

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра психологии образования

**ОПТИМИЗАЦИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ
ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование
Направленность «Психология образования»

ВКР допущена к защите
зав. кафедрой

_____ Н.Н. Васягина
(подпись)

«14» февраля 2019 г.

Руководитель ОПОП:

_____ Н.Н. Васягина
(подпись)

Исполнитель:

Сафрошкина Татьяна Геннадьевна,
студент БО – 51 группы

_____ (подпись)

Научный руководитель:

Лозгачева Оксана Викторовна

_____ (подпись)

Екатеринбург 2019

Содержание

Введение	3
Глава 1. Теоретические аспекты проблемы оптимизации межличностных отношений подростков в условиях образовательной организации.....	7
1.1 Анализ понятия «межличностные отношения подростков» в научной литературе.....	7
1.2 Особенности проявления межличностных отношений подростков в условиях образовательной организации	13
1.3 Методы, формы, приемы оптимизации межличностных отношений подростков в условиях образовательной организации	17
Глава 2. Практические аспекты проблемы оптимизации межличностных отношений подростков в условиях образовательной организации	22
2.1 Организация и методы исследования	22
2.2 Анализ результатов исследования	31
2.3 Программа оптимизации межличностных отношений подростков в условиях образовательной организации	37
2.4 Эффективность предложенной программы	42
Заключение	58
Список литературы	61
Приложение	66

Введение

Актуальность исследования. Подростковый возраст является очень сложным и важным периодом жизни для человека. В этот период подросток переосмысливает себя, свои ценности и вопрос межличностных отношений со сверстниками особенно актуален. Так как группа сверстников становится для подростка именно той средой, где он может раскрыть свои способности, реализовать свои потребности. У каждого подростка свои ориентиры в общении между сверстниками: один ищет признания и реализации своих лидерских качеств, другой получает недостающую информацию и повышает коммуникативную компетентность, третьему нужна эмоциональная сопричастность с группой.

Именно с наступлением подросткового возраста начинают активно закладываться нравственные и моральные основы, формируется отношение к себе, окружающим людям и к целому обществу. Также в период подросткового возраста формируются основные черты характера, личности ребёнка и закладываются основные формы межличностного поведения. На все эти психические процессы. Происходящие в подростковом возрасте огромное влияние оказывает межличностное общение со сверстниками. Задача развития навыков межличностного взаимодействия становится для подростка наиболее значимой и актуальной, поскольку отрочество является наиболее сензитивным периодом для развития навыков межличностного общения.

Межличностное общение является неотъемлемым условием совместного бытия людей. Без него невозможно полноценного формирования психических процессов развивающейся личности, также невозможна полноценная социализация в современном обществе. Поэтому проблемой межличностного общения занимаются такие науки как философия, социальная психология, психология, социология и педагогика. С каждым годом всё больше исследователей посвящают свои работы проблеме

межличностных отношений, так как эта проблема является актуальной и ключевой в проблемной социальной психологии.

Б.Д. Парыгина считает, что межличностное общение, в которое вступают люди при осуществлении совместной деятельности представляет собой сложный и многогранный процесс, который может выполнять несколько функций, это и обмен информацией, и процесс взаимовлияния друг на друга, и как процесс творческого взаимодействия двух и более индивидов.

Каждый подросток воспринимает межличностные отношения со сверстниками как очень важный фактор для развития своей личности. И здесь очень важно отметить, что важны не только взаимоотношения с определенными людьми, но и положение подростка в группе (классе, временном коллективе). Неблагополучная обстановка в системе межличностных отношений влияет на психологический комфорт подростка, его самооценку и вызывает тревожность и дискомфорт. Такая ситуация влияет на негативное развитие личности в целом и на формирование самосознание, становление Я-концепции в частности.

Цель: составить и апробировать программу оптимизации межличностных отношений подростков в образовательной организации.

Объект исследования: межличностные отношения подростков.

Предмет исследования: оптимизация межличностных отношений подростков.

Гипотеза: программа оптимизации межличностных отношений подростков, построенная на основе метода самопознания и самовыражения в группе, будет эффективной, так как использование метода самовыражения будет способствовать:

- формированию положительной самооценки за счет осознания участником ценности, уникальности себя, окружающих, единства с миром во всей его полноте;

- повышению уровня межличностных отношений, так как в коллективе каждый участник может экспериментировать в рамках тренинга с различными стилями взаимоотношений;

- снижению внутренней конфликтности и самообвинения за счет знаний о чувствах, эмоциях, конструктивных способах оптимизации межличностных отношений.

Задачи исследования:

1. Провести анализ основных теоретических подходов к рассмотрению феномена межличностных отