота

**ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ МЕДИЧНОЇ СЕСТРИ
ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ У
ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ**

спеціальність 223 «Медсестринство»

Науковий керівник:
кандидат історичних наук, доцент,
кафедра педагогіки вищої школи та суспільних дисциплін
Тернопільського національного медичного
університету імені І.Я. Горбачевського МОЗ України
Пилипишин Олег Іванович

Тернопіль – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ У КОЛЕКТИВНОМУ СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	5
1.1. «Дитячий колектив». Сутність та зміст наукової дефініції	5
1.2. Можливості колективу у розвитку особистості школярів підліткового віку.....	9
1.3. Основні механізми міжособистісних конфліктів та їх подолання в учнівських підліткових колективах	17
Висновки до першого розділу	23
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ МЕДИЧНОЇ СЕСТРИ В ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ	24
2.1. Підходи до формування згуртованості підлітків.....	24
2.2. Практичні аспекти діяльності медичної сестри для збереження психологічного здоров'я підлітків	28
2.3. Тренінгова програма для збереження психологічного здоров'я підлітків.....	33
2.4. Аналіз результатів експериментального дослідження	36
Висновки до другого розділу.....	48
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ	62

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Людина за своєю природою колективіст, її «єго» та індивідуальне начало найчастіше підпорядковані прагненню бути та жити в колективі однодумців, людей, які розуміють та приймають її. Принципи розвитку особистості та колективу нерозривно пов'язані один з одним. Людина живе та розвивається у складній системі відносин – зі світом, природою, а найголовніше – з людьми. Не можна зрозуміти окрему особистість, не збагнувши системи її відносин і зв'язків з іншими людьми. Стосунки між людьми, їхня своєрідність на певних етапах як вікового так і суспільного розвитку, є важливим чинником формування особистості. Питання створення, згуртування та удосконалення колективу, зокрема підліткового, були і є актуальними на сьогоднішній час. Кожен учень підліткового віку входить до складу багатьох колективів, які формуються та існують у найрізноманітніших сферах життєдіяльності починаючи з навчальної (клас, школа, гурток). Тому психологічне здоров'я підростаючого покоління залежить від різних впливів у багатьох колективах.

Мета дослідження – розглянути практичні аспекти професійної діяльності медичної сестри у процесі збереження психологічного здоров'я школярів.

Досягнення поставленої мети зумовило розв'язання таких **завдань**:

1. Визначити роль медичної сестри у підвищенні рівня психологічного здоров'я підлітків в учнівських колективах.
2. Розробити та впровадити цикл тренінгових занять спрямованих на підвищення рівня психологічного здоров'я підлітків у роботі медичної сестри в школі.

Об'єкт – професійна діяльність медичної сестри з колективом учнів загальноосвітнього навчального закладу.

Предмет – практичні механізми збереження психологічного здоров'я у підлітковому колективі загальноосвітнього навчального закладу.

Теоретичну основу досліджень становлять положення і висновки, які стосуються визначень поняття «колектив», структура, види та ознаки колективу (А. Макаренко, В. Сухомлинський, С. Пальчевський, А. Кузмінський, В. Омеляненко, В. Поліщук, Н. Якса); питання групової згуртованості, шляхів та методів формування згуртованості учнівських колективів (Л. Орбан-Лембрик, М. Корнев, А. Коваленко, В. Москаленко, Л. Завадська, А. Капська, Н. Бісик, Л. Божович).

Дослідження проведено на основі **принципів:** науковості, об'єктивності, гуманізму, системності, наступності.

Теоретичне і практичне значення дослідження основі теоретичні положення дослідження, а саме розроблена тренінгова програма, результати експериментального дослідження, графіки та таблиці можуть бути викладені у методичних посібниках і використані для роботи медичної сестри навчального закладу.

Структура магістерського дослідження – наукова робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків (на 17 сторінках). Основний текст магістерської роботи займає 53 сторінки, загальний обсяг – 78 сторінок. Роботу ілюстровано 4 таблицями та 12 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ У КОЛЕКТИВНОМУ СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. «Дитячий колектив». Сутність та зміст наукової дефініції

Колектив розглядається, як одна з форм взаємовідносин між людьми [21, с. 167], а колективізм – як вищий рівень розвитку групи» [53, с. 103]. Колектив постає як важлива форма виховного впливу. Колектив (від лат. «поєдную») – найвищий рівень розвитку групи, яка ґрунтується на спільній позитивній меті, діяльності, взаєморозумінні та прагненні допомагати один одному [72, с. 294]; жива, динамічна структура, яка проходить декілька стадій розвитку, доки не досягне свого розквіту, а при відсутності подальших спільних цілей та діяльності – і розпаду [15]. У колективі людина засвоює нові знання, удосконалює навички співпраці та групової взаємодії, комунікативні вміння, набирається життєвої мудрості, формує власну систему цінностей, ідеалів та переконань.

Кожна дитина включається у відносини з багатьма оточуючими людьми, відчуває велику кількість впливів – корисних, шкідливих, нейтральних. Школяр завжди занесений до певної групи – класу, гуртка, секції, спортивної команди, компанії, тусовки, колективу. Найчастіше поняття «клас» та «колектив» змішуються, але клас – це навчальна одиниця і між ними є певна відмінність. Тому, варто проаналізувати поняття та особливості шкільного колективу [72, с. 294]. Шкільний колектив – це об'єднання школярів, які в процесі реалізації спільної діяльності спрямовані на створення сприятливих умов з метою задоволення індивідуальних інтересів та потреб кожного вихованця [1, с. 38]. Тому психологічне здоров'я

в шкільному колективі – це турбота не тільки учителів, а й медичного персоналу, який працює в школі.

Варто проаналізувати складові елементи шкільного колективу (рис.1.1.)



Рис. 1.1 Структура шкільного колективу

Коротко охарактеризуємо їх. Отож, перший тип – первинний – об’єднує школярів, які систематично підтримують ділові, дружні та побутові взаємозв’язки і згуртовані в колектив класу – невелику соціальну групу. Кількісний склад первинного колективу немає перевищувати 10-15 осіб. Мікроколектив формується якщо кількісний склад групи налічує більше 15 осіб, тоді як тимчасовий об’єднує людей, які є членами постійних колективів і з метою реалізації короткотривалих завдань, задоволення власних інтересів та потреб – групуються в єдине ціле. До цього типу можна віднести танцювальний гурток, шкільний хор, футбольну команду. Як правило, тимчасові колективи є невеликими і згрупованими на основі спільності інтересів, цінностей, мотивів

Централізована структура каналів комунікацій характеризується тим, що один з членів групи знаходиться в центрі уваги та відіграє основну роль в організації групової діяльності колективу. З метою ефективного функціонування колективу необхідним є раціональне поєднання

Внутрішні ознаки колективу передбачають наявність організаційного компоненту, що включає кількісний та статевий склад, віковий розподіл, канали комунікацій, ролі, а також соціально-психологічного, до якого

відносять міжособистісні стосунки, стиль лідерства, групові цінності і норми. Відмінність між колективом дорослих і дітей полягає у тому, що останній завжди перебуває під пильним наглядом та керівництвом педагогів.

На розвиток та формування шкільного колективу впливає низка соціально-психологічних факторів, як це видно з рис. 1.2.

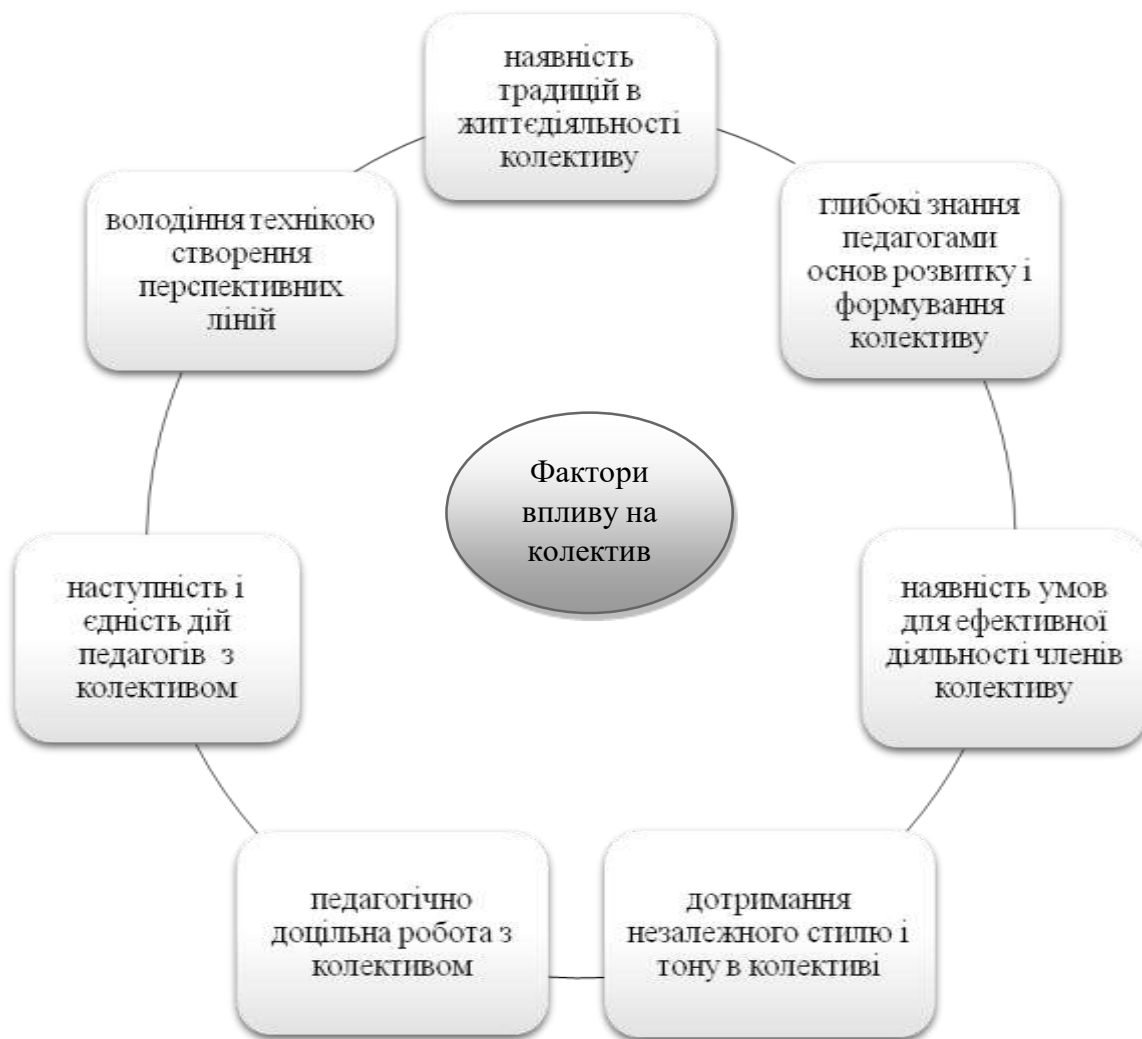


Рис. 1.2. Фактори, що впливають на розвиток та формування колективу

Учнівський колектив виконує низку функцій:

- організація навчально-виховної та дозвілдової діяльності учнів;
- розвиток та удосконалення комунікативних навичок, формування досвіду спілкування, реалізація існуючих суспільних відносин;
- реалізація моральної сутності особистості;

- виховання та вдосконалення гуманістичних якостей особистості;
- виконання ролі первинної референтної групи в умовах первинних ситуацій успіху членів колективу;
- коригування і регулювання поведінки та діяльності членів колективу на основі загальноприйнятих групових норм.



Рис. 1.3. Принципи розвитку колективу

Основні ознаки колективу:

- об'єднання людей на основі спільно поставленої мети та колективної діяльності для її досягнення;
- особиста та колективна відповідальність перед суспільством;
- цілеспрямоване «розумне» об'єднання, що функціонує відповідно до принципів відповідальності, розпорядження, обговорення, підкорення більшості;
- колектив – це не просто побутове об'єднання людей, його основна мета – боротьба.

Механізм впливу колективу на особистість є складною системою взаємодії особистості з ними: обмін інформацією між учнями в процесі

спілкування; усвідомлення особистістю духовного життя колективу як наслідку власних зусиль, як частину її інтелектуального життя; переживання особистістю піклування колективу про неї, сприймання добра як відповідальності за те, щоб бути кращим; становище (позиція) індивіда в системі взаємовідносин; позитивний приклад колективу; стимулювання підвищенню самооцінки особистості; посилення потреби особистості в самовихованні [7].

Підсумовуючи все, вище сказане, варто зазначити, що колектив характеризується організованою формою об'єднання людей на основі спільної соціально-значущої діяльності. Людина завжди перебуває у певному типі колективу (навчальному, самодіяльному, товаристві) чи у кількох одночасно, які мають великий вплив на процес її розвитку та формування. До основних функції колективу відносять: організаційну, стимулюючу та виховну, успішна реалізація яких забезпечує досягнення максимальних результатів усередині кожного колективу. Науковці вважають, що колектив не є простою сумою окремих особистостей – це особливе утворення, яке, утворившись, формує особистість своїх членів. Колектив – це значущий засіб впливу на людей. Особистість не існує для колективу, а колектив існує для неї.

1.2. Можливості колективу у розвитку особистості школярів підліткового віку

Кожна людина, протягом усього свого буття та в окремі моменти життєдіяльності взаємопов'язана з різними людьми, колективами, соціальними групами. Взаємодія у людському середовищі зумовлена спільним виконанням певних видів діяльності, визначенням та досягненням значущих колективно-особистісних цілей [59, с. 440-441]. Підлітковому віку властиві свої потреби, інтереси, мотиви, ціннісні орієнтації. Пріоритетне

місце посідає потреба у самовизначенні, самоствердженні, самореалізації, самостійності та самооцінці, що у своїй сукупності становлять ядро особистості підлітка. Залежно від можливостей, яке середовище надає особистості для реалізації цього ядра можна пояснити мотиви багатьох дій та поведінки підлітків у конкретних життєвих ситуаціях [28, с. 329]. Працюючи в шкільному колективі, медична сестра повинна враховувати типологію груп залежно від їхнього рівня впливу на особистість [12; 35, с. 452-453]:

- антиколектив – група, з характерною внутрішньо груповою агресивністю, антипатією, жорстокістю, груповим цькуванням слабшого. Кожен бажає досягти своєї мети за рахунок інших членів групи. Тривале перебування дитини у межах такої групи завдає тяжкої травми її психіці;

- дифузна група (конгломерат) – група, що утворилася та зібралася випадково, неоднорідна та нестабільна (пасажери в автобусі). Не має серйозного впливу на розвиток особистості;

- номінальна група – об'єднання невеликої кількості людей. У структуру групи входить: спільна назва, визначені цілі, види діяльності та режим роботи (наприклад шкільний клас, який щойно утворився з дітей з різних шкіл). Основним джерелом інформації про членів класу є педагог або референтна особа в учнівському середовищі. Наявність формального об'єднання вже починає впливати на членів групи, однак цей вплив незначний, оскільки взаємини ще не склалися;

- асоціація – передбачає наявність спільної мети, прийнятих цілей, офіційної структури, але відсутність стійкої системи взаємозв'язку між членами групи. Формуються взаємні оцінки, стосунки, виокремлюються неофіційні лідери. Стабілізуються мікрогрупи, які можуть конфліктувати між собою. Загальні інтереси ще слабо усвідомлені. Зв'язки – радіальні, тобто основним джерелом інформації про членів класу є неофіційний лідер. Група здійснює деякий гуртуючий вплив на своїх членів;

- кооперація – група, для якої характерний високий рівень співпраці, позитивний взаємовплив, спілкування між членами групи, виховний вплив на своїх членів. Стабілізується система взаєностосунків, почуття симпатії та антипатії, посилюється вплив лідерів, мікрогруп;
- автономія характеризується ознаками кооперації; ідентифікацією із групою членами об'єднання («ми» на відміну від «вони»);
- колектив – це вищий тип групи, який здійснює значний вплив на процеси розвитку та формування особистості усіх його учасників.

У таких групах є чимало відмінностей, головна з яких полягає у тому, що вони по-різному впливають на особистість. З метою повноцінного та результативного впливу на процес розвитку підлітка медичній сестрі необхідно чітко усвідомлювати з яким типом групи вона взаємодіє. Класний колектив є первинною референтною групою. Значущий вплив на особистість проявляється у тому, що розвиваються процеси формування рефлексу цілі вихованця та відповідна йому корекція рефлексу свободи [47, с. 443-447]. У підлітковому віці вже існує зрілий колектив, з накопиченим досвідом колективних відносин, з досить високими моральними вимогами і сформованою громадською думкою, з якими підлітки себе дуже чітко співвідносять. Тому шкільний колектив є тим найближчим середовищем, яке починає безпосередньо впливати на формування найважливіших сторін особистості [6].

Для того аби проаналізувати становище особистості в групі, та її вплив, варто звернутися до аналізу явищ, що характерні для функціонування кожної групи (рис. 1.6).

Поняття конформізму характеризує процес підкорення людини груповому тиску, яке виявляється у прийнятті думок, позицій, мотивів, установок, цінностей групи та відповідні зміни своєї поведінки. Конформна поведінка трапляється там, де у випадку розходження в поглядах між

індивідом і групою, індивід, під тиском, підкорюється та поступається своїми ціннісними орієнтаціями, принципами.



Рис. 1.4. Явища, які впливають на існування колективу

Протилежним до цього є поняття незалежності та самостійності члена групи. Розрізняють два види конформізму: зовнішній та внутрішній. Демонстративне підкорення груповому тиску з потребою бути визнаним чи позитивно схваленим або уникнути осуду чи більш жорстких санкцій з боку членів групи характеризує перший тип конформізму – зовнішній. Тобто, індивід приймає думку групи лише ззовні через страх осуду, ізоляції чи інших мотивів, внутрішньо він продовжує дотримуватися власної позиції. Тоді як внутрішній конформізм – це зміна індивідуальних установок особистості (прийняття думки інших) внаслідок їх критичного аналізу [61, с. 142-144]. У підлітковому віці конформізм проявляється на найвищому рівні, адже група для підлітка є особистою цінністю з якою він себе співвідносить.

Протилежним до поняття конформізму є негативізм – особа прагне поводитися всупереч позиції більшості учасників групи і в усіх випадках стверджує протилежну точку зору. Мотивами прийняття даної позиції у підлітків може виступати бажання виразити своє «Я» – самоствердитися.

Виділяють два найбільш загальні підходи до розуміння позиції: соціологічний та психологічний. Соціологічний підхід аналізує позицію індивіда згідно того місця, яке він займає в системі соціальних відносин. Психологічний – розглядає позицію як внутрішній компонент, який належить до структури особистості, як складну систему вимог, мотивів, потреб та прагнень, які визначають структуру ставлення людини до дійсності, оточення і самого себе [74].

Варто зазначити, те, що залежно від статусно-рольові позиції індивіда у групі, одні члени мають більше можливостей уникати відповідальності за порушення норм, як от лідер підліткового колективу, інші ж можуть стати «козлом відпущення» і відповідати як за свої, так і за чужі гріхи. Система групових норм та вимог у підліткових колективах формується стихійно та залежить від багатьох внутрішніх (кількісний, особовий, віковий, статевий аспект, особливості міжособистісного спілкування, стиль керівництва) та зовнішніх обставин, до яких можна віднести зв'язки із іншими групами, значення групи в соціальній структурі суспільства. Якщо підліток порушив прийняті групові норми, його можуть побити, оголосити бойкот та ізолювати від участі у спільній діяльності, міжособистісного спілкування.

Функціонування індивіда в групі зумовлене його установками, що визначається як готовність, схильність суб'єкта до дії. Відомо, що в кожній людині є позитивні та негативні риси, характер та спрямованість взаємовідносини особистості з іншими складатимуться залежно від її особистого оточення та особливостей групи, в якій вона знаходиться. Незалежно від розміру, суспільного статусу, рівня розвитку кожна група має свого лідера. Лідер – це авторитетна особистість, якій надано право приймати та реалізовувати важливі рішення у будь яких ситуаціях.

Підтримка та зміцнення повноцінного функціонування групи забезпечується в процесі реалізації функцій неформального лідера. Значення лідера у підлітковому колективі полягає у тому, що він ініціює цікаві форми

спільної діяльності, планує шляхи досягнення колективної мети, впливає на розподіл функцій членів групи, в значній мірі сприяє встановленню певної емоційної атмосфери в групі, та розвиває її громадську активність [76]. Підлітки надзвичайно схильні до впливу групи. Прагнучи бути прийнятими однолітками вони можуть поступитися власними особистими переконанням, що склалися раніше. Тому в роботі медичних сестер до збереження психологічного здоров'я школярів необхідно враховувати співпрацю з лідерським ядром класу.

Судження й оцінки товаришів починають набувати для них особливо великого значення, навіть більшого, ніж оцінки вчителів та батьків. Для підлітків група – це не просто діти, яких він вважає цікавішими за інших і з якими хоче взаємодіяти – це співтовариство зі своїми нормами, правилами, відмінними від інших. Бути членом підліткової групи означає бути своїм серед своїх, жити за спільними законами. Відторгнення групи підліток сприймає як применшення цінності своєї особистості, а загрозу залишатися поза групою часто вважає трагедією [29].

Аналізуючи соціально-педагогічну літературу можна зазначити, що група здійснює як позитивний так і негативний вплив на своїх учасників. Позитивний груповий вплив на процеси формування і розвиток особистості полягають у наступному [42, с. 269-272]:

- встановлення та розвиток повноцінних міжособистісних відносин з людьми, які являються для нього основним джерелом культури;
- засвоєння особистістю позитивних соціальних норм та ціннісних орієнтацій, що склалися у межах певної групи;
- формування та удосконалення комунікативних умінь та навичок;
- набуття різноманітної особистісно-значущої інформації, що дозволяє правильно сприймати і оцінювати себе, закріплювати свої позитивні характеристики та коригувати негативні;

- залучення до відповідних знань, духовних цінностей, на основі систематичного спілкування учня з більш розвинутими особистостями, що володіють значущими знаннями, вміннями та навичками;
- «наповнення» індивіда різноманітними позитивними емоціями, що необхідні для особистісного розвитку кожного учасника групи;
- передача особистісного досвіду шляхом безпосереднього спілкування та особистісних контактів з іншими людьми в соціальних групах.

В процесі взаємодії з іншим людьми підліток пізнає їх, розвиває процес самопізнання та формується як особистість. Відкритість, інтенсивність та різнобічність спілкування індивіда з іншими членами колективу визначають характер, глибину, точність відображення якостей особистості [59, с. 442-444].

За допомогою виховного колективу дитина входить у життя соціуму. Змістовно колектив може бути охарактеризований у різноманітних аспектах (табл. 1.1.)

Таблиця 1.1.

Аспекти дитячого колективу

<i>Назва аспекту</i>	<i>Характеристика</i>
Економічний	засвоєння різноманітної інформації про економічні проблеми держави, загальнодержавну, колективну, кооперативну і приватну власність
Політичний	залучення до шкільного самоврядування, боротьби за мир, суспільно-політичного життя народу, цінностей гласності та відкритості суспільства
Соціальний	вироблення значущих якостей у структурі особистості – прагнення до соціальної справедливості, злагоди, громадянськості, гуманізму, ініціативності і відповідальності; діти вбачають в колективі джерело отримання соціальних благ, працювати для нього, розвивати в собі розуміння важливості поєднання колективних і особистісних інтересів
Моральний	розуміння та засвоєння моралі дитиною як суспільного явища; усвідомлення суспільної моралі як відповідальності один перед одним, перед самим собою, колективом і суспільством; формування навичок добросовісної праці, охорони спільного майна і громадського порядку
Суспільно-ціннісний	в даному аспекті колектив виступає як ідейне та ціннісно-зорієнтоване об'єднання людей. Загальна мета досягається шляхом організованої структури

Культурно-естетичний	стимулювання учнів до засвоєння та накопичення різноманітних знань, умінь, навичок, вражень, образів, переживань; до змістовного обміну духовними цінностями, підвищення естетичного рівня повсякденних стосунків, естетична організація життя і діяльності
Юридичний	зміцнення правової свідомості – дитина навчається усвідомлювати сутність моральних та аморальних вчинків, відмінність моральних правил від правових
Психологічний	формування колективістсько- спрямованої особистості дитини, що здатна до життєдіяльності та взаємодії з іншими людьми, яка відчуває при тому радість та задоволення
Організаційний	залучення дітей до ділових стосунків керівництва і підпорядкування, взаємної вимогливості і взаємодопомоги; збагачення вільного спілкування
Індивідуально-особистісний	можливість відособлення, прояву власної індивідуальності; формування самосвідомості, саморефлексії, самопізнання, внутрішнього багатого морального світу особистості
Педагогічний	формування суспільно цінної сутності особистості і яскравої індивідуальності

Негативний вплив групи зумовлює деформацію поведінки особистості, виникнення різноманітних порушень [24, с. 110]:

- соціальна фасилітація – ефект підсилення домінуючої реакції в присутності інших членів групи;
- соціальна лінь передбачає зменшення власних зусиль особистості через об'єднання з іншими для досягнення спільної колективної мети;
- деіндивідуалізація характеризується тим, що індивід у різноманітних групових ситуаціях втрачає почуття власної індивідуальності, тобто відбувається анонімність особи. Чим більшою є група тим сильніше буде проявлятися деіндивідуалізація, що може змотивувати прояв негативної поведінки учасників групи (насилля);
- групова поляризація – підсилення першопочаткової думки особи, після групового обговорення думка окремої особи не стає середньою, а навпаки його прагнення тільки підсилюється;
- груповий фаворитизм пояснюється тим, що особа віддаватиме перевагу тій групі, до якої безпосередньо входить через факт приналежності до неї;

- конформізм – зміна власної думки чи поведінки в результаті групового тиску.

Отже, індивідуальні характеристики, поведінка, мотиваційно-ціннісна сфера індивіда закладається та формується під впливом участі в діяльності різноманітних соціальних структурах. Для підлітків група – це співтовариство зі своїми нормами, правилами, відмінними від інших. У цьому віці колектив учнів стає тим безпосереднім середовищем, яке має найбільший вплив на формування моральної сфери підлітка, його поглядів, оцінок, моральних переживань і найважливіших якостей його особистості.

1.3. Основні механізми міжособистісних конфліктів та їх подолання в учнівських підліткових колективах

Характерна ознака міжособистісних стосунків – їхнє емоційне забарвлення. До таких відносин відносять стосунки знайомства, приятелювання (дружби), любові, взаємоповаги, емоційної підтримки [48, с. 215]. Структура міжособистісних взаємин передбачає наявність функціонально-рольових стосунків, що розгортаються в процесі засвоєння особистістю норм і способів дії; емоційно-оціннісних, які засвідчують відповідність оцінок соціальним нормам та особистісно-змістових, як критеріїв сеансу взаємодії [53, с. 104].

Взаємини між підлітками є важливим аспектом у життєдіяльності підліткового колективу. Вони виникають між членами колективу у ході їхнього спілкування та спільної діяльності. Характер міжособистісних взаємин підлітків зумовлений певними суб'єктивними чинниками, зокрема: рівнем свідомості і самосвідомості підлітків; рівнем домагань; індивідуально-психологічними особливостями; рівнем сформованості культури взаємин. Зазвичай, взаємини підлітків з ровесниками будуються на засадах рівноправ'я. Спілкуючись з товаришами підліток задовольняє власні

актуальні інтереси і потреби. Подібність мотиваційно-ціннісної сфери, можливість відвертого обговорення власних потреб та бажань, які хвилюють підлітка, без побоювання бути висміяним, можливість почуватися рівним у взаєминах з товаришами, по-дорослому вирішувати якісь проблеми – ось ті чинники, які забезпечують привабливість міжособистісного спілкування у підлітковому колективі. За ступенем близькості, змістом та особливостями функціонування виділяють три типи міжособистісних взаємин: 1) зовнішні, епізодичні «ділові» контакти, неглибинні та поверхові, слугують для задоволення щохвилинних інтересів і потреб; 2) товариські стосунки сприяють взаємному обміну думками, знаннями, поглядами; 3) дружні взаємовідносини, які допомагають вирішувати деякі питання емоційно-особистісного характеру [5, с. 36-37]. Однією із причин значущості міжособистісної взаємодії у підлітковому віці виступає порушення стосунків із дорослими та батьками, як один із проявів підліткової кризи. Така специфіка поведінки підлітків пояснюється тим, що: спілкування з однолітками важливий канал отримання різноманітної інформації, яку неможливо отримати у процесі спілкування із батьками/дорослими; по-друге, це специфічний вид механічних відносин.

З метою організації роботи медичних сестер у напрямі збереження психологічного здоров'я школярів, необхідно враховувати такі форми спілкування підлітків: інтимно-особистісна, стихійно-групова та соціально-орієнтована [10, с. 173]. Інтимно-особистісна форма спілкування включає міжособистісну взаємодію в структурі «я» і «ти». Зміст такого виду спілкування – співучасть в аналізі та вирішенні проблем один одного. Емпатія, схожість, розуміння думок, почуттів та намірів забезпечують співучасть спілкування. Випадкові контакти та взаємодія «я» і «вони» належить до системи стихійно-групового спілкування і зумовлюють виникнення різноманітних підліткових компаній, об'єднань та неформальних груп. Підвищена тривожності, агресивність, жорстокість, замкнутість –

якості, що розвиваються та набувають стійкого характеру у процесі стихійно групового спілкування. Соціально-орієнтоване спілкування – взаємодія, що заснована на спільному виконанні суспільно-важливих справ «я» і «суспільство». Соціально-орієнтовне спілкування обслуговує суспільні потреби людей і є фактором, що сприяє розвитку форм суспільного життя груп, колективів, організацій.

Аналіз особливостей прояву конфліктів усередині певної групи, зумовлює необхідність урахування різних видів конфліктів (Рис. 1.5).



Рис. 1.5. Типологія конфліктів

Для того аби грамотно керувати процесом вирішення будь-якого виду конфлікту необхідним є розуміння причин, що зумовили його виникнення: Науковці виділяють різноманітні причини, виникнення конфліктних ситуацій, а саме: індивідуальні особливості індивідів (темперамент, характер); недостатній рівень сформованості комунікативних умінь та навичок; відсутність взаєморозуміння, неправильний аналіз та трактування думок, висловів, вчинків інших людей («хибні образи конфліктів»), яка призводить до того, що при відсутності об'єктивних причин виникнення конфліктної ситуації одна або всі сторони конфліктної взаємодії вважають,

що їх відношення мають конфліктний характер. Одна із причин викривленого уявлення, це – недостатній досвід міжособистісної взаємодії, людських контактів, психологічна замкнутість, невміння або побоювання виявити до оточуючих свою доброту, увагу, щиросердечність; різниця в мотиваційно-ціннісній сфері, статево-вікових особливостях, рівні освіти, поглядах, думках, цілях, потребах; відмінність стилі діяльності та манері поведінки.

Є чинники, які зумовлюють порушення міжособистісних взаємин підлітків:

- відсутність комунікативних умінь, до яких слід віднести використання неадекватних способів переконання (тиск, протест, протиставлення), прагнення до натурального спілкування, недооцінка технічного аспекту взаємин;
- нездатність досягати бажаного статусу у колективі ровесників;
- індивідуально-психологічні особливості підлітків: імпульсивність, сором'язливість, неврівноваженість, невпевненість, заглибленість у себе, зверхність, егоїстичне ставлення до інших, агресивність.

Грубість та жорстокість поведінки учня, неслухняність, негативізм, критиканство – ознаки, що характеризують *конфлікти у системі відносин «підліток –дорослий»* та зумовлені неадекватним виховним впливом – зверхньою, силовою, наказовою позицією останніх.

Конфлікт поглядів – типовий для даного вікового періоду, розглядається як один з адекватних засобів формування активної життєвої позиції підлітка. Частіше за все вирішується конструктивними шляхами та методами.

Негативні наслідки у процесів становлення та розвитку особистості підліткового віку несуть *конфлікти цінностей*, для яких характерною ознакою виступає несумісність стратегій конфліктної поведінки. Психолого-педагогічна література доводить, що ефективною є практика надання

допомоги учням у процесі вирішення такого типу конфлікту. Це сприяє формуванню та закріпленню позитивного індивідуального досвіду підлітка – соціально прийнятих способів самоствердження, заснованих на позитивній взаємодії з оточуючим соціальним середовищем; формуванню ефективних навичок вирішення конфліктних ситуацій та використанню позитивних психологічних механізмів захисту власного «Я» [17, с. 98-101].

Для учнів підліткового віку будь-яка сварка чи конфлікт – це неприємні відчуття, які порушують психічну рівновагу і призводять до виникнення фрустраційних або стресових станів. Залежно від рівня енергопотенціалу реакція підлітків на конфліктні ситуації може бути різною: дехто прагне захистити себе, своє Я, проявляючи агресію та жорстокість до інших; дехто вимагає або просить про допомогу і захист близьке оточення; інші прагнуть розв'язати проблеми самостійно в неадекватний спосіб, упадаючи в депресію і замикаючись у собі. Відмову останніх від спілкування іноді супроводжує гнів і роздратованість, спрямовані проти себе, а також почуття провини і страх відвідувати школу [16]. Серед механізмів вирішення конфлікту виділяють розробку та впровадження комплексу заходів цілеспрямованого впливу на суб'єктів конфлікту.

До ефективних напрямів вирішення конфлікту відносять:

- 1) *детальний аналіз протилежних думок*, поглядів, переконань, цілей членів колективу. Доцільне застосування на початкових стадіях розгортання конфлікту коли учасники у потайній, а не відкритій формі заявляють про своє незадоволення (наприклад, «Чому саме я повинен виконувати ці завдання?»);
- 2) *досягнення взаєморозуміння* – передбачає в основному вплив на розум учасників, коли протиборство вже є очевидним, а кожна сторона прагне навести аргументи на свій захист, вибірково трактуючи ті чи інші факти.
- 3) *Раціоналізація конфлікту*, тобто переведення з емоційного на інтелектуальний рівень. Передбачає заборону нетактовних висловів, образ,

погроз із метою подолання надмірного емоційного збудження сторін та регулювання їх взаємовідносин. Реалізується дана технологія демократичним стилем міжособистісної комунікації – спокійним тоном та позитивною психологічною атмосферою, підкреслюється незначність інциденту, через який виник конфлікт, та необхідність його вирішення, робиться спроба переключити увагу учасників на інші аспекти діяльності, не пов'язані з предметом загострення стосунків між ними;

4) *трансформація мотивів* конфронтації (протиборства) у мотиви пошуку згоди. Учасники аналізують негативні наслідки конфліктної ситуації, аморальність взаємної боротьби заради задоволення власних егоїстичних інтересів. Змінюючи позицію проявляють високий рівень самовиховання та самоаналізу.

Вирішення конфліктів має конкретні засоби його розв'язання:

- 1) аналіз та спільне вирішення основної причини, предмету конфлікту;
- 2) прийняття позиції компромісу, що передбачає взаємні та розумні поступки учасників;
- 3) поетапне згладжування протиріч;
- 4) відсторонення суб'єктів конфлікту від процесу міжособистісного спілкування та спільної діяльності [70].

Захищаючи власні та ігноруючи інтереси, потреби інших, активно, емоційно та імпульсивно поводять себе у проблемних ситуаціях підлітки, що обирають стратегію суперництва.

Задовільнити бажання та інтереси всіх суб'єктів конфліктної ситуації шляхом спільної діяльності прагнуть учні стилем компромісу.

Учні, що не відстоюють власних інтересів, відверто не сприймають інтереси інших, байдужі та невпевнені у собі з низьким рівнем самооцінки віддають перевагу пристосуванню.

Отже, конфлікти у підлітковому віці є широко поширеним явищем. Залежно від індивідуально-психологічних особливостей та соціального

оточення підліток вибирає власний шлях вирішення конфлікту. Тому вчителі, медпрацівники, вихователі покликані сприяти збереженню психологічного здоров'я школярів у вирішенні конфліктів.

Висновки до першого розділу

1. Аналіз наукової літератури свідчить, що у підлітковому віці вже існує зрілий колектив, з накопиченим досвідом колективних відносин, з високими моральними вимогами і сформованою громадською думкою. Шкільний колектив є для підлітків найближчим середовищем, яке починає безпосередньо визначати формування багатьох найважливіших сторін їх особистості.
2. Для підлітків група – це співтовариство зі своїми нормами, правилами, відмінними від інших. Бути членом підліткової групи означає бути своїм серед своїх, жити за спільними законами. Група і люди, що її утворюють, є для індивіда своєрідним дзеркалом, кожне з яких по своєму відображає його «Я».
3. Міжособистісне спілкування у підлітковому віці набуває іншого забарвлення. Важливими співрозмовниками та авторитетами стають однолітки, що породжує різноманітні міжособистісні конфлікти. Основними причинами виникнення конфліктів між підлітками є прагнення посісти очікуване місце у середовищі ровесників, соціальний статус особистості, умови життя, проблеми взаєморозуміння, неефективність комунікації.
4. З метою збереження психологічного здоров'я підлітків медичні сестри покликані оптимізувати взаємини в колективі школи.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ МЕДИЧНОЇ СЕСТРИ В ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

2.1. Підходи до формування згуртованості підлітків

Питання групової згуртованості є визначальними при розгляді процесів формування колективу. Під цим поняттям розуміють – утворення, розвиток та формування зв'язків у групі, які забезпечують перетворення зовні заданої структури на психологічну спільність людей, психологічний організм, який живе за своїми нормами, законами відповідно до поставлених цілей та

В соціально-психологічній літературі виділяють різноманітні підходи до аналізу проблеми групової згуртованості.

Соціометричний підхід: згуртованість трактується як високий відсоток взаємних симпатій учнів в процесі міжособистісного спілкування. Метод соціометрії запропонований в руслі даного підходу визначив «індекс групової згуртованості», що вираховувався шляхом співвідношення загального числа взаємних позитивних виборів до числа усіх можливих [37, с. 580-581].

Стратометрична модель: згуртованість характеризується як наявність особливих групових зв'язків, що базуються на єдності оцінок, установок і позицій групи стосовно значущих об'єктів. Тобто, явище згуртованості включає групові взаємовідносини, що визначаються опосередкованими цілями та окресленими, стосовно них, колективними завданнями; частотою збігу думок та поглядів членів групи щодо значущих об'єктів оцінювання.

Фактори, що визначають рівень групової згуртованості, відображено на рис. 2.1.

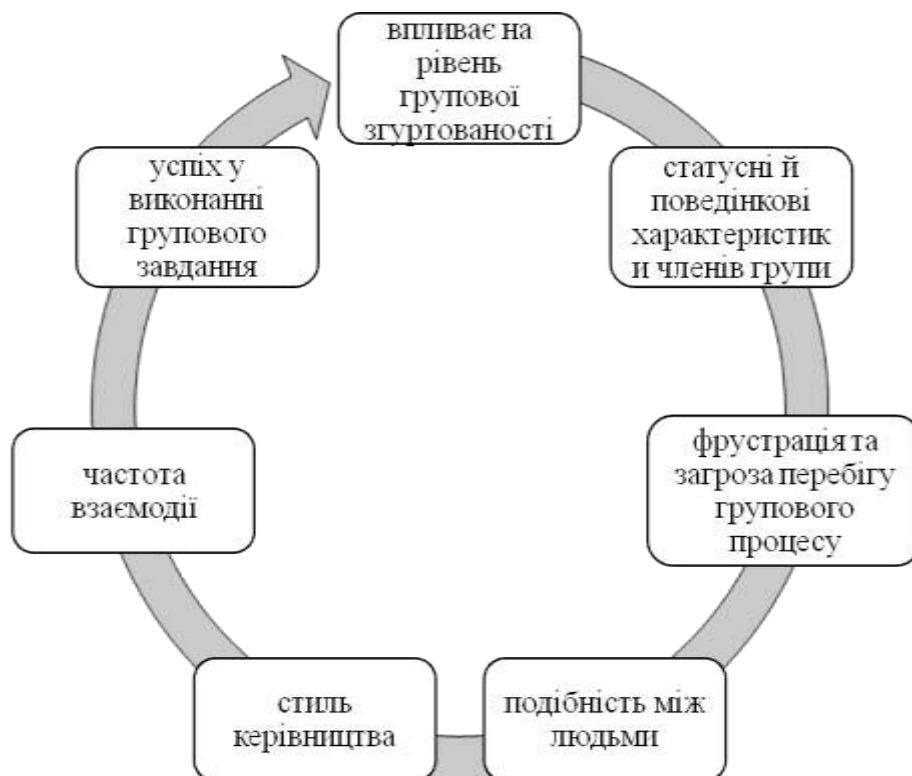


Рис. 2.1. Фактори, що визначають рівень групової згуртованості

Наслідком високого рівня згуртованості та взаємних симпатій виступає позитивна оцінка членами групи характеру міжособистісної взаємодії. Антиподом виступає *прояв агресивності* та небажання взаємодіяти з особою що не симпатизує.

Високий рівень групової взаємодії є й індивідуальною цінністю, оскільки кожен учасник отримує задоволення від членства у ній, знижує рівень власної тривожності та невпевненості, а також стабілізує самооцінку.

Внутрішньо групова стабільність та згуртованість залежить від багатьох внутрішніх та зовнішніх факторів. Визначальними є можливості підлітка повноцінно самоствердитися та самореалізувати себе, *відчувати емоційну захищеність*.

Учнівський колектив є могутнім засобом формування особистості його учасників у випадку наявного сприятливого *психологічного клімату* групи. Тому, питання дослідження психологічного клімату є актуальними. У науково-педагогічній літературі подано таке визначення: психологічний

клімат – емоційно-психологічний настрій колективу, в якому відображається характер та зміст особистісно-ділових стосунків членів групи на емоційному рівні з прийнятими моральними нормами та інтересами [25]. Синонімами цього поняття є такі терміни: *психологічна атмосфера класу, морально-психологічний клімат, психологічний клімат*, що є дотичним до предмету професійної діяльності медичної сестри.

До показників соціально-психологічного клімату відносять: моральну атмосферу, в якій виявляється властиве членам групи ставлення один до одного і до спільної діяльності; домінуючий настрій; самопочуття учасників; рівень групової згуртованості [5, с. 39-40].

У структурі колективного клімату можна виділити основні аспекти [41] (рис.2.2.)

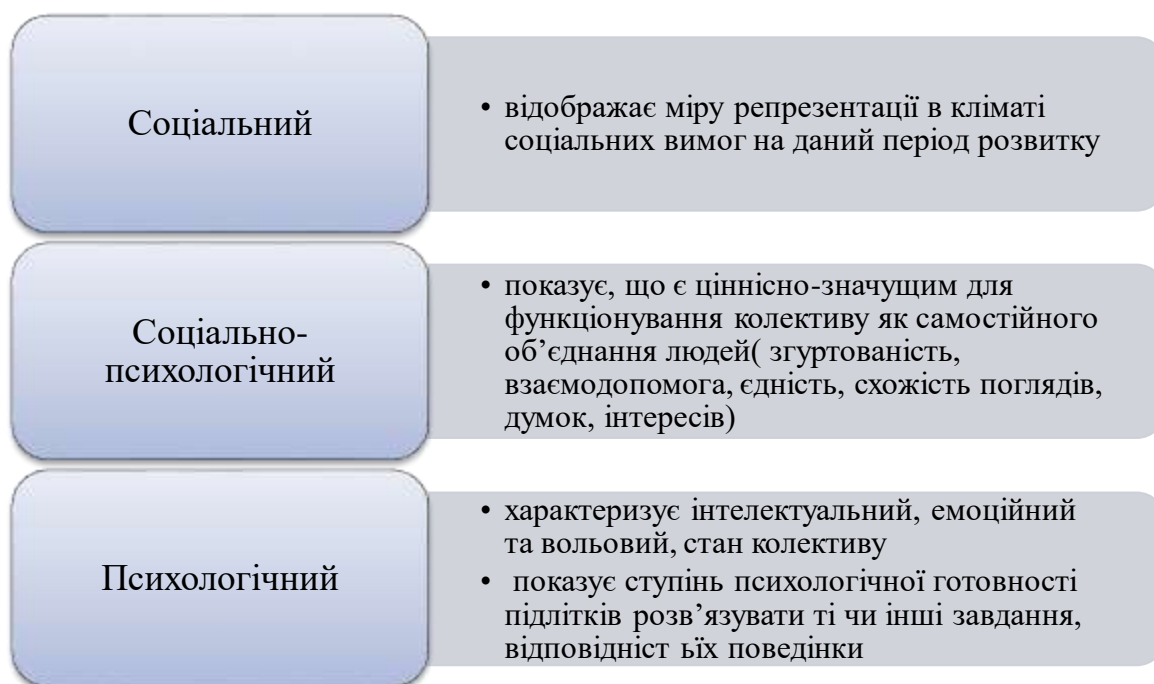


Рис. 2.2. Аспекти групового клімату

Позитивний психологічний клімат має такі ознаки:

- забезпечує консолідацію підлітків у дружній, згуртований колектив;
- сприяє формуванню найкращих морально-психологічних якостей;

- дає простір для всебічного прояву й розвитку здібностей;
- підтримує оптимальний тонус психіки підліткового об'єднання;
- відповідає умовам психогігієни;
- не підриває психофізичного здоров'я учнів.

Несприятливий психологічний клімат колективу характеризується протилежними ознаками: складається нездорова атмосфера; міжособистісні відносини напружені; знижена продуктивність групової діяльності. В умовах такого типу клімату негативні емоції набувають стійкого характеру, переходять у стан нервово-психічного напруження, що призводить до порушення групової дисципліни, напруженості особистісних стосунків, конфліктності, зниження працездатності, кожен учасник групи існує незалежно один від одного. Якщо у підлітковому колективі склалися умови несприятливого психологічного клімату, то учень не може добитися від колективу свого визнання, доброзичливого, поважного ставлення до себе з боку однолітків чи педагога, і в нього виникає стан тривожності.

Нейтральний психологічний клімат характеризується нестійкістю суб'єктивних та об'єктивних ознак і може ставати сприятливим або несприятливими. Учні почуваються впевнено та спокійно в умовах сприятливого психологічного клімату, їх поведінка стає стабільною, урівноваженою, підвищується ефективність діяльності, формується високо згуртований колектив [41; 2, с. 183-185]. До шляхів формування оптимального соціально-психологічного клімату у колективі підлітків відносять:

1. створення в межах учнівського колективу умов, що допоможуть підліткам сприймати один одного як рівних за своїм статусом;
2. розвиток здатності школярів правильно сприймати та оцінювати інших осіб, формування вмінь і навичок ефективної міжособистісної взаємодії;

3. мотивування до встановлення позитивних, прямих міжособистісних взаємин між тими учнями, які у ставленні один до одного відчують недовіру;

4. набуття та збагачення особистісного досвіду школярів шляхом спостереження за процесом складної міжособистісної взаємодії людей; [5, с. 39-40].

Групова згуртованість та психологічний клімат є основною й найбільш поширеною характеристикою життєдіяльності колективу, через яку переломлюється будь-яка його діяльність. Відповідно до загальноприйнятих положень психологічний клімат колективу розглядається в контексті таких понять, як духовна сфера, емоційний настрій, стиль і забарвлення взаємодії, спілкування, що визначають якісну сторону міжособистісних відносин, ставлення до діяльності, подій тощо.

2.2. Практичні аспекти діяльності медичної сестри для збереження психологічного здоров'я підлітків

Медична сестра може проводити з учнівським колективом підлітків заняття, спрямовані на покращення міжособистісних взаємин, що передбачає:

- 1) всебічне дослідження особливостей функціонування колективу підлітків;
- 2) спільне визначення значущих цілей та цінностей;
- 3) організація різноманітної колективної діяльності групи;
- 4) вироблення традицій;
- 5) створення ситуацій успіху та тріумфу особистості;
- 6) індивідуальний підхід до розвитку особистості.

Для вивчення класного колективу застосовують перевірені методи: спостереження; експеримент; опитування (анкетування; тестування;

інтерв'ю, бесіди); аналіз продуктів діяльності; діагностичні методики [16; 22; 31; 63].

- соціометричний тест Я. Морено, призначений для діагностування емоційних зв'язків, тобто взаємних симпатій, між членами групи, а також для виявлення відносного авторитету членів групи за ознаками симпатії-антипатії;
- визначення індексу групової згуртованості;
- експрес-методика визначення соціально-психологічного клімату колективу, яка допомагає виявити емоційний, поведінковий і когнітивний компонент стосунків у колективі.
- тест сприймання індивідом групи – індивідуалістичний, прагматичний, колективістський. Визначальний показник типу сприймання – роль групи в особистісній діяльності підлітка;
- методика «Фотографія». Учні виступають в ролі фотографів та роблять «знімок» (групову фотографію) свого класу, розміщуючи на аркуші себе, однокласників, класного керівника. Варто звернути увагу на загальний настрій (фон) роботи, місце розташування автора фотографії та інших учасників групового малюнку;
- методика «Незакінчені фрази» вимагає від дітей письмового продовження різноманітних тверджень типу: найближча мені людина в класі – це...; мені приємно проводити вільний час з .; я не спілкуюся з ...; у разі необхідності я спілкуюся з...

Формування медичною сестрою високого рівня групової згуртованості забезпечується дотриманням таких умов:

- особистою значущістю для підлітків обговорення з фахівцем медицини медико-психологічних проблем;
- урахування інтересів учнів у розгляді особистісних психологічних проблем;
- створення сприятливої атмосфери у спілкуванні;

- правильна організація діяльності як джерела набуття особистого досвіду моральної поведінки та засобу формування ціннісних моральних мотивів для згуртування колективу.

Одним із засобів підвищення рівня групової згуртованості ми вказали створення ситуації успіху – методика підвищення самооцінки та розвитку впевненості підлітка у собі. Методика тріумфу особистості, піднімає підлітка та спрямована на усвідомлення ним свого місця у класному колективі. Для зазначених методик характерне спільне змістове наповнення: визнання досягнутих учнем очікуваних результатів будь-якого типу діяльності, але методики їх організації відрізняються між собою (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Методика організації ситуації успіху та тріумфу особистості

<i>Ситуація успіху</i>	<i>Тріумф особистості</i>
1. Знімається страх перед неуспіхом	1. Висловлюється віра в людину
2. Високо мотивуються дії	2. Визнається результат діяльності
3. Подається схована інструкція	3. Зазначаються переваги виконання
4. Відмічаються особисті особливості	4. Підкреслюється значення результату
5. Відбувається педагогічне навіювання	5. Група (учень) отримує високу оцінку у вигляді визнання та вдячності.
6. Позитивно оцінюються деталі	

Для створення ситуації успіху та тріумфу особистості необхідні сприятливі умови успішності групи та кожного учня [12]:

- доброзичливість – відношення, коли всі вчинки підлітка оцінюються з точки зору його переваг («Він не хотів так вчинити..»);
- віра в сили та успіх кожного – відношення, засноване на позитивній оцінці підлітка, переконаності в його перевагах, які обов'язково виявляються («У нього вийде..», «Вона незабаром зрозуміє, що..»);
- пошук істини – відношення до обставин або подій, коли увага спрямовується на причини того, що сталося, але не на оцінку поведінки учня, який став винуватцем негативних подій («Головне – зрозуміти, чому ти так вчинив..»);

- зосередженість – уміння направляти на щось свої думки, увагу, усі сили («На деякий час забудемо про все, крім нашої проблеми, бо вона вимагає розв’язання..»);
- адекватне сприйняття висловленого заперечення («Ми готові тебе вислухати..»).

Очікуючи від підлітків прояву активної життєвої позиції, необхідно вселяти впевненість та віру у власних можливостях, діях кожного учасника. Ситуація успіху базується на особистому досягненні підлітка і помічається педагогом негайно, щоб і група могла оцінити тріумф особистості.

Згуртуванню підлітків сприяє формування позитивного емоційного клімату колективу в результаті спільних переживань щодо особистісно-значущих життєвих явищ, подій учасників та спілкування у позашкільний час. Важливо вчасно зауважувати позитивні чи негативні зміни настрою учнів у класі. Формування колективного мислення визначається ще одним ефективним засобом покращення групової взаємодії. Підліток беручи активну участь у постановці чи вирішенні спільних завдань відчуває себе значущою частиною колективу, проявляє особисту ініціативність та критичність до недостатньо обґрунтованих пропозицій, що у свою чергу сприяє розвитку самокритичності. Колективне мислення формує сприятливий емоційний тонус групи.

Одним із важливих напрямів роботи медичної сестри в школі є вивчення соціально-психологічних особливостей особистості [49, с. 235] для згуртування дитячого колективу:

1) Групові тренінгові заняття – вчити підлітків самостійно аналізувати свою поведінку, визначати та усувати причини своїх комунікативних перцептивних труднощів, глибше пізнавати власну особистість, набувати досвіду людських взаємин, створювати позитивний мікроклімат у підлітковому колективі.

2) Мінілекція – це повноцінне та якісне інформування підлітків; переконання у необхідності та корисності отриманої інформації. Тривалість інформаційного повідомлення не має перевищувати 20-30 хв [23, с. 168-171].

3) «Мозковий штурм» (брейнстормінг) – можна використовувати для практичного розв’язання проблем, пов’язаних із взаєминами у колективі. Для цього визначається ключове слово, наприклад, «взаємини» і окреслюються проблеми, які виникають у цьому зв’язку. У ході презентації визначених ідей і їхнього спільного обговорення обираються оптимальні розв’язки [5, с. 53-54].

4) Рольова гра – засіб збагачення особистого досвіду підлітків шляхом створення несподіваної проблемної ситуації, що вимагає від них прийняття певних ролей з метою знаходження логічного вирішення завдання [23, с. 168]. Коли демонструється модель конфлікту між підлітками, то вони мають можливість побачити «підводні камені» проблеми та запропонувати шляхи виходу з неї [4]. За словами Н. Мусатенко, гра допомагає виявити тенденції поведінки членів колективу: прагнення досягати успіху за рахунок поразки інших або здатність іти на поступки для того, щоб перемогти обом командам. Спостерігаючи за ходом гри та діями окремих учасників медична сестра може визначити індивідуальні особливості поведінки та взаємодії підлітків: навіюваність, конформізм, консерватизм або негативізм, гуманність. Гра може бути як діагностичним, так і корекційним методом. Ця методика дозволяє зробити висновки про деякі якісні характеристики психологічного клімату в колективі підлітків: доброзичливість чи суперництво, взаємна підтримка чи індивідуальний та груповий егоїзм [38].

5) Метод кейсів – дає можливість підліткам ідентифікувати свою поведінку під час вирішення групового конфлікту, шукати оптимальні шляхи вирішення проблем, які описані в ситуаціях.

6) Групова дискусія – може бути використана з метою надання можливості підліткам побачити проблему з різних сторін, що уточнює

взаємні позиції, я також у якості групової рефлексії через аналіз індивідуальних переживань, що полегшує саморозкриття учасників.

2.3. Тренінгова програма для збереження психологічного здоров'я підлітків

Експериментальне дослідження реалізовувалося поетапно. Перший етап передбачав визначення рівня згуртованості підлітків. Для досягнення очікуваних результатів відповідно до поставленої мети окреслене коло завдань: діагностування міжособистісних взаємин і психологічного стану підлітків; формування позитивного ставлення підлітків до самих себе та оточення; підвищення рівня адаптованості учнів підліткового віку; покращення міжособистісних відносин. Об'єм тренінгу включає 9 занять. Тривалість кожного з них 45-50 хв. Програма тренінгових занять подана у Додатку А. У тренінгу передбачена участь 21 учня.

Мета занять, які проводить медична сестра з підлітками, передбачає активну групову діяльність, що спрямована на покращення рівня групової взаємодії, сприяння виробленню навичок конструктивного вирішення конфліктів, закріплення позитивних емоцій, відчуттів, сприятливої психологічної атмосфери.

З метою створення позитивної психологічної атмосфери і досягнення ефективних результатів, використовувалися вправи, спрямовані на формування та відпрацювання вмій і навичок ефективної групової взаємодії для саморозкриття учасників і самостійного пошуку способів розв'язання власних психологічних проблем.

Реалізація тренінгових занять передбачає дотримання ведучим основних підходів, що допоможуть сконцентруватися на меті тренінгового заняття та ефективно його провести. До них відносять: контакт, комунікацію та кооперацію. Контакт дозволяє створити вільну та невимушену атмосферу у класі, скоротити психологічну дистанцію між учасниками. Для того аби

реалізувати цей підхід у заняття включені вправи, що розвивають відносини всередині класу та передбачають безпосередній фізичний контакт між учасниками. Емоційна розрядка «Крокодил», передбачає зображення об'єкта живої чи неживої природи (тварин) за допомогою пантоміміки; «Море хвилюється» – рухлива гра, допомагає розрізнити й читати емоційний стан інших учасників, адекватно передавати свій стан. «Переповнений автобус», «Квадрат», «Малюнок на спині», «Крок-раз», рухливі ігри, що забезпечують активну групову взаємодію учасників, розвиток умінь працювати у команді, створення позитивної психологічної атмосфери. Комунікація спрямована на розвиток комунікативних навичок, відкрите обговорення проблем групи. Реалізується в іграх та вправах: «Комплімент» у процесі якої учасники говорять своєму сусіду хороші слова – компліменти; «Я радий тобі» передбачають позитивне налаштування на групову роботу, удосконалення міжособистісного спілкування, розвиток умінь вільно висловлювати власні думки; «Подорож до Африки» розвиває навички роботи у команді та спільне вирішення проблемних ситуацій, завдань. Вправи «Пропозиції», «Вгадай хто», «Пізнаємо один одного» сприяють активному самопізнанню учасників та висловленню думок, пропозицій щодо підвищення рівня групової взаємодії. Кооперація дозволяє учасникам отримати навички роботи в команді, досягнути групових цілей. «Мозкова атака», «Подорож до Африки», «Груповий малюнок», «Переповнений малюнок», «Квадрат», «Дім», – це вправи, які спрямовані на групову взаємодію, розвиток уяви, творчих здібностей, застосування методів арттерапії, удосконалення міжособистісного спілкування. Крім цього у програму тренінгових занять включені вправи, рольові ігри, які створюють вільну та невимушену атмосферу, допомагають кожному учаснику розслабитися, зануритися у власне «Я», відволіктися від побутових проблем та переживань.

Реалізація тренінгової програми передбачає досягнення таких цілей:

- пізнання і сприймання підлітком себе і інших учасників (однокурсників), такими, які вони є;
- усвідомлення власних психологічних проблем і проблем, що існують у інших членів групи (однокурсників);
- формування довірливості та відкритості у спілкуванні;
- зниження психологічних бар'єрів (бар'єрів психологічного захисту);
- удосконалення комунікативних умінь та навичок;
- допомога в дослідженні і розв'язанні психологічних проблем;
- поліпшення психічного здоров'я;
- вивчення психологічних умов спілкування;
- розвиток самосвідомості з метою зміни самого себе і корекції поведінки;
- сприяння особистісному росту та розвитку.

В основу реалізації тренінгової програми покладено вирішення проблем, які близькі та зрозумілі підліткам, а саме: як будувати та покращувати відносини в колективі; розуміти іншу людину в процесі спілкування; грамотно та аргументовано доводити власні думки, почуття до співрозмовника; коректно, з врахуванням інтересів всіх сторін, вирішувати групові проблеми та конфлікти.

У відсотковому співвідношенні на вступ та завершальну частину виділяється приблизно 20% запланованого часу, по 9 хв. на кожен складову. Основна частина займає 60% загального часу, тобто 25-30хв.

Досягнення очікуваних результатів, виконання усіх поставлених завдань та цілей тренінгової програми можливе лише в активній груповій взаємодії, сприятливій та вільній атмосфері, рівних позиціях ведучого та учасників групи.

Компетентність, загальна обізнаність медичної сестри з психологічних проблем підлітків, комунікативні та організаторські уміння дають змогу передавати матеріал та правильно організовувати взаємодію з підлітками. Зі

сторони підлітків необхідними є вияв таких якостей та характеристик як активність, ініціативність, вмотивованість, бажання вирішити проблему, досягнути спільно визначену та поставлену мету. Активність та вмотивованість обох сторін тренінгової програми є основною запорукою її успішної реалізації та досягнення поставленої мети.

2.4. Аналіз результатів експериментального дослідження

Експериментальне дослідження проводилося майбутніми медичними сестрами, які навчаються в Одеському медичному коледжі, з підлітками Одеської загальноосвітньої школи №15.

Дослідження проводилося поетапно. На першому етапі майбутніми медичними сестрами визначався стан психологічного здоров'я підлітків. Другий етап передбачав реалізацію тренінгової програми підвищення рівня групової взаємодії з метою покращення психологічного здоров'я підлітків. На третьому етапі нами проведено повторне діагностичне дослідження для визначення стану психологічного здоров'я та ефективності реалізації тренінгової програми.

Діагностика передбачала проведення наступних методик:

- діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Расела та І. Ферпосона;
- визначення індексу групової згуртованості К. Сішора;
- тест сприймання індивідом групи Є. Мосейка, Н. Нелісова.

Зміст методик подано у Додатку Б [18, с. 227-230; 31, с. 275, 279].

Результати проведеного діагностичного дослідження за методикою діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Расела та І. Ферпосона) подані у табл. 2.2. Як видно з таблиці 2.2. більша частина учнів (71%) у колективі класу не відчувається самотнім. Проте, є частина учнів

(29%), які оцінюють суб'єктивне відчуття самотності у групі на середньому рівні.

Таблиця 2.3.

Результати проведеного дослідження за методикою «Діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності»

№ п/п	Рівень суб'єктивного відчуття самотності			
		високий	середній	низький
1	Бартиш П.			+
2	Бенько Т.			+
3	Вантух М.			+
4	Кельбіс Т.			+
5	Кокотко В.		+	
6	Кравець В.			+
7	Лоза Р.		+	
8	Мех П.			+
9	Мисак І.			+
10	Михайлишин А.		+	
11	Назаркевич М.			+
12	Павлюк Н.			+
13	Петришин С.		+	
14	Пиртик Ю.			+
15	Сусь І.			+
16	Цюник П.		+	
17	Цюник С.			+
18	Чабан Т.			+
19	Шередько С.			+
20	Шерстило М.		+	
21	Шира У.			+

Наступною реалізовувалася методика визначення індексу групової згуртованості К. Сішора. За її результатами визначалися три рівні групової згуртованості – високий, середній, низький. У колективі підлітків переважає високий рівень групової згуртованості. Низького рівня групової взаємодії не виявлено, як це видно з рис. 2.3.

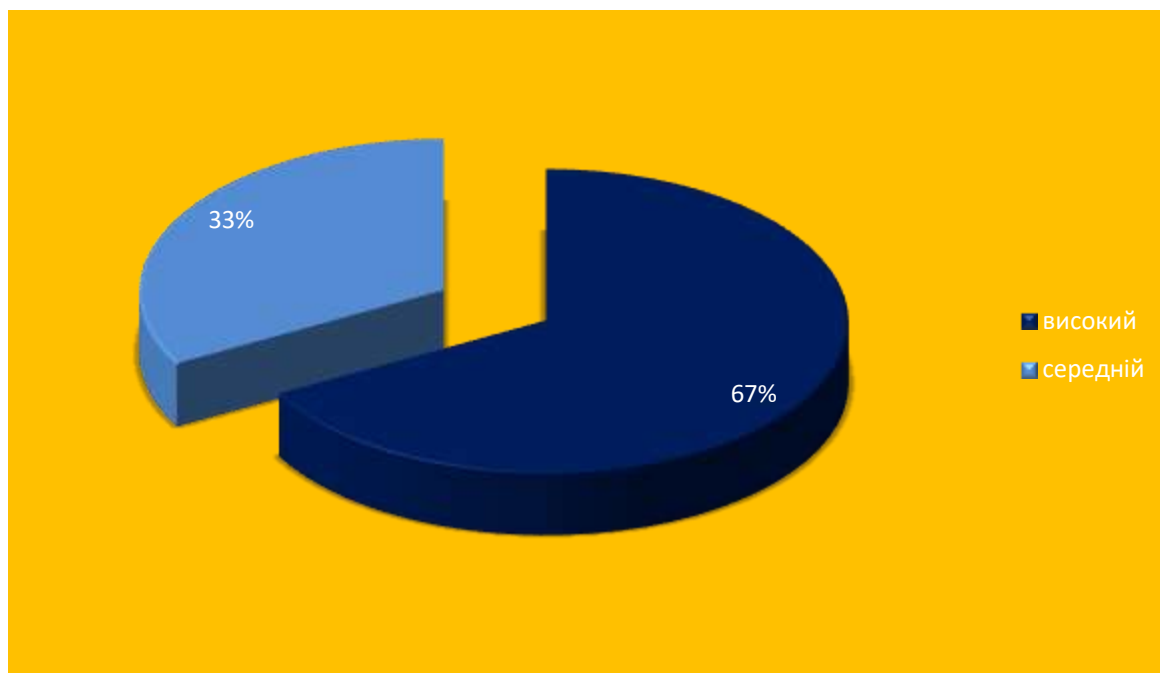


Рис. 2.3. Рівень групової згуртованості

Результати тесту сприймання індивідом групи (Є. Мосейка, Н. Нелісова) показали, що більшість підлітків (67%) сприймають колектив як особистісну цінність. На перший план школярі висувають проблеми групи та її окремих членів, виявляють зацікавленість в успіхах кожного учасника і класу в цілому. Діти виявляють прагнення зробити свій внесок у спільну діяльність та колективні форми роботи, проте не всі учні дотримуються такої позиції. 19% сприймають групу як перешкоду для своєї діяльності або відносяться до неї нейтрально. Група для них не являється цінністю. Такі учні зосереджені лише на власних почуттях, думках, проблемах та поглядах. Інша частина класу – 14% учнів оцінюють групу з точки зору її корисності та вигоди для себе, тобто сприймають групу як засіб досягнення власних цілей.

Графічно результати зображені на рис. 2.4.

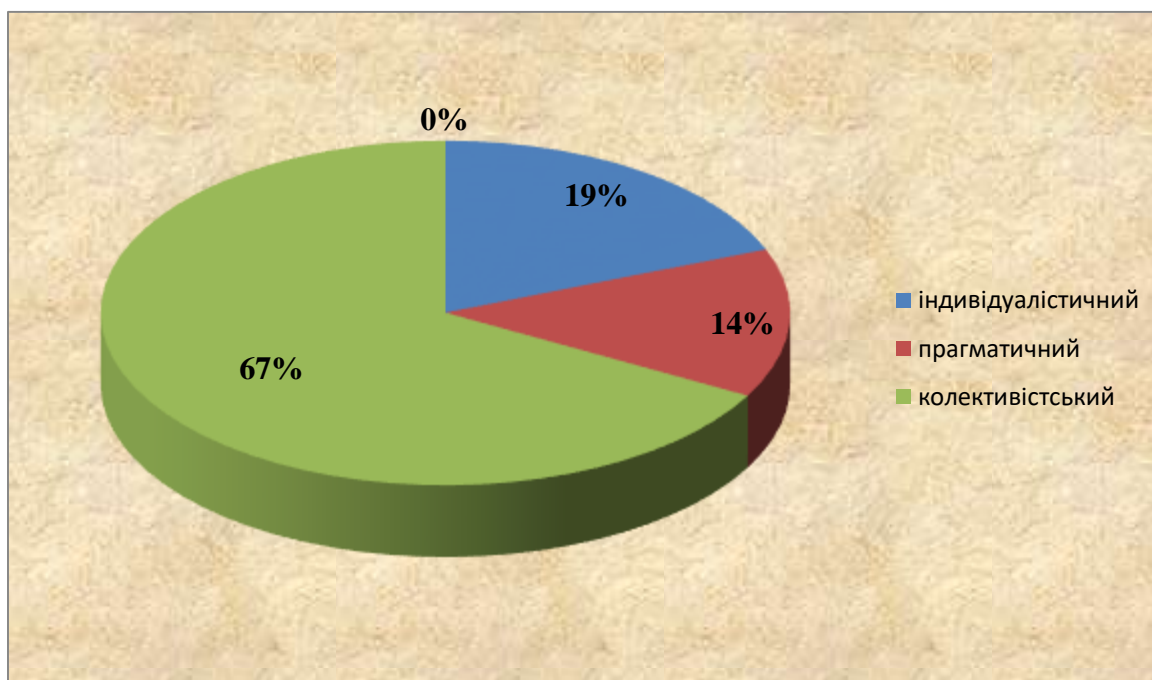


Рис. 2.4. Сприймання індивідом групи

Цікавими виявилися порівняння відповідей підлітків за гендерним аспектом. Отримані результати засвідчили, що дівчата на 20% більше ніж хлопці сприймають групу як самостійну цінність, тобто тип сприймання групи – колективістський, тоді як хлопці більше ніж дівчата сприймають групу як перешкоду для своєї діяльності або ставляться до неї нейтрально; ухиляються від спільних форм діяльності, у проведенні індивідуальної роботи, в обмеженні контактів (індивідуалістичний тип 25%), що зображено на рис. 2.5.

Після опрацювання отриманих результатів, які виявилися достатньо високими було розроблено та впроваджено комплексну програму, яка включала 9 тренінгових занять. Мета програми – покращення рівня групової взаємодії для підвищення рівня психологічного здоров'я. На кожне з них відводилося 45-50 хв. загального часу. Коротко проаналізуємо процес реалізації тренінгової програми.

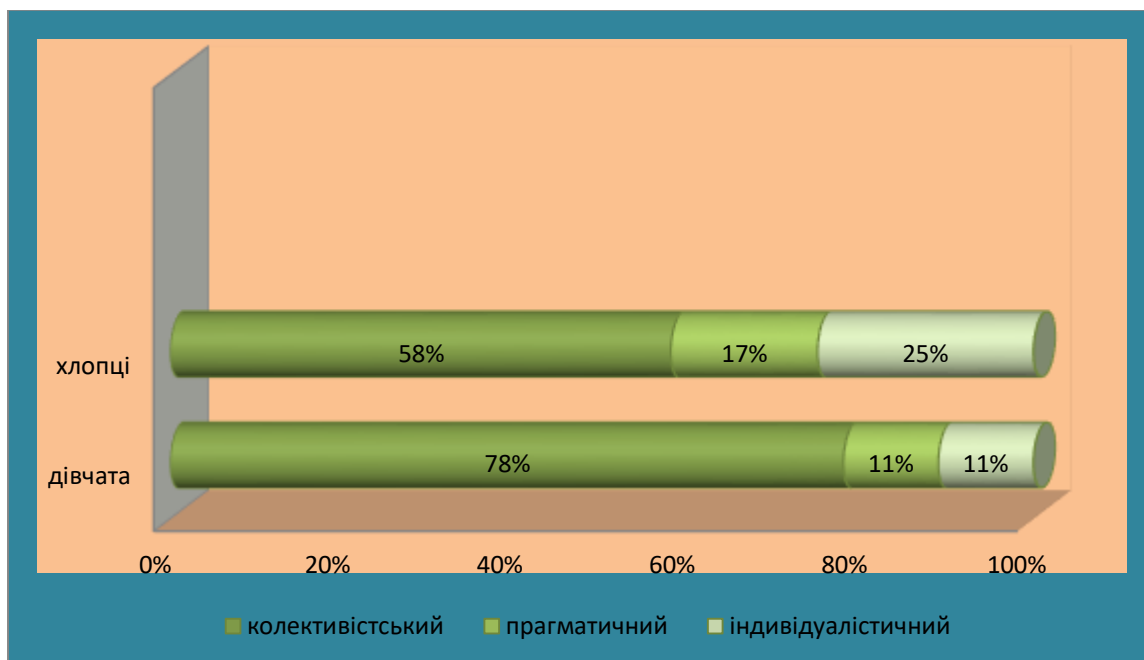


Рис. 2.5. Сприймання індивідом групи. Гендерний аспект

Отже, перше заняття розпочалося з повідомлення учням результатів проведеної діагностики. Наступним етапом було прийняття правил роботи, на яких ґрунтувалася подальша взаємодія тренера та учасників групи. Вправа «Комплімент» створила емоційно сприятливу атмосферу, так як учні висловлювати позитивні думки та слова один одному – компліменти. Незважаючи на сором'язливість деяких учасників групи, учні ініціативно виконали вправу. Мозкова атака передбачала поділ класу на дві групи. При якому одна група доводила, що клас є колективом, а інша доводила протилежне. Аргументів, про те, що клас є колективом було більше серед яких: «Учні поважають один одного і прислухаються до думки кожного», «Завжди готові прийти на допомогу», «Дружньо розв'язуємо спільні проблеми». Після письмової командної роботи учні представили свої докази. З фактами, які доводили існування колективу у середині класу погодилися всі учні. Емоційна розрядка передбачала проведення вправи-релаксації «Дихання», що допомогла дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, унормувати дихальний процес.

Вправа «Шосте відчуття» під час реалізації другого тренінгового заняття сприяла кожному учаснику групи відповідати на запропоновані запитання не від себе, а від усього класу. Отож, улюбленим днем тижня учнів класу діти вибрали п'ятницю; улюблена пора року для всіх – літо; геометрична фігура – коло, так як робота велася у колі; улюблене число учасників групи – 8, що пов'язано з їхнім класом, а також позитивний фактом для тренера було те, що кожен учасник групи проявив бажання на даний момент продовжити групову діяльність. Позитивні відчуття ми отримали від участі підлітків у грі «Крокодил». Учасники за допомогою жестів, міміки, рухів зображували тварин (пінгвін, птах, ведмідь, мавпа, оса). Деякі учні у цій вправі були більш ініціативними та творчими ніж інші, проте кожен зміг себе проявити як індивідуальність. Підліткам було цікаво слухати стадії визначення колективу і обрати цю стадію, яка відповідає їхньому класу. Діти обрали майже найвищий рівень розвитку групи – «Червоні вітрила», що характеризує дружню участь, зацікавленість справами один одного, діяння за принципом «Один за всіх, всі за одного».

Активну командну взаємодію, удосконалення міжособистісного спілкування (висловлення власних думок) було досягнуто в процесі реалізації вправи «Подорож до Африки». Учні спільно обговорювали проблемні ситуації і намагалися знайти їх одностайне вирішення. Учасники були поділені на дві команди, кожна з яких отримала перелік речей, які необхідні для того аби вижити на безлюдному острові. Завдання передбачало ранжування речей за ступенем їх необхідності. Учні активно між собою обговорювали, доводили власну думку, підтримували інших учасників, непорозумінь та конфліктів усередині груп не виникало, що свідчило про стабілізацію психічного здоров'я підлітків.

У процесі реалізації четвертого тренінгового заняття діагностичну спрямованість мала вправа-методика «Незакінчені речення», що передбачала

письмове продовження учнями вказаних тверджень. Проаналізуємо відповіді учасників:

- наш клас... дружній/найкращий/8;
- було б краще якби у класі...завжди панувала гармонія/частіше проводили різноманітні колективні заняття та тренінги/усі учні серйозніше відносилися до навчання та краще вчилися;
- здружує наш клас...спільний відпочинок/змагання з учнями інших класів/спільне вирішення проблем/колективна робота;
- заважає згуртованості нашому класу...сварки/інший клас/впертість/завищена самооцінка деяких учнів класу/заздрість.
- у нашому класі ... весело/цікаво/все супер/дружній колектив/все добре/21 учень;
- я у своєму класі почуваю себе... добре/комфортно/частиною колективу/частиною цілого/зручно/нормально/не самотнім;
- учні нашого класу...веселі/дружні/життєрадісні/добрі/співчутливі.

Рухлива гра «Переповнений автобус» передбачала імітацію учнями переповненого автобусу та намагання одного пасажера зайти у нього. Деякі учні намагалися пройти силою, інші проханнями, хтось прийняв на себе роль хворого, літньої людини, вагітної жінки.

Під час вправи «Закінчи думку» школярі продовжували відомі приказки та прислів'я, проявили свої інтелектуальні здібності. У процесі рольової гри п'ятого тренінгового заняття підлітки демонстрували проблемні ситуації і знаходили їх спільне вирішення. При проведенні релаксаційної вправи «Хмаринка» учні не могли повністю увійти у потрібний стан і розслабитися. Можливо перешкодою було те, що учасники тренінгової групи вперше брали участь у такій вправі-релаксації. Варто зазначити, що рухлива вправа «Квадрат» дала можливість поспостерігати за організаторськими вміннями учасників групи. Перед учнями постало завдання стоячи у колі тримаючись за руки та із заплющеними очима побудувати квадрат. Підлітки

активно спілкувалися між собою, кілька членів групи проявили високу ініціативність та активність, що стало запорукою успішного виконання завдання.

Позитивні емоції ми отримали від участі підлітків у груповому малюнку, що полягав у спільному графічному зображенні свого класу. Всі учні взяли активну участь у ньому. Деякі задали тон та ідею для малюнку інші ж активно його зображали. Груповий малюнок за спільним обговорення учнів включав у себе назву класу: «Райдуга», яка була символічною. Райдуга складається з різних кольорів, так як клас із різних учнів, проте всі вони є і діють разом. У центрі малюнку було зображено коло у якому сиділи учні. Кожен був зображений своїм улюбленим кольором, підписаний власним іменем та проведеною асоціацією (Тарас – господар у домі; Роксолана – смачно готує; Софія – добре вчиться; Микола любить плавати; Юра займається спортом).

Завершальною вправою був «Поважний стілець». Кожен учень усередині кола сідав на стілець і вимовляв речення: «Я пишаюся собою тому що...», «Я пишаюся своїм класом тому що...». Учні пишалися собою тим, що взяли активну участь у занятті, були частиною одного цілого. Гордість за свій клас була пов'язана з тим, що підлітки спільно вирішували поставлені перед ними завдання, поважали один одного. Не всі учасники взяли участь у цій вправі, деякі відмовилися, що передбачає посилену увагу медичного персоналу школи до проблеми психологічного здоров'я учнів. Учасники були задоволені і високо оцінили його проведення.

Варто звернути увагу на моменти, що перешкоджали роботі тренінгової групи:

- ✓ небажання деяких учнів брати участь у вправах та іграх, що свідчило про наявність певних проблем у їхньому психологічному здоров'ї;
- ✓ ситуативне порушення дисципліни;

- ✓ звертання до деяких учасників групи, не по імені, що було написано та прикріплене на бейджиках, а звертання по прізвищі;
- ✓ висловлювання не від свого Я, а від імені іншого учня класу;
- ✓ обмеженість у часі.

Незважаючи на це, усі поставлені завдання тренінгової програми були виконані, а мета – досягнута. Підтвердженням цього були отримані результати повторного використання комплексу діагностичних методик. Порівняльна таблиця отриманих результатів за методикою «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності Д. Расела і М. Ферпосон» подана у табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

**Порівняльна таблиця діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності
(Д. Расела і Ф. Ферпосона)**

№ п/п	Рівень суб'єктивного відчуття самотності						
	до проведення			після проведення			
		високий	середній	низький	високий	середній	низький
1	Бартиш П.			+			+
2	Бенько Т.			+			+
3	Вантух М.			+			+
4	Кельбіс Т.			+			+
5	Кокотко В.		+				+
6	Кравець В.			+			+
7	Лоза Р.		+			+	
8	Мех П.			+			+
9	Мисак І.			+			+
10	Михайлишин А.		+				+
11	Назаркевич М.			+			+
12	Павлюк Н.			+			+
13	Петришин С.		+			+	
14	Пиртик Ю.			+			+
15	Сусь І.			+			+
16	Цюник П.		+				+
17	Цюник С.			+			+
18	Чабан Т.			+			+
19	Шередько С.			+			+
20	Шерстило М.		+			+	
21	Шира У.			+			+

Реалізація тренінгової програми засвідчує позитивні зміни за результатами даної методики. До проведення занять 29% дітей оцінювали відчуття самотності у групі на середньому рівні, а 71% на низькому, після проведення відсоток дітей, які у певних ситуаціях відчують себе самотніми у групі зменшився до 14%, а тих які не відчують себе самотніми збільшився на 17% і становив 86%. Графічно результати зображені на рис. 2.6.

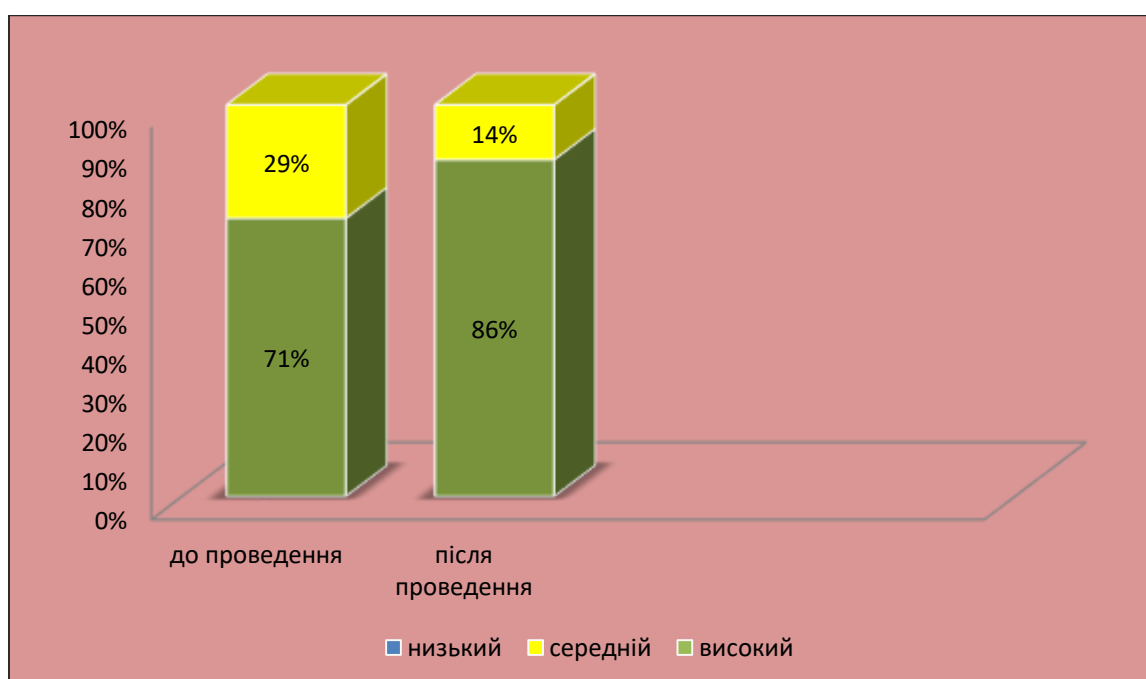


Рис. 2.6. Рівень суб'єктивного відчуття самотності. Порівняння отриманих результатів до та після проведення тренінгових занять

На рис. 2.7. графічно подана порівняльна характеристика отриманих результатів за методикою «Визначення індексу групової згуртованості».

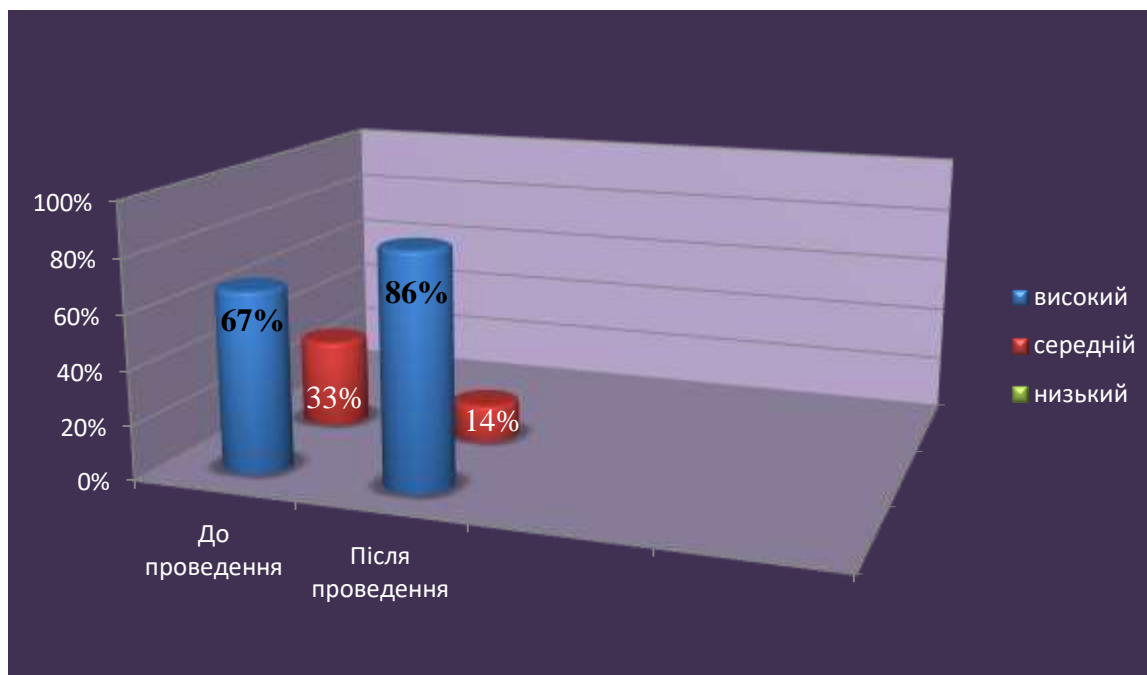


Рис. 2.7. Рівень групової згуртованості. Порівняльна характеристика

Як видно з рис. 2.7. результати позитивно змінилися – на 19% збільшилася (86%) кількість учнів, які вважають що рівень групової взаємодії на високому рівні, таким чином відсоток дітей, які вважають рівень групової згуртованості на середньому рівні зменшився з 33% до 14%.

Тест сприймання індивідом групи (Є. Мосейка, Н. Нелісова) передбачав визначення типу сприймання учнями своєї групи: колективістський, прагматичний, індивідуальний. До проведення тренінгових занять у 67% дітей визначено колективістський тип, 19% – індивідуалістичний, тоді як 14% учнів сприймають групу як засіб досягнення власних цілей, тобто спостерігається прагматичний тип. Після реалізації тренінгової програми, де учні спільно працювали для того аби досягнути певні цілі та вирішити поставлені групові завдання відсоток дітей, які сприймають групу як самостійну цінність збільшився і становив 80%, прагматичний та індивідуалістичний по 10% кожен. Отримані результати зображені у порівняльній таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Порівняльна таблиця за результатами тесту сприймання індивідом групи

	Тип сприймання індивідом групи

№ п/п	до проведення			після проведення		
	К	П	І	К	П	І
1	Бартиш П.	+		+		
2	Бенько Т.	+		+		
3	Вантух М.					+
4	Кельбіс Т.					+
5	Кокотко В.			+	+	
6	Кравець В.	+		+		
7	Лоза Р.	+		+		
8	Мех П.		+		+	
9	Мисак І.	+		+		
10	Михайлишин А.	+		+		
11	Назаркевич М.	+		+		
12	Павлюк Н.		+	+		
13	Петришин С.		+		+	
14	Пиртик Ю.	+		+		
15	Сусь І.	+		+		
16	Цюник П.	+		+		
17	Цюник С.	+		+		
18	Чабан Т.	+		+		
19	Шередько С.	+		+		
20	Шерстило М.			+		
21	Шира У.	+		+		

Графічно результати зображені на рис. 2.8.

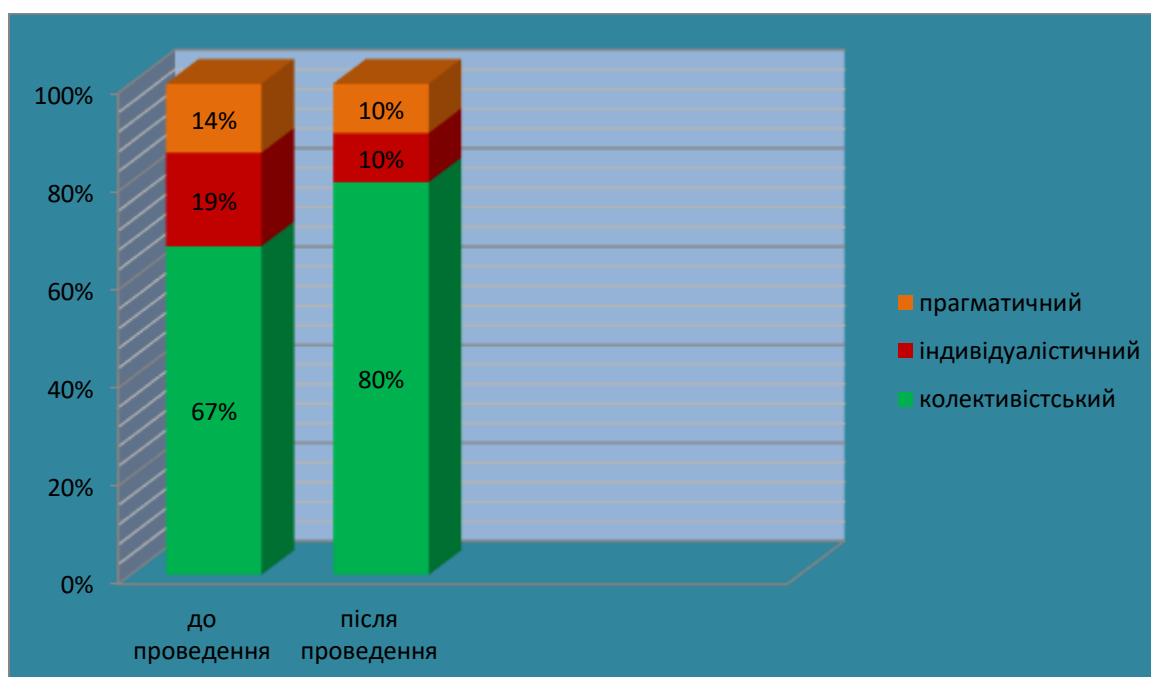


Рис.2.8. Тест сприймання індивідом групи. Порівняльна характеристика

Аналіз отриманих результатів повторного проведення діагностики засвідчує ефективну реалізацію тренінгової програми. Мета, завдання та цілі комплексу тренінгових занять досягнуті. Хоча за попередніми результатами рівень групової згуртованості був здебільшого на високому рівні, проте деякі учні вважали його на середньому рівні. Після проведення занять кількість учнів, які вважають, що їх клас є високо згуртованим – збільшилася.

Висновки до другого розділу

1. Встановлено, що групова згуртованість, це утворення, розвиток і формування зв'язків у групі, які забезпечують перетворення ззовні заданої структури на психологічну спільність людей, психологічний організм і підвищує рівень психологічного здоров'я її учасників. Стабільність і згуртованість групи залежить від того, наскільки підліток має змогу самоствердитися, самовизначитися, знайти в ній емоційний захист.

2. Згуртуванню підлітків сприяє створення у ньому позитивного емоційного клімату в результаті спільних переживань; формування колективного мислення громадянської думки. Соціально-психологічний клімат у підлітковому колективі визначається реальними взаєминами між підлітками, їх вміннями та навичками етичної взаємодії. Він формується на основі суб'єктивної думки і ставлення до окремих людей, групових норм і цінностей, стилю взаємин. Групова згуртованість та психологічний клімат є основною й найбільш поширеною характеристикою життєдіяльності колективу, через яку переломлюється будь-яка його діяльність.

3. До основних методів роботи медичної сестри, які спрямовані на формування психічного здоров'я підлітків, відносять: мінілекції, ігри-драматизації, ігри за правилами, тренінг, «мозковий штурм», рольові ігри, метод кейсів, групові дискусії, вироблення спільних цінностей, формування традицій колективу створення ситуації успіху та триумфу особистості.

Керівник завжди повинен контролювати за процесом створення, проведення і аналізу відповідної діяльності групи та демонструвати впевненість підлітків в успішності спільної діяльності.

4. Експериментальне дослідження щодо визначення та підвищення рівня психологічного здоров'я підлітків реалізовувалося поетапно. Перший етап передбачав дослідження майбутніми медичними сестрами соціально-психологічної ситуації класу. У експерименті взяло участь 21 учень Одеської школи № 15, з яких 12 хлопців та 9 дівчат. Отримані результати за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності: низький рівень самотності – 71% учень; середній рівень самотності – 29%. Методика визначення групової згуртованості передбачала три рівні: високий, середній та низький. Отже, 67% респондентів вважають, що рівень їх групової згуртованості на високому рівні, проте 33% відносять до середнього рівня групової взаємодії. Тип сприймання індивідом групи визначався за тестом і передбачав колективістський – 67% учасників, індивідуалістичний – 19% та прагматичний – 14% типи.

5. Тренінгова програма була другим етапом експериментального дослідження і передбачала реалізацію майбутніми медичними сестрами Одеського медичного коледжу 9 тренінгових занять в школі з метою покращення рівня групової взаємодії підлітків і зміцнення їхнього психологічного здоров'я. Передбачені форми роботи – індивідуальна, парна, командна, групова. Використані вправи – дидактичні, рольові ігри, ігри за правилами, релаксації, рухливі, рефлексія. Спрямованість на самопізнання, згуртування, психологічне розслаблення, зняття емоційного напруження. Заняття були реалізовані успішно. Учні активно, ініціативно та у взаємодії з іншими взяли участь у реалізації тренінгової програми.

6. Після комплексу тренінгової програми відбулося повторне використання діагностичних методик, що засвідчило позитивні зміни. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності до проведення

засвідчила середній рівень – 29%, який після проведення зменшився до 14%, високий рівень до 71%, а після занять збільшився до 86%. Визначення індексу групової згуртованості до проведення 67% – високий, 33% – середній, після проведення результати змінилися у кращу сторону 86% – високий, 14% – середній. Тест сприймання індивідом групи: колективістський – 67%, індивідуалістичний – 19%, прагматичний – 14%, після реалізації тренінгової програми – колективістський – 80%, індивідуалістичний – 10%, прагматичний – 10%. Отож, реалізація тренінгових занять покращила групову взаємодію та рівень групової згуртованості, що свідчить про підвищення рівня психологічного здоров'я підлітків.

ВИСНОВКИ

1. На основі дослідження психолого-педагогічної, філософської та соціально-педагогічної літератури встановлено, що у підлітковому віці існує зрілий колектив, який визначається як найвищий рівень розвитку групи, яка ґрунтується на спільній позитивній меті, діяльності, взаєморозумінні та прагненні допомагати один одному. Колектив для підлітків є засобом досягнення власних цілей, середовищем де кожен має можливість сформувати власне Я та реалізувати себе як індивідуальність. Що свідчить про рівень психологічного здоров'я. Для дітей даного вікового періоду група це співтовариство зі своїми нормами, правилами, порядками відмінними від інших. У процесі дослідження встановлено, що колектив здійснює різноманітний (позитивний/негативний) вплив на підлітка та його «Я-концепцію». Це зумовлюється тим яку роль, позицію, статус займає індивід у групі. Які групові норми, принципи та цінності є визначальними у процесі оцінювання дій учнів, як з класом взаємодіє лідер, який організовує їх діяльність та керівник класу.

2. Групова згуртованість передбачає утворення та розвиток усередині групи, таких зв'язків, які забезпечують перетворення ззовні заданої структури на психологічну спільність людей, психологічний організм. Рівень та характер групової згуртованості визначає ступінь та важливість впливу шкільного колективу на кожного його учасника. До засобів підвищення групової взаємодії відносять позитивний емоційний клімат, спільні переживання, формування колективного мислення, громадянської думки.

3. Медична сестра разом з учителями з метою підвищення рівня групової згуртованості використовує широкий арсенал методів, засобів, прийомів. До них відносять тренінг як універсальний метод, ігри (рольові, за правила, драматизації), мінілекції, «мозковий штурм», метод кейсів, групові дискусії, вироблення спільних цінностей, формування традицій колективу створення ситуації успіху та тріумфу особистості. Перший етап практичного

дослідження передбачав визначення рівня групової згуртованості колективу підлітків, як один із аспектів їхнього психологічного здоров'я; другий етап – розробку і реалізацію тренінгової програми та третій – повторне діагностування психологічного здоров'я шкільного колективу. Діагностика відбувалася за методиками: Діагностика суб'єктивного відчуття самотності Д. Расела і М. Ферпосона, Визначення індексу групової згуртованості К. Сішора, Тест сприймання індивідом групи (Є. В. Мосейко, Н. Є. Нелісова). Результати виявилися наступними: 71% дітей не почувають себе самотніми, тобто рівень самотності – низький; 29% учнів оцінюють суб'єктивне відчуття самотності на середньому рівні. Рівень згуртованості класного колективу 67% школярі оцінюють на високому рівні, тоді як 33% визначають на середньому (за результатами методики «Визначення індексу групової згуртованості»). 67% дітей визначили колективістський тип сприймання групи, 19% – індивідуалістичний та 14% – прагматичний (за Тестом сприймання індивідом групи).

4. Розроблена та впроваджена тренінгова програма за результатами діагностичних методик мала на меті покращити рівень групової взаємодії для зміцнення психологічного здоров'я підлітків. Структура передбачала реалізацію 9 тренінгових занять. Загальна тривалість яких становила 8 год. Після реалізації комплексу занять було впроваджено третій етап експериментального дослідження, а саме повторне проведення діагностики. Опрацювання результатів засвідчило позитивні зміни усередині колективу підлітків. За методикою суб'єктивного відчуття самотності 86% вказали низький рівень самотності; 14% – середній, тоді як на першому етапі 71% вказав низький рівень, а 29% – середній. Визначення індексу групової згуртованості до реалізації програми становив: 67% – високий, 14% – низький, після впровадження комплексу тренінгових занять: 86% – високий, 14 – низький. 67% учнів сприймали групу як самостійну цінність (колективістський тип), 19% – індивідуалістичний та прагматичний – 14%.

Результати повторної діагностики Сприймання індивідом виявилися наступними: 80% – колективістський, 10% – індивідуалістичний; 10% – прагматичний. На підставі одержаних результатів можна констатувати, що розроблена авторська програма є ефективною та заслуговує на практичне впровадження у навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів.

Перспективи подальших досліджень передбачають ґрунтовну роботу в підготовці студентів медичних коледжів до впровадження інтерактивних форм і методів у практичну діяльність медичної сестри, які можуть працювати в школі, щодо налагодження партнерських відносин в учнівському колективі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова О.Є. Словник базових понять з курсу «Педагогіка»: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів: вид.2-ге доп. і перероб. / Олена Євгеніївна Антонова. – Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2014. – 100 с.
2. Ануфрієва Н.М. Соціальна психологія: Навч.-метод.посіб. / Н.М. Ануфрієва, Т.М. Зелінська, Н.О. Єрмакова. – Київ: Каравела, 2009. – 219 с.
3. Архипова С.П. Методи та технології роботи соціального педагога: навч. посіб. / С.П. Архипова, Г.Я. Майборода, О.В. Тютюнник. – Київ: Слово, 2011. – 493 с.
4. Безпалько О.В. Тренінг як інноваційна форма соціально-педагогічної роботи / Ольга Володимирівна Безпалько // Соціальна педагогіка: теорія і практика. – 2004 – № 1. – С. 22-27
5. Бісик Н.М. Підготовка майбутніх учителів до формування культури міжособистісних взаємин старших підлітків: методичний посібник / Наталія Миколаївна Бісик. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2005. – 92 с. С 36-37.
6. Божович Л.І. Значення колективу для підлітків і їх прагнення знайти в ньому своє місце / Лідія Іллівна Божович // [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://medbib.in.ua/znachenie-kollektiva-dlya-podrostkov-39945.html> – Загол. з екрану. – Мова укр.
7. Бучківська Г.В. В.О. Сухомлинський про вплив дитячого колективу на особистість / Галина Вікентіївна Бучківська // Педагогіка і психологія. – 1999 – № 44. – С.142 – 147.
8. Варій М.Й. Основи психології і педагогіки: Навчальний посібник / М.Й. Варій, В.Л. Ортинський. – Київ: Центр учбової літератури, 2007. – 376 с.

9. Василькова Ю.В. Соціальна педагогіка: Курс лекцій: Учеб. посібник для студ. пед. вузів і коледжів / Ю.В. Василькова, Т.А. Василькова. – Москва: Издательський центр «Академія», 1999. – 440 с.
10. Гамезо М.В. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. Посібник для студентів всіх спеціальностей педагогічних вузів. / М.В. Гамезо, Е.А. Петров, Л.М. Орлова. – Москва: Педагогічне товариство Росії, 2004. – 512 с.
11. Голюкова Т.Г. Тренінг із розвитку комунікативних навичок учнів та згуртування класного колективу / Тетяна Геннадіївна Голюкова // Класному керівнику усе для роботи. – 2011 – № 8. – С. 26-31
12. Гречаник О.Є. Діяльність класного керівника з розвитку учнівського колективу / Олена Євгенівна Гречаник // Управління школою: науково-методичний журнал. – Харків, 2011 – № 22-24. – С. 26-31
13. Джелалі О. В. Психологія вирішення конфліктів: Навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів / Олександр Володимирович Джелалі. – Харків – Київ: Р.І.Ф., 2006. – 320 с.
14. Джонсон Д. Удосконалення вміння спілкуватися / Девід Джонсон // Практична психологія та соціальна робота. – 2004 – № 9. – С.35(вправа)
15. Дідусь Н.У. Виховання особистості у колективі / Н.У. Дідусь // Педагогіка. – Харків, 2003. – С. 128-131
16. Дудка В.В. Учимось долати бар'єри у спілкуванні / Вікторія Вікторівна Дудка // Практичний психолог. – 2014 – № 7. – С. 18-24
17. Дуткевич Т.В. Конфліктологія з основами психології управління: Навчальний посібник / Тетяна Вікторівна Дуткевич. – Київ: Центр навчальної літератури, 2005. – 456 с.
18. Жигайло Н.І. Соціальна педагогіка. Навчальний посібник. / Наталія Ігорівна Жигайло. – Львів: Новий Світ -2000, 2007. – 256 с.

19. Жуков Ю.М. Методы практической социальной психологии: Диагностика. Консультирование. Тренинг: Учеб. Пособие для вузов / Ю.М. Жуков, А. К. Ерофеев, С. А. Липатов и др. – Москва: Аспект Пресс, 2004. – 25 с. С. 100
20. Завацька Л.М. Технології професійної діяльності соціального педагога. Навчальний посібник для ВНЗ / Людмила Миколаївна Завадська. – Київ: Видавничий дім «Слово», 2008. – 240 с.
21. Зайченко І.В. Педагогіка: навчальний посібник / Іван Васильович Зайченко. – Київ: Освіта України, КНТ, 2008. – 528 с.
22. Зайченко М.В. Психолого-педагогічна характеристика учнівського колективу / Майя Василівна Зайченко // Соціальний педагог. – 2009 – № 7. – С. 37.
23. Зверєва І.Д. Соціальна педагогіка: теорія і технології / Ірина Дмитрівна Зверєва. – Київ: Центр навчальної літератури, 2006. – 316 с.
24. Калаур С.М. Соціальна конфліктологія : навч. посіб для студ. ВНЗ / С.М. Калаур, З.З. Фалинська; Терноп. нац. пед ун-т ім. В. Гнатюка. – Тернопіль: Астон, 2010. – 360 с.
25. Капітанчук Л. С. Шляхи формування сприятливого психологічного клімату в колективі / Людмила Степанівна Капітанчук // Класному керівнику усе для роботи. – 2011 – № 12. – С. 10-13
26. Капська А.Й. Технології соціально-педагогічної роботи: Навчальний посібник / А. Й. Капська, М. М. Барахтян, О. В. Безпалько; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – Київ, 2000. – 372 с.
27. Карпенко Л.А. Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Л.А. Карпенко, А.В. Петровский. – Москва: ПЕР СЭ, 2005. – С. 124
28. Коваль Л.Г. Соціальна педагогіка і Соціальна робота: Навч. посіб. / Л.Г. Коваль, І.Д. Зверєва, С.Р. Хлебнік. – Київ: ІЗМН, 1997. – 397 с.

29. Комісарова О.Д. Проблеми підлітків: шляхи розв'язання / Ольга Комісарова Дмитрівна // Психолог. – 2009 – №15-16. – С. 46-52
30. Корнєв М.Н. Соціальна психологія: Підручник / М.Н. Корнєв, А.Б. Коваленко. – Київ, 1995. – 304 с.
31. Корольчук М.С. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, В.М. Марченко. – Київ: Єльга, Ніка-Центр, 2010. – 320 с.
32. Кузьмінський А.І. Педагогіка у запитаннях і відповідях: навч. посіб. / А.І. Кузьмінський, В.Л. Омеляненко. – Київ: Знання, 2006. – 311с. С. 150
33. Курбатов В.И. Конфликтология / Владимир Иванович Курбатов. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 445 с.
34. Лозова В.І. Теоретичні основи виховання і навчання: Навчальний посібник / Харк. Держ. Пед. ун-т. ім. Г. Сковороди. – 2-е вид. випр. і доп. В.І. Лозова, Г.В. Троцько. – Харків: ОВС, 2002. – 400 с.
35. Мардахаев Л.В. Социальная педагогика. Полный курс: учебник / Лев Владимирович Мардахаев. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2011. – 797 с. – Серия: Основы наук.
36. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка: навчальний посібник 5-е видання, доповнене і перероблене / Неля Євтихівна Мойсеюк. – Київ, 2007. – 656 с. С.477-478
37. Москаленко В.В. Соціальна психологія: Підручник / Валентина Володимирівна Москаленко. – Київ: Центр навчальної літератури, 2005. – 624 с.
38. Мусатенко Н.В. Психологічний клімат колективу / Ніна Валентинівна Мусатенко // Психолог. – 2008 – № 19. – С.16-19
39. Мустаева Ф.А. Социальная педагогика: Учебник для вузов. / Флюра Альтафовна Мустаева. – Москва: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. – 528 с.

40. Нагаєв В. М. Конфліктологія: курс лекцій (модульний варіант): Навчальний посібник / Віктор Михайлович Нагаєв. – Київ: Центр навчальної літератури, 2004. – 198 с.
41. Назаренко Г.І. Створення сприятливого психоемоційного клімату в шкільному колективі / Ганна Іванівна Назаренко // Педагогічна майстерність. – 2011 – № 16. – С. 2-10.
42. Немов Р.С. Соціальна психологія: Учебное пособие . / Р.С. Немов, И.Р. Алтунина. – Спб.: Питер, 2010. – 432 с.
43. Новиков В.В. Соціальна психологія: феномен и наука / Виктор Васильевич Новиков. – Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 344 с.
44. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Посібник / Лідія Ернестівна Орбан-Лембрик. – Київ: Академвидав, 2003. – 448 с.
45. Павелків Р.В. Вікова психологія / Роман Володимирович Павелків / Провідна діяльність у підлітковому віці [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
http://pidruchniki.com/1880041337096/psihologiya/providna_diyalnist_pidlitkovomu_vitsi. Загол. з екрану. – Мова укр.
46. Павелків Р.В. Дитяча психологія: Навчальний посібник / Р.В. Павелків, О.П. Цигипало. – Київ: Академ – видав, 2008. – 432 с.
47. Пальчевський С.С. Педагогіка: навч. посіб 2-е вид. / Степан Сергійович Пальчевський. – Київ: Каравелла, 2008. – 496 с.
48. Пачковський Ю.Ф. Соціологія і психологія: Навч. посіб. / Юрій Франкович Пачковський. – Київ: Каравела, 2009. – 760 с.
49. Пенішкевич Д.І. Соціальна педагогіка: Модульна технологія навчального курсу: рек. М-вом освіти і Науки України як навч. посібник для студ. вищ. Навч. закладів / Д.І. Пенішкевич, Л.І. Тимчук. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2010. – 496 с.

50. Пермяков О.А. Педагогіка: Навч. посіб. / О.А. Пермяков, В.В. Морозов. – Київ: Знання, 2006. – 171 с.
51. Петришен О.Г. Соціально-історичні та педагогічні чинники розвитку теорії і практики колективу у 20-30-х роках ХХ століття / Олена Геннадіївна Петришен // Соціальна педагогіка: теорія і практика. – 2008 – № 3. – С. 58
52. Піскова О.М. Соціально-психологічний тренінг у діяльності соціального педагога / Оксана Миколаївна Піскова // Соціальний педагог. – 2012 – № 10. – С. 35-39
53. Поліщук В.М. Соціальна психологія (програмні основи, змістові модулі, інформаційне забезпечення): навч. посіб. / Валерій Миколайович Поліщук. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2006. – 216 с.
54. Прищак М.Д. Психологія управління в організації: навчальний посібник / М. Д. Прищак, О. Й. Лесько. – Вінниця, 2013. – 141 с.
55. Ратников В.П. Конфліктологія: Учебник для вузов / В.П. Ратников, В.Ф. Голубь, Г.С. Лукашова. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 512 с. С. 227-228
56. Савчин М. В. Педагогічна психологія: навч. посіб. / Мирослав Васильович Савчин. – Київ: Академвидав, 2007. – 424 с.
57. Сахно Н. Ю. Дружній клас: (тренінг) / Наталія Юріївна Сахно // Виховна робота в школі. – 2011 – № 5. – С. 2-9
58. Скібіцька Л.І. Конфліктологія . Навч. посіб. / Ліана Іванівна Скібіцька. – Київ: Центр учбової літератури, 2007. – 384 с.
59. Скрипченко О.В. Загальна психологія: Підручник \ О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – Київ: Каравела, 2009. – 464 с.
60. Сметанський М. І. Проблема виховання особистості у теоретичній спадщині А.С. Макаренка та В.О. Сухомлинського / Микола Іванович Сметанський // Рідна школа. – 2002 – № 8-9. – С. 16-17.

61. Суханова А.Н. Социальная психология: Учеб. Пособие для студ. высш. Учеб. Заведений / А.Н. Суханова, А.А. Деркач. – Москва: Издательский центр «Академия», 2001. – 600 с.
62. Сябрюк І.О. КТС у системі виховної роботи / Ірина Олександрівна Сябрюк // Завуч. – 2007 – № 13. – С. 18
63. Тимченко О.В. Жити в мирі та злагоді / Олена Василівна Тимченко // Психолог. – 2013 – № 19-20. – С. 11-12.
64. Ткачук Г.П. Пізнай себе: тренінгові заняття для підлітків 13-15 років / Галина Петрівна Ткачук // Психолог. – 2009 – № 42-43. – С. 42-44
65. Тютюнник. О.В. Тренінг як форма соціального навчання підлітків при здійсненні первинної соціально-педагогічної профілактики вживання наркотиків / Ольга Вікторівна Тютюнник // Соціальна педагогіка: теорія і практика. – 2007 – № 1. – С. 89-95.
66. Фіцула М.М. Педагогіка: Навчальний посібник. Видання 2-ге, виправлене, доповнене / Михайло Михайлович Фіцула. – Київ: «Академвидав», 2005. – 560 с.
67. Чорній М. М. Створення сприятливого психологічного клімату в учнівському колективі підлітків як аспект професійної діяльності педагога / Мирослава Миколаївна Чорній // Проблеми та перспективи наук в умовах глобалізації: матеріали IV Всеук. наук. конф., 17 грудня 2008р. – Тернопіль, 2008 – С. 182
68. Шадських Ю. Г. Психологія і педагогіка: Навчальний посібник. – 2-ге вид., виправ. / Юрій Геннадійович Шадських. – Львів: «Магнолія 2006», 2007. – 320 с.
69. Шадських Ю.Г. Психологія: Короткий навчальний словник: терміни і поняття / Ю.Г. Шадських, В.М Піча. – Львів: «Магнолія 2006», 2008. – 276 с.
70. Шевчук О.М. Технологія профілактики та подолання міжособистісних конфліктів у підлітковому віці / Оксана Миколаївна Шевчук /

- [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/bitstream/>. – Загол. з екрану. – Мова укр.
71. Щулкіна. Т. І. Психологічний клімат у школі. Найбільше його псують плітки й інтриги / Тетяна Ігорівна Щулкіна // Завуч. Шкільний світ : Газета для заступників директорів середніх навчальних закладів. – 2009 – № 4. – С. 20-21
72. Якса Н.В. Основи педагогічних знань: навч. посіб. / Наталія Володимирівна Якса. – Київ: Знання, 2007 – 358 с.
73. Мала група та колектив. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lubbook.net/book_225_glava_14_Tema_11._Malagrupa_ta_kolekt.html . – Загол. з екрану. – Мова укр.
74. Особистість в організації, соціальна позиція та роль особистості в організації [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://psychlib.com.ua/osobistist-v-organizaci-socialna-poziciya-ta-rol-osobistosti-v-organizaci.htm>. Загол. з екрану. – Мова укр.
75. Соціальний статус та соціальна роль особистості. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://textbooks.net.ua/content/view/5292/46/>. – Загол. з екрану. – Мова укр.
76. Психология і воспитание Лидеры в группе подростков [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.moideti.com/article_view.php?id_article=197&id_lang=1. _ Загол. з екрану. – Мова рос.
77. Особливості міжособистісного спілкування у підлітків. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=471912>. Загол. з екрану. – Мова укр.
78. Вивчення ефективності соціально-психологічного тренінгу на прикладі роботи з підлітками [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ua-referat.com/>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тренінгова програма

Формування психологічного здоров'я підлітків у роботі медичної сестри

Мета – підвищення рівня групової згуртованості підліткового колективу.

Завдання:

- діагностування міжособистісних взаємин, соціальної ролі кожного учня і рівень згуртованості колективу;
- формування позитивного ставлення підлітків до самих себе та оточення;
- розвиток комунікативних здібностей;
- підвищення рівня адаптованості учнів підліткового віку.
- покращення міжособистісних відносин;
- розвиток творчих здібностей учнів;
- виховання почуття групової належності, поваги до особистості, дружби, відповідальності за себе та інших.

Очікувані результати:

- підвищення рівня групової згуртованості та сприятливого психологічного клімату у межах свого шкільного колективу;
- надання можливості учням підліткового віку пізнати себе;
- формування позитивного ставлення до себе та інших;
- навчання прийомів зняття емоційного напруження під час взаємного спілкування;
- розвиток комунікативних здібностей учнів;
- підвищення рівня адаптованості.

Структура – 9 тренінгових занять.

Тривалість кожного заняття 45 – 50 хв. **Загальна тривалість** – 450 хв.

Необхідні матеріали: бейджики, олівці, фломастери для кожного учасника, аркуші формату А4, ватман, клаптики кольорового аркушу відповідно до стадій колективу, аркуші з переліком речей для кожного учасника, шпильки для кожного учасника, картки із вказаними назвами тварин (парні), два малюнки, картки з написаними іменами учнів, м'яч, 10 повітряних кульок.

Тренінгове заняття № 1 «Взаємовідносини в нашому класі»

Мета – визначення вихідних даних, прийняття учнями правил групової роботи, налаштування на активну співпрацю.

Обладнання: бейджики та олівці для кожного учасника, два аркуші формату А4.

Хід заняття:

1. Вступне слово

Ніщо не ціниться так високо у житті, як справжня дружба, єдність групи і почуття належності до неї – групи своїх товаришів, однодумців. Це – частинка кожного з вас, ваш імідж. Ваш клас – це маленький світ у мініатюрі в якому ви навчаєтеся і водночас проживаєте спілкування, вирішення проблем, досягнення мети, як кожен своєї, так і колективної. Це модель вашого співіснування з людьми в подальшому житті. Тому основна мета наших занять – усвідомити, який ваш колектив, дізнатися про нього багато нового, дізнатися наскільки ви згуртовані, визначити, що залежить від кожного особисто в розвитку і створенні позитивного іміджу класу, обміняти думками про цінність дружби, звернути увагу на свої почуття, відносини з оточуючими, поставити себе на місце іншого, побачити великі особисті ресурси і колективу загалом, в якому ви живете і навчаєтеся.

2. Встановлення та прийняття правил роботи у групі

Для проведення занять з елементами тренінгу необхідно виробити й узгодити правила, за якими відбудуватиметься наша робота.

Давайте, кожен по черзі запропонує свої правила, які на його думку будуть покращувати роботу у групі.

1. Щирість і відвертість. Виражати почуття. Не брехати — краще відмовитися від відповіді, ніж вести групу до хибної думки й змінювати дійсність.
2. Відповідальність під час обговорення. Починати висловлювання зі слова «Я». Дотримуватися правил. Не відволікатися.
3. Конфіденційність. Не обговорювати те, що відбулося в групі, а також її учасників за межами групи.
4. Повага до іншого. Не перебивати, не ображати, не заподіювати фізичного збитку. Не оцінювати інших, не говорити про присутніх у третій особі, а звертатися безпосередньо до них.
5. «Тут і зараз». У групі обговорюються тільки події, що відбулися в цей час. Це дуже важливо.
6. Брати активну участь у роботі групи. Виражати свою думку. Повідомляти про труднощі участі в групі.

3. Вправа «Знайомство»

Кожному учасникові групи пропонують назвати себе власним або вигаданим іменем, записати його на бейджі і прикріпити до одягу. Тільки назване ім'я фігуруватиме у спілкуванні. Вибір імені говорить про те, як підліток сприймає своє «Я». Сказати про себе яку нову рису або якість (ще невідому іншим учасникам групи).

4. Вправа «Комплімент»

Кожен учень по черзі говорить комплімент сусідові поруч.

Обговорення:

- Чи приємно було почути комплімент?
- Якими були ваші відчуття, коли ви говорили компліменти, коли чули приємні слова про себе?
- Що легше — дарувати компліменти чи приймати? Чи почув хтось про себе щось нове?
- Чи часто в житті ви помічаєте щось гарне в людині і кажете їй про це?

5. Вправа «Мозкова атака»

Клас ділиться на дві частини. Одна доводить, що у класі є колектив, інша — що колективу немає. Продукуються факти, які свідчать про це. На виконання завдання обом групам дається 10 хвилин, після чого вибраний спікер зачитує думки, продиктовані групою і записані вибраним секретарем. За і проти колективу записуються на аркушах і потім обговорюються.

6. Релаксація «Дихання»

Ведучий розповідає про значення ритмічного дихання, про зняття напруження за допомогою дихання. Потім пропонуються різні способи використання дихання: наприклад, робити видих удвічі довшим, ніж вдих; у випадку сильного напруження зробити глибокий видих і затримати дихання на 20–30 секунд.

7. «Пізнаємо одне одного»

Учасникам пропонується назвати по колу дві свої правдиві риси і одну вигадану. Інші учасники мають відгадати неправду. По закінченню вправи ведучий запитує учасників чи важко було відгадувати, чи сказав хтось щось таке, про що ви не знали.

8. Підведення підсумків.

Тренінгове заняття № 2 «Я у своєму класі»

Мета: продовження пізнання колективу, образне вивчення стадії його розвитку, створення групового портрету класу, сприяння усвідомленню важливості згуртування класу, пізнання способів ефективної взаємодії.

Обладнання: фломастери, ручки та аркуші формату А5 для кожного учасника, ватман, клаптики кольорового аркушу відповідно до стадій колективу.

Хід роботи:

1. Привітання «Усмішка сусіду»

Учні дарують сусідові по колу найкращу та найщирішу усмішку. Після чого ведеться спільне обговорення почуттів і значення вправи для настрою кожного.

2. Організаційний момент

Ведучий нагадує правила тренінгу, повідомляє мету і план заняття.

3. Вправа «Шосте відчуття»

Учасникам групи пропонують відповісти на запитання, але не від себе, а ніби від усіх учасників групи, тобто так, як, на їхню думку, відповіла б більшість учасників. Відповіді школярі повинні мовчки записувати, не називаючи жодних варіантів уголос.

Пропоновані питання:

- Який у більшості учасників групи улюблений день тижня?
- Яка улюблена пора року?
- Яке улюблене число?
- Яку геометричну фігуру вибрала б група?
- Що хотіли б робити учасники групи в цей момент?

Потрібно записати або намалювати тільки одну відповідь на запитання. Керівник знову зачитує питання, а школярі підносять руки у випадку, якщо пролунали їхні відповіді. Найбільша кількість однакових відповідей на запитання вважається думкою групи. Перевага цього завдання в тому, що школярі одразу отримують інформацію про ступінь розвитку в них шостого відчуття.

4. Вправа «Груповий малюнок»

Кожен учасник обирає собі фломастер улюбленого кольору. Ведучий проносить по колу ватман, затримуючись біля кожного учасника по 10 секунд. У цей час учні повинні встигнути намалювати найперше, що прийде в голову. Таким чином ми отримаємо колективний портрет класу.

Обговорення групового портрету, його елементів, ходу й особливостей його створення, форм взаємодії при його малюванні, почуттів, які виникали під час роботи. За допомогою скотча портрет кріпиться на дошці, зазначається час і дата його створення.

5. Вибір аналітиків

Для деяких видів робіт, допомоги ведучому, підбиття підсумків кожної вправи, які вони зачитують у кінці кожного й усіх занять, треба вибрати помічників — аналітиків (у кожному класі це ділові лідери). Вони сідають за окремий стіл і працюють щодо формулювання висновків до кожної вправи впродовж усіх занять, а також над завданнями психолога.

6. Образне визначення стадії розвитку колективу

Учні слухають характеристики кожної сходинки, які проходить колектив у своєму становленні від найнижчої до найвищої стадії розвитку. Вибирають назву, яка, на їхню думку, найбільш точно характеризує відносини в класному колективі. На дошці прикріплений аркуш паперу з назвами стадій і відповідними кольорами. Після зачитування всіх ознак необхідно вибрати на підносі відповідний клаптик кольорового паперу й кинути його в скриньку. (Аналітики підраховують результат.)

Послідовні ступені розвитку колективу

«Піщаний насип». Придивіться до піщаного насипу: скільки піщинок зібрано разом, і в той же час кожна з них сама по собі. Налетить слабенький вітерець — і віднесе частину піску вбік, розсипле його по землі. Подме вітер сильніший — і не стане насипу. Буває так і в групах людей. Там теж кожен, як піщинка — і начебто всі разом, і водночас кожен сам по собі. Немає того, що об'єднувало б людей. Тут люди мало знають один одного, не наважуються, а може, й не хочуть піти назустріч один одному. Немає загальних інтересів, справ. Немає авторитетного центру. Група існує формально, не приносячи радості й задоволення нікому з її членів.

«М'яка глина». Відомо, що м'яка глина — це матеріал, який легко піддається впливу, із нього можна ліпити різні вироби. У руках гарного майстра цей матеріал перетворюється на прекрасний глечик, але й може залишитися звичайним шматком глини, якщо до нього не докласти зусиль. Більше того, коли м'яка глина опиниться в руках нездари, вона може набутися невизначеної форми. У групі, яка перебуває в такому стані, помітні перші зусилля щодо згуртування колективу, хоч вони й несміливі. Не все виходить в організаторів, немає достатнього досвіду роботи. Скріплюючою ланкою тут є формальна дисципліна і вимоги старших. Відносини різні — доброзичливі, конфліктні. Учні за своєю ініціативою рідко приходять на допомогу один одному. Замкнуті приятельські угруповання, які мало спілкуються одне з одним. Справжнього організатора ще немає чи його по-справжньому ще нікому підтримати.

«Мерехтливий маяк». У штормовому морі маяк і досвідченому моряку, і початківцю надає впевненості: курс вибрано правильно, «так тримати!». Зверніть увагу, що маяк горить не постійним вогнем, а періодично викидає промені світла, начебто говорячи: «Я тут, я готовий прийти на допомогу!». Колектив, який формується, націлений на те, щоб усі йшли до спільної мети правильним шляхом. У такій групі переважає бажання діяти разом, допомагати один одному, бути разом. Але бажання — це ще не все. Дружба, товариська взаємодопомога вимагають постійного горіння. А не поодиноких, хоч навіть і частих спалахів. У групі є на кого спиратися. Ті, хто не дає згаснути вогню,— актив, лідери класу.

Група помітно відрізняється від інших своєю індивідуальністю. Однак їй буває важко до кінця зібрати свою волю, знайти в усьому спільну мову, проявити наполегливість у подоланні труднощів, не завжди вистачає сили підкоритися колективним вимогам у деяких членів групи, недостатньо проявляється ініціатива. Ми бачимо прояви активності сплесками, та й то не в усіх.

«Червоні вітрила». Символ спрямованості вперед, незаспокоєності, дружньої вірності. Тут діють за принципом: «Один за всіх, і всі за одного».

Дружня участь і зацікавленість справами одне одного співпадають із принциповістю і взаємною вимогливістю. До лідерів колективу йдуть за порадою, за допомогою, і вони безкорисливо надають її. У більшості учнів проявляється почуття гордості за свій колектив; усі переживають, коли колектив спіткає невдача. Група цікавиться, як справи в інших класах. Буває, що допомагає їм. Хоча група згуртована, але їй може іноді забракнути мужності визнати свої помилки одразу.

«Палаючий смолоскип». Тісна дружба, єдина воля, відмінне взаєморозуміння, ділове співробітництво, відповідальність кожного не тільки за себе, а й за колектив — головні риси групи. (Результати повідомлять аналітики в кінці занять.)

7. Емоційна розрядка гра «Крокодил»

Клас розділяється на дві команди. Кожній з яких потрібно задумати будь-який об'єкт чи істоту (живої чи неживої природи). Після цього учасники однієї команди зображують загаданий об'єкт за допомогою використання жестів, міміки, рухів, учасники іншої команди повинні розгадати загадане. Дається 5 спроб. Виграє та команда, яка зможе відгадати більше загаданих об'єктів живої та неживої природи.

Питання до обговорення: Чи важко вам було в ролі спостерігачів/активних учасників? Що найбільше з цього вам сподобалося?

8. Підведення підсумків.

Тренінгове заняття «№ 3 Наш клас може врятуватися»

Мета: пізнання колективу, виконання творчих завдань, вироблення ефективних форм взаємодії в ході виконання вправ; визначення форм поведінки, які допомагали чи заважали порозумітися; визначення найвпливовіших учнів груп; розвиток уміння доводити свою думку, слухати співбесідника; сприяння підвищенню самооцінки, розвитку творчих здібностей учнів.

Обладнання: ручки і аркуші з переліком речей для кожного учасника;

Хід роботи:

1. Вправа «Я радий тобі»

Кожен учасник по колу говорить до свого сусіда слова «Я радий тебе сьогодні бачити, тому що ...»

2. Правила роботи у групі.

Пригадування прийнятих правил.

3. «Подорож до Африки»

Уявіть собі, що ваш клас одержав нагороду — подорож до одного з екзотичних островів Африки. Ви пливете на кораблі, і раптом — катастрофа! Допоможуть врятуватися 3 шлюпки, в яких ви опинилися. У шлюпках є тільки паперові гроші й сірники. А вам пропонується ще 15 речей. Ваше завдання: спочатку кожен сам, а потім у групах проранжувати за ступенем необхідності ці речі від 1 до 15 місця (зачитати і пояснити список). На самостійну роботу дається по 10 хвилин, а на групову — 15.

Кожен учасник групи отримує аркуш з переліченими речами і намагається самостійно проранжувати за їх значущістю у вирішенні проблеми.

На думку експертів, потерпілим в океані більше за все необхідні дві категорії предметів: ті, які слугують для привернення уваги, і ті, які допомагають вижити до прибуття рятувальників.

1. Дзеркало для гоління. Важливе для сигналізації повітряним і морським рятувальникам.
2. Каністра з соляркою. Важлива для сигналізації. Солярка може бути вилита на воду, запалена за допомогою паперових грошей і сірників, буде привертати увагу рятувальників.
3. Каністра з водою. Для тамування спраги.
4. Коробка з харчовим НЗ. Забезпечує основну їжу.
5. Пластикова плівка. Використовується для збирання дощової води, забезпечує захист від стихії.
6. Дві коробки шоколаду. Забезпечують резервний запас харчування.
7. Риболовні снасті. Оцінюються нижче, ніж шоколад, тому що в цій ситуації «синиця в руках» краще, ніж «журавель у небі».
8. Нейлонова мотузка. Можна використовувати для зв'язування спорядження, щоб воно не впало за борт.
9. Надувна подушка. Якщо хтось впаде за борт, вона може слугувати рятувальним спорядженням.
10. Репелент, який відганяє акул.
11. Спирт. Може бути використаний в якості антисептика, в інших випадках малоцінний, оскільки його вживання може викликати обезводнення.
12. Радіоприймач. Має незначну цінність, оскільки немає передавача.
13. Карти Тихого океану. Без інших навігаційних пристроїв не принесуть користі. Для вас важливо знати не те, де знаходитесь ви, а де знаходяться рятувальники.

14. Протимоскітна сітка. У Тихому океані немає москітів.

15. Секстант. Без таблиць і хронометра майже не має користі.

Після цього клас ділиться на дві групи, які отримують те ж саме завдання, але проранжувати важливість даних речей потрібно усією командою, щоб кожен учасник групи був згідний.

Щоб досягти домовленості в групах:

1. Утримуйтеся від захисту свого судження тільки тому, що воно ваше. Підходьте до вирішення задачі логічно й об'єктивно.

2. Не поступайтеся своєю думкою тільки для того, щоб досягти домовленості, не намагайтеся будь-якими силами уникнути конфлікту. Підтримуйте тільки ті рішення, з якими ви можете погодитися хоча б частково.

3. Утримуйтеся від таких методів вирішення конфлікту, як голосування чи компроміс.

4. Розглядайте різні думки як допомогу, а не як перешкоду.

Обговорення за питаннями:

- Які види поведінки допомагали дійти згоди?
- Які заважали?
- Хто був активний, хто не брав участі в обговоренні?
- Які лідерські якості проявлялись у грі?
- Хто впливав і чому?
- Якою була атмосфера в групі?
- Що відчував кожен учасник?
- Які дії використовувалися для «просування» своїх думок?
- Як можна покращити процес прийняття групового рішення? У кого особисте співпало з думкою групи? Співпало з думкою експертів?
- Чи зуміли ви довести своє правильне рішення до уваги групи?
- Чому ні?
- Як вдалося?
- Що відчувають люди, думка яких співпала з думкою експертів? У тих, хто наполіг на неправильному рішенні? Що заважало довести свою думку?
- Яким чином вам вдалося довести свою думку?

4. Рухлива гра «Море хвилюється»

Група обирає ведучого, який повертається спиною до інших і вимовляє слова: «Море хвилюється раз». На рахунок «три» школярі повинні завмерти в незвичайній позі зображуючи при цьому якусь тварину або стан. Ведучий по черзі підходить до кожного учасника гри, "включає" його і намагається відгадати, кого й у якому емоційному стані він зобразив. Потім кожен гравець сам пояснює, що він хотів зобразити. При цьому група обов'язково аналізує виразні невербальні засоби передавання образу (міміка, погляд, жести, положення тулуба, стиснуті кулаки тощо), оцінює, наскільки вдалим був цей вибір. Гра вчить розрізняти й читати емоційний стан інших людей, адекватно передавати свій стан. Гра також коригує нетерплячість, виховує стриманість. Керівникові групи варто звернути увагу на те, кого зображували учасники: страшних, агресивних чудовиськ чи слабких, зляканих тварин.

5. Підведення підсумків.

Тренінгове заняття №4 «Мій особистий внесок»

Мета – продовження вивчення динаміки внутрішньо групових відносин, сприяння подальшій згуртованості групи, розумінню можливостей згуртованої групи і ролі однієї людини в ній, усвідомлення унікальності кожної особистості.

Обладнання: аркуші формату А3 і ручки для кожного учасника, ватман прикріплений на дошці.

Хід заняття:

1. Вправа «Метафора»

Учасники зосереджуються на своєму внутрішньому стані, своїх відчуттях. Потім кожен по колу називає своє ім'я та метафору (асоціаційний образ) свого самовідчуття. Метафорою може бути будь-який образ живої чи неживої природи: тварини, рослини, предметів, природних явищ, їх властивостей тощо. Наприклад: "Олена — чайка", "Сергійко — вітер", "Гор — той, що розчиняється" і т.п. Далі ведучий, тримаючи в руках м'яч, називає своє ім'я і свою метафору, потім ім'я і метафору того учасника, кому він передає м'яч. Тоді той, хто одержав його, стає ведучим, і так далі.

2. Правила роботи у групі.

Пригадування прийнятих правил для групової взаємодії.

3. Методика «Незакінчені речення»

Кожен учень письмово повинен закінчити речення словами, які перші придуть на думку, особливо не задумуючись. Ведучий читає речення, а кожен учасник письмово на аркушах їх закінчує.:

Наш клас...

Було б краще якби у класі....

Здружує на клас

Заважає згуртованості нашого класу

У нашому класі.....

Я у нашому класі....

4. Гра «Переповнений автобус».

За двері виходить один із учасників, а всі інші учні грають роль пасажирів у переповненому автобусі. Ва потрібно стати у дверях і не впускати учасника, який хоче увійти впродовж 1 хвилини. Зверніть увагу на свої думки і відчуття під час гри.

Гра повторюється декілька раз із різними учнями. Бажано, щоб виходили лідери, аутсайдери і просто бажуючі.

Обговорення:

Що відчували учасники, які намагалися увійти в «переповнений автобус»?

Що відчував кожен, який виконував роль пасажирів?

Чи хотілося комусь змінити правила гри?

Чи хотілося комусь впускати учасника? Чи схоже це на явища, які існують у вашому колективі? Чи несете ви особисту відповідальність за ці явища?

5. Вправа «Мозкова атака»

На дошці прикріпленій ватман кожен учасник по черзі підходить до нього і записує відповідь на питання які дій кожного учня класу: 1. Зміцнюють колектив 2. Погіршують внутрішню ситуацію у колективі.

6. Вправа «Антистресова релаксація»

Займіть зручну позицію. Заплющіть очі, дихайте спокійно і глибоко. Зробіть вдих і на 10 секунд затримайте дихання. Повільно видихайте і подумки говоріть собі: «Вдих і видих, як приплив і відплив». Повторіть цю процедуру 5-6 разів. Потім 20 секунд відпочиньте. Вольовим зусиллям скоригуйте окремі м'язи або їх групи. Скорочення утримуйте до 10 секунд. Таким чином пройдіться по всьому тілу. Слідкуйте за змінами в тілі. Повторіть процедуру тричі. Розслабтесь, ні про що не думайте. Спробуйте уявити собі відчуття розслаблення, яке проникає в усі куточки вашого тіла знизу вгору: від пальців ніг вгору через живіт, груди - до голови. Повторюйте подумки «Я заспокоююсь, мені приємно, мене ніщо не тривожить». Уявіть, як розслаблення проникає в усі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, що напруга залишає вас: ваші плечі, шия, м'язи, обличчя

розслаблені. Ви спокійні, подібні до м'якої іграшки-ляльки. Насолоджуйтеся своїми відчуттями 30 секунд.

Полічіть до десяти, подумки повторюючи, що з кожною наступною цифрою ваші м'язи все більше розслаблюються. Ваше завдання - насолоджуватися станом розслаблення. Ось настає «пробудження». Порахуйте до десяти, скажіть собі: «Коли я долічу до двадцяти, мої очі відкриються, я буду відчувати себе бадьорим». Неприємне напруження в кінцівках зникне.

7. Підведення підсумків

Тренінгове заняття № 5 «Ми стаємо кращими»

Мета – продовження вивчення динаміки внутрішньо групових відносин, сприяння подальшій згуртованості групи, розумінню можливостей згуртованої групи і ролі однієї людини в ній, усвідомлення унікальності кожної особистості.

Обладнання: ватман, ручки для кожного учасника.

Хід заняття:

1. Вправа «Привітання»

У ведучого в руках «чарівна паличка», яку він зі словами привітання і побажання на сьогодні передає будь-кому з учасників тренінгу. Той, у кого «чарівна паличка» теж передає її зі словами привітання і побажання наступному учаснику. І так продовжується доти, доки всі учасники тренінгу не привітаються між собою.

2. Правила роботи групи

Пригадування прийнятих на першому занятті правил роботи групи.

3. Вправа «Закінчи думку»

Ведучий зачитує першу частину приказки /прислів'я, а учні повинні їх закінчити:

1. Друзі пізнаються у біді.
2. Одна голова добре, а дві – ще краще.
3. Старий друг кращий за двох нових.
4. Дружба дружбою, а служба – службою.
5. Поганий мир краще доброї сварки.
6. З ким поведешся, від того наберешся.
7. Один у полі не воїн.
8. З другом і в вогонь, і в воду.
9. Дружба у вогні не горить і в воді не тоне.
10. Скажи, хто твій друг, і я скажу, хто ти.
11. Друга шукай, а знайдеш – тримай.
12. Одяг кращий новий, а друг – старий.
13. Нових друзів наживай, а старих не забувай.
14. Приятелів тьма, а друга нема.
15. Згода будує, а незгода руйнує.

4. Рольова гра

Учням необхідно увійти в роль і програти з парою ситуацію (голосно, артистично), закінчивши діалогічну суперечку додати 2-3 репліки вирішення проблеми, помирившись. Бажане позитивне вирішення на користь обох.

Ситуація 1

1-ша подруга. Я з тобою більше дружити не буду.

2-га подруга. Це ж чому?

1-ша подруга. Та тому, що ти дружиш ще й з Каткою.

2-га подруга. Ну то й що? З тобою я теж дружу, як і раніше.

1-ша подруга. Не треба мені. Ти можеш її усі секрети розповісти, обговорювати мене..... даліше продовжують учні

Ситуація 2

1-й товариш. Я з тобою не дружу.

2-й товариш. Чому?

1-й товариш. Списувати не даєш. А ще другом називаєшся.

2-й товариш. Я ж хочу, щоб усе було справедливо..... даліше продовжують учні.

5. Вправа «Пропозиції»

Учні класу разом на ватмані повинні написати свої пропозиції щодо заходів, які допоможуть здружити клас. Необхідно написати якомога більше ідей, побажань, пропозицій, що потрібно зробити, аби клас став згуртованішим, дружнішим (для допомоги класному керівнику, активу в організації роботи класу). Це можуть бути ідеї щодо громадської роботи, розподілу доручень, проведення заходів (вказіть їх приблизну тематику, форму проведення), свят, вечорів, конкурсів, подорожей.

6. Вправа «Поважний стільчик»

Перед колом ставиться стільчик. Ведучий пояснює, що це шановний і поважний стільчик. Той, хто на нього сідає з почуттям гідності і самоповаги продовжує речення «Сьогодні я пишаюся собою...», «Сьогодні я пишаюся своїми однокласниками (-ком), класом, тому що....». Всі учасники тренінгу сідають і висловлюють свої думки.

Обговорення:

Як ви почувалися під час виконання вправи? Як ви думаєте, навіщо ми виконували цю вправу?

7. Підведення підсумків.

Домашнє завдання – пошук афоризмів, висловів про дружбу, клас, колектив.

Тренінгове заняття №6 «Ми стаємо кращими»

Мета – удосконалення міжособистісної взаємодії, підвищення рівня групової згуртованості., розвиток творчих здібностей.

Обладнання: аркуш формату А4, кольорові олівці, фломастери, шпильки для кожного учасника, ватман, аркуші формату А5 для кожного учасника.

Хід заняття:

1.Вправа «Подарунок» (привітання)

Кожний учасник тренінгу по черзі робить подарунок своєму сусідові ліворуч (за годинниковою стрілкою). Подарунок потрібно зробити мовчки, за допомогою міміки і жестів. Той, хто отримує подарунок намагається зрозуміти, що йому дарують. Коли всі отримують подарунки, діти по черзі висловлюються, які подарунки вони одержали. Якщо учасник тренінгу не може сказати, що йому подарували, відгадує група.

2. Правила роботи в групі.

Пригадування правил роботи, що були прийняті.

3. Вправа «Квадрат» (5-10 хв.)

Побудуйте весь колектив у коло, і нехай учасники закриють очі. Тепер, не розплющуючи очей потрібно перебудуватися учням в квадрат. Зазвичай, відразу починається балаган, всі кричать, пропонуючи свою стратегію. Через який час виявляється організатор процесу, який фактично будує людей. Після того, як квадрат буде побудований, не дозволяйте відкривати очі. Запитайте, чи всі впевнені, що вони стоять у квадраті? Зазвичай є кілька людей, які не впевнені. Квадрат дійсно повинен бути рівним. І тільки після того, як абсолютно всі погодяться, що стоять саме в квадраті, запропонуйте учасникам відкрити очі, порадіти за хороший результат і проаналізувати процес.

Обговорення: Яким чином завдання можна було зробити краще та швидше?

4. Вправа «Прекрасний сад»

Учасники сидять у колі. Ведучий пропонує закрити очі, і представити себе квіткою. Яким би ти був? Які листя, стебло? Високий або низький? Яскравий або не дуже? А тепер, після того, як всі представили це – намалуйте свою квітку. Кожен учасник отримує аркуш формату А4, кольорові олівці, фломастери. Далі учасникам пропонується вирізати свою квітку. Потім всі сідають в коло. Ведучий розстеляє всередині кола полотно будь-якої тканини, бажано однотонної, роздає кожному учаснику по шпильці. Ватман оголошується галявиною саду, яку потрібно засадити квітами. Всі учасники по черзі виходять і прикріплюють свою квітку.

Обговорення

Пропонується помилуватися «прекрасним садом», запам'ятати її. Зауважити, що хоч і багато квітів, але всім вистачило місця, кожен зайняв тільки своє, те, яке вибрав сам. Побачити, в оточенні яких різних, несхожих на квітів росте твій. Але є і спільне у когось колір, розмір, форма листя. І всім без винятку потрібна увага.

5. Вправа «Допоможи виправитися»

Учасникам пропонується написати на аркуші три якості учасника, що сидить зліва, які йому варто було б виправити, що негативно виявляються у групі. І після цього варто висловити і обговорити, ті якості які потрібно змінити.

Зауваження: Вправа має бути виконана в досить м'якій формі, щоб не образити жодного з учасників групи, щоб у кожного школяра виникло бажання виправити свої вади і стати кращим.

6. Вправа «Крок-раз»

Учні стають у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: "Сьогодні я... (навчився, відчував, зрозумів тощо)", і вся група робить крок уперед. Після промовляння усіх досягнень коло має стати щільним.

7. Прощання.

Тренінгове заняття № 7 «Ми стаємо кращими»

Мета - вироблення ефективних форм взаємодії в ході виконання вправи, підвищення рівня групової згуртованості.

Обладнання: картки із вказаними назвами тварин (парні), два малюнки, два чисті аркуші формату А4, два олівці.

Хід заняття:

1. Вправа «Привітання. Розповіси про себе»

Кожному учасникові групи пропонується розповісти про себе те, що він сам захоче (без обмежень у тематиці й у часі).

2. Правила групи.

Пригадування прийнятих правил групи.

3. Вправа «Покажи пальцем»

Учасники тренінгу сідають в коло. Тренер просить кожного підняти вгору будь-яку руку з витягнутим пальцем. Потім ведучий пропонує показувати пальцем на того, хто з точки зору кожного має певну, названу раніше властивість. Наприклад, тренер може сказати: «Покажіть найвищого з нас; найвеселішого; найхудішого; найсоннішого; найактивнішого сьогодні; найбільш одягненого \ роздягненого; того, хто сьогодні вас здивував; того, хто сьогодні, на ваш погляд, працював менше всього; того, хто сьогодні одного разу допоміг вам; того, хто сьогодні особливо багато жартував і веселив публіку; а хто сьогодні був зіркою групи, хто особливо яскраво висвітлився сам і допоміг іншим»;

4. Вправа «Малюнок на спині»

Учасники діляться довільно на три команди і будуються в три колонки паралельно. Кожен учасник дивиться при цьому в спину свого товариша. Вправа виконується без слів. Ведучий малює якусь просту картинку і ховає її. Потім ця ж картинка малюється пальцем на спині кожного останнього члена команди. Завдання – відчутти і передати якомога точніше цей малюнок далі. В кінці, ті, що стоять першими в командах, малюють, те, що вони відчували, на аркушах паперу і показують всім. Після чого ведучий порівнює малюнок, який був спершу намальований і тим, який намалював останній учень команди. Обговорення: Що допомагало розуміти і передавати відчуття? Що відчували перші і останні члени команд? Що заважало виконувати вправу?

5. Вправа «Знайди пару»

Ведучий роздає учням картки, на яких написано назву тварини. Назви повторюються на двох картах. Кожен учень після того як отримає картку читає, що на ній написано (назва тварини) і ховає її, щоб не бачили інші. Після цього кожен учень по колу зображує за допомогою міміки та жестів свою тваринку, і якщо інший учасник зрозумів, що однокласник зображує тварину, яка є вказаною у нього, підходить і бере його за руку. У кінці коли всі пари утворені ведучий задає кожній парі питання: «хто ви?».

6. Релаксація «Хмаринка»

Уявіть собі теплий літній вечір. Ви лежите на траві і дивитеся на пропливаючі в небі хмари - такі білі, великі, пухнасті хмари в блакитному небі. Навколо все тихо і спокійно, вам тепло і затишно. З кожним подихом і видихом ви починаєте повільно і плавно підніматися в повітря, все вище і вище, до самих хмар. Ваші ручки легкі, легкі, ваші ніжки легкі, все ваше тіло стає легким, як хмаринка. От ви підпливаєте до найбільшої і пухнастої, до найкрасивішої хмарки на небі. Ближче й ближче. І от ви вже лежите на цій хмарі, відчуваєте, як вона ніжно гладить вас, це пухнаста і ніжна хмарка. Гладить вітерець, погладжує вітерець. Вам добре і приємно. Ви розслаблені і спокійні. Але ось хмарка опустила вас на галявинку. Посміхніться своїй хмаринці. Потягніться і на рахунок «три» відкрийте очі. Ви добре відпочили на хмаринці.

7. Прощання. Підведення підсумків.

Тренінгове заняття №8 «Наш клас найкращий»

Мета – пізнання колективу, виконання творчих завдань, вироблення ефективних форм взаємодії в ході виконання вправ, удосконалення рівня групової взаємодії.

Обладнання – картки з написаними іменами учнів, м'яч.

Хід заняття:

1. Вправа «Привітання»

Тренер пропонує першому учаснику, наприклад сидячому з права від нього, підвестися і назвати своє повне ім'я та прізвище, а також ім'я, яким він ходив би, щоб його називали в групі. Наприклад: «Мене звуть Вячеслав Іванов. В групі прошу називати мене Слава»

Далі виступаючому потрібно повідомити що – небуть про своє ім'я і прізвище.

Так він може відповісти на наступні запитання:

1. Що означає твоє прізвище? 2. Що означає твоє ім'я? 3. Чи подобається тобі твоє ім'я? 4. Чи знаєш ти, хто його тобі підібрав? 5. Хто ще в твоїй сім'ї носив це ім'я? 6. Чи хотів би ти щоб тебе назвали іншим ім'ям.

2. Правила роботи у групі

Пригадування учасниками прийнятих правил роботи у групі.

3. Вправа «Хто народився в травні»

Група розсідається по колу. Учням пояснюється, що зараз буде проводитися гра, з допомогою якої вони зможуть краще пізнати один одного. Називається особистісна якість

або описується ситуація і учасники, по відношенню до яких відноситься даний вислів, виконують певну дію. Вони встають зі стільця, виконують цю дію і знову сідають на місце. Наприклад: «Той, у кого є брат, повинен клацнути пальцями». Темп гри повинен зростати. Варіанти висловлювань:

- у кого блакитні очі – тричі підморгни;
- той, хто сьогодні вранці з'їв смачний сніданок, нехай погладить себе по животу;
- хто народився восени, нехай візьме за руку одного члена групи і станцює з ним;
- хто любить котів, тричі промявкайте;
- у кого є заміжня сестра, нехай скаже сусідові зліва, що це його не стосується;
- хто п'є каву з цукром і молоком, загляньте собі під стілець;
- у кого є веснянки, пробіжіть по колу;
- нехай єдина дитина своїх батьків підніметься на стілець;
- той, кого примушували прийти в цю групу, повинен затопать по підлозі ногами і крикнути: «Я не дозволю змушувати себе!»;
- хто вважає себе допитливою людиною, нехай поміняється місцями з тим, хто думає так само;
- хто зрідка мріяв стати невидимим, закрийте обличчя долонями;
- той, хто вмів грати на якому-небудь музичному інструменті, нехай продемонструє як це робиться;
- хто вважає, що гра триває досить довго, повинен тричі грюкнути долонями по стільцю, схрестити руки на грудях і голосно крикнути: «Досить!».

4. Вправа «Вгадай хто»

Кожен учасник отримує картку, де написано ім'я одного із учасників тренінгу. По колу кожен учень стає і описує цю людину, характеризуючи її риси, якості, внутрішні ознаки/особливості не називаючи явних ознак. Учні відгадують приховану людину. Після чого людина яка відгадувала і яка була загадана потрібно обійнятися, пожати руку.

5. Вправа «Дім»

Учасники діляться на дві команди. Ведучий дає інструкцію: «Кожна команда повинна стати повноцінним домом. Кожна людина повинна вибрати, ким вона є в цьому будинку – дверима, стіною, а може шпалерами або предметом меблів, квіткою чи телевизором. Вибір за Вами! Але не забувайте, що ви повинні бути повноцінним і функціональним домом. Між собою можете спілкуватися.

Обговорення: Як проходило обговорення в командах? Чи відразу Ви змогли визначити свою роль? Я думаю, що Ви все зрозуміли, що кожна частинка вашого дому важлива і потрібна. А тепер попробуйте усім класом також побудувати повноцінний і гарний дім.

6. Вправа «До побачення»

Учасники сидять по колу. У вчителя в руках м'яч. «Закінчуючи роботу, висловимо один одному побажання на завтрашній день. Воно повинне бути коротким. Ви кидаєте м'яч того, кому хочете побажати, і одночасно говорите це побажання. Той, кому кинули м'яч, у свою чергу, кидає його наступного, висловлюючи йому побажання на завтрашній день. Будемо уважно стежити за тим, щоб м'яч побував у всіх, і постараємося нікого не пропустити».

Тренінгове заняття № 9 «Наш клас найкращий»

Мета – закріплення позитивних емоцій учнів класу.

Обладнання – 10 повітряних кульок, аркуші формату А3 для кожного учасника.

Хід заняття:

1. Вправа «Привітання руками»

Учасники групи розділяються на пари, займають зручне положення, сидячи один навпроти одного. По черзі, заплющивши очі, досліджують руки один одного, виконуючи завдання: охарактеризувати по руках їх хазяїна.

Зворотній зв'язок. Учасники діляться своїми відчуттями, відмічаючи, як змінилося сприйняття іншого в ситуації із заплющеними очима. Уточнюємо: Що розповіли вам руки? Як співпали визначені вами характеристики руки з характером її хазяїна? Що нового ви дізнались про себе? Про іншого?

2. Правила роботи у групі

Пригадування учасниками прийнятих правил роботи у групі.

3. Вправа «Я люблю тебе за те ...»

Учасники розбиваються на дві групи і утворюють два кола: зовнішній і внутрішній. З просуванням по зовнішньому і внутрішньому колу учасники закінчують фразу: "Я люблю тебе за те ", кажучи про якісь особисті якості людини, яка перед ним стоїть.

Обговорення:

1. Що ви відчували, коли отримували комплімент?
2. Що ви відчували, коли робили комплімент?

4. Вправа «Кульки»

Учасники, поділяються на дві групи і отримують завдання. Спочатку як можна швидше надути 5 повітряних кульок, а потім домогтися, щоб вони лопнули, затиснувши їх між своїми тілами. При цьому не можна наступати на них, використовувати будь-які гострі предмети, нігті, деталі одягу.

5. Вправа «Атоми»

Ведучий: «Уявіть собі, що всі ми – атоми. Атоми постійно рухаються і час від часу об'єднуються в молекули. Кількість атомів в молекулі може бути різною. Воно буде визначатися тим, яке число назву я. Ми всі зараз почнемо швидко рухатися по приміщенні, і час від часу я буду говорити будь -яке число, наприклад, 3. І тоді атоми повинні будуть об'єднатися в молекули по 3, тобто взятися за руки потрібно буде трьом».

6. Вправа «Дракон»

Гравці стають в лінію, тримаючись за плечі або за пояс один одного. Перший учасник – «голова», останній, – «хвіст» дракона. Голова повинна дотягнутися до хвоста і упіймати його. «Тіло» дракона нерозривне. Як тільки «голова» схопила «хвіст», вона («голова») стає «хвостом».

7. Вправа «Пропозиції»

Учні класу разом на ватмані повинні написати свої пропозиції щодо заходів, які допоможуть здружити клас. Необхідно написати якомога більше ідей, побажань, пропозицій, що потрібно зробити, аби клас став згуртованішим, дружнішим (для допомоги класному керівнику, активу в організації роботи класу). Це можуть бути ідеї щодо громадської роботи, розподілу доручень, проведення заходів (вказіть їх приблизну тематику, форму проведення), свят, вечорів, конкурсів, подорожей.

8. Підведення підсумків. Прощання

Додаток Б

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Расела і М. Ферпосона
ІНСТРУКЦІЯ. Вам пропонується низка тверджень. Розгляньте послідовно кожне й оцініть з погляду частоти їхнього прояву щодо вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи».

Текст опитувальника:

1. Я нещасливий, займаючись скількома речами поодинці.
2. Мені немає з ким поговорити.
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім.
4. Мені не вистачає спілкування.
5. Я відчуваю, начебто ніхто дійсно не розуміє мене.
6. Я постійно очікую, що люди зателефонують чи напишуть мені.
7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися.
8. У мене зараз немає близьких людей.
9. Ті, хто мене оточують, не розділяють мої інтереси й ідеї.
10. Я відчуваюся покинутим.
11. Я не здатний розслабитися і спілкуватися з тими, хто мене оточує.
12. Я відчуваюся зовсім самотнім.
13. Мої соціальні відносини і зв'язки поверхові.
14. Я вмираю від туги за компанією.
15. У дійсності ніхто як слід не знає мене.
16. Я відчуваюся ізольованим від інших.
17. Я нещасливий, тому що мною нехтують.
18. Мені важко заводити друзів.
19. Я відчуваюся виключеним і ізольованим від інших.
20. Люди навколо мене, але не зі мною.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ. Підраховується кількість кожного з варіантів відповідей. Сума відповідей «часто» збільшується на три, «іноді» — на два, «рідко» — на один і «ніколи» — на 0. Отримані результати складаються. Максимально можливий показник самотності — 60 балів.

40-60 балів — високий ступінь самотності;

20-40 балів — середній рівень самотності;

0-20 балів — низький рівень самотності.

Визначення індексу групової згуртованості Сішора

ПРИЗНАЧЕННЯ ТА ІНСТРУКЦІЯ: Подано перелік запитань з кількома варіантами відповідей. Оберіть той варіант, який найбільше відповідає вашому навчальному класу.

I. Як би ви оцінили, свою приналежність до групи?

1. Відчуваю себе її членом, частиною колективу (5).
2. Беру участь у більшості видів діяльності (4).
3. Беру участь лише в окремих видах діяльності (3).
4. Не відчуваю себе членом колективу (2).
5. Живу і існую окремо від нього (1).
6. Не знаю, важко відповісти (1).

II. Чи перейшли би ви в іншу групу, якщо трапилася би така можливість (без зміни інших умов)?

1. Так, дуже хотів би перейти (1).
2. Швидше перейшов би ніж зостався (2).
3. Не бачу ніякої різниці (3).
4. Швидше залишився б у своїй групі (4).
5. Дуже хотів би залишитись у своїй групі (5).

6. Не знаю, важко відповісти (1).

III. Які стосунки у членів вашої групи ?

1. Кращі ніж у більшості колективів (3).

2. Приблизно такі ж, як у більшості колективів (2).

3. Гірші ніж у більшості колективів (1).

4. Не знаю важко відповісти (1).

IV. Які у вас стосунки з керівником (класним керівником, вихователем)?

1. Кращі, ніж у більшості колективів (3).

2. Приблизно такі ж, як у більшості колективів (2).

3. Гірші ніж у більшості колективів (1).

4. Не знаю (1).

V. Яке ставлення до праці, (навчання тощо) у вашому колективі?

1. Кращі ніж у більшості колективів (3).

2. Приблизно такі ж, як у більшості колективів (2).

3. Гірші ніж у більшості колективів (1).

4. Не знаю (1).

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ.

Рівні групові згуртованості: 15,1 балів і вище – високий, 11,6 – 15 балів – вище середнього, 7 – 11,5 – середній, 4 – 6,9 – нижче середнього, 4 і нижче – низький.

Тест сприймання індивідом групи

(Є. В. Мосейко, Н. Є. Нелісова)

Методика дає змогу виявити три типи сприймання індивідом групи. При цьому показником типу даного сприймання виступає роль групи в індивідуальній діяльності студента.

1. Індивідуалістичний. Індивід сприймає групу як перешкоду для своєї діяльності або ставиться до неї нейтрально. Група не являє собою самостійної цінності для індивіда. Це проявляється в ухиленні від спільних форм діяльності, у проведенні індивідуальної роботи, в обмеженні контактів.

2. Прагматичний. Індивід сприймає групу як засіб, що сприяє досягненню тих чи тих індивідуальних цілей. Група сприймається й оцінюється з точки зору її корисності для індивіда. Перевага віддається компетентнішим членам групи, здатним допомогти, взяти на себе розв'язання складної проблеми або стати джерелом потрібної інформації.

3. Колективістський. Індивід сприймає групу як самостійну цінність. На перший план для індивіда виступають проблеми групи та окремих її членів, спостерігається зацікавленість в успіхах як кожного члена групи, так і групи в цілому, прагнення зробити свій внесок у групову діяльність. Є потреба в колективних формах роботи.

Методика виявляє перевагу того чи іншого типу сприймання групи в досліджуваного індивіда.

ІНСТРУКЦІЯ. Це дослідження спрямоване на поліпшення організації навчального процесу. На кожен пункт анкети можливі три відповіді; виберіть ту, яка найточніше відображає вашу точку зору. Букву, яка відповідає вашій відповіді, впишіть навпроти відповідного номера запитання. На кожне запитання можлива лише одна відповідь.

1. Найкращими партнерами в групі вважаю тих, хто:

А – знає більше, ніж я;

Б – усі питання намагається розв'язати разом;

В – не відволікає уваги викладача.

2. Найкращими викладачами є ті, хто:

- А – має індивідуальний підхід;
 Б – створює умови для допомоги з боку інших;
 В – створює у колективі атмосферу, де ніхто не боїться висловлюватися.
3. Я радий, коли мої друзі:
 А – знають більше за мене і можуть мені допомогти;
 Б – уміють самостійно, не заважаючи іншим, домагатися успіхів;
 В – допомагають іншим, коли з'явиться така нагода.
4. Найбільше мені не подобається, коли в групі:
 А – нікому допомагати;
 Б – мені заважають виконувати завдання;
 В – інші підготовлені гірше за мене.
5. Мені здається, що я здатний на максимальне, коли:
 А – можу отримати допомогу і підтримку з боку інших;
 Б – мої зусилля достатньо винагороджені;
 В – є змога проявити ініціативу, корисну для всіх.
6. Мені подобаються колективи, в яких:
 А – кожен зацікавлений у поліпшенні результатів усіх;
 Б – кожен зайнятий власною справою і не заважає іншим;
 В – кожна людина може використовувати інших для розв'язання своїх завдань.
7. Студенти оцінюють як найгірших тих викладачів, які:
 А – створюють дух суперництва між студентами;
 Б – не надають їм достатньо уваги;
 В – не створюють умов, щоб група допомагала їм.
8. Найбільше задоволення в житті дає:
 А – можливість працювати, коли тобі ніхто не заважає;
 Б – можливість отримати нову інформацію від інших;
 В – можливість робити корисне іншим.
9. Основна роль школи має полягати:
 А – у вихованні людей з розвиненим почуттям обов'язку перед іншими;
 Б – у підготовці пристосованих до самостійного життя людей;
 В – у підготовці людей, що вміють здобувати користь із спілкування з іншими.
10. Якщо перед групою стоїть проблема, то я:
 А – бажаю, щоб інші розв'язали її;
 Б – надаю перевагу самостійній роботі, не покладаючись на інших;
 В – намагаюся докласти зусиль, щоб спільно розв'язати проблему.
11. Я б навчався краще, якби викладач:
 А – мав до мене індивідуальний підхід;
 Б – створював умови для отримання мною допомоги від інших;
 В – заохочував ініціативу студентів, спрямовану на досягнення спільного успіху.
12. Немає нічого гіршого за те, коли:
 А – ти не в змозі самостійно досягнути успіху;
 Б – почувася непотрібним у групі;
 В – тобі не допомагають ті, хто тебе оточує.
13. Найбільше я ціную:
 А – особистий успіх, у якому є заслуга друзів;
 Б – спільний успіх, у якому є і мій внесок;
 В – успіх, досягнутий власними зусиллями.
14. Я хотів би:

А – працювати у колективі, в якому застосовують основні прийоми та методи спільної роботи;

Б – працювати індивідуально з викладачем;

В – працювати з людьми, компетентними в цій галузі.

ОПРАЦЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ. За допомогою ключа підраховують бали за кожним типом сприймання індивідом групи. Кожну відповідь оцінюють одним балом. Бали за всіма 14 пунктами підраховують за кожним типом окремо. Загальна сума балів за всіма типами для кожного досліджуваного має становити 14.

I – Індивідуалістичний тип

II – Прагматичний

K – Колективістський.

Результати записують так:

iI + mII + nK,

де **i, m, n** – кількість балів, отриманих за відповідним типом.

Ключ

Тип сприймання	Запитання													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Індивідуалістичне	В	А	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	А	А	В	Б
Колективістське	Б	В	В	А	В	А	А	В	А	В	В	Б	Б	А
Прагматичне	А	Б	А	В	А	В	В	Б	В	А	Б	В	А	В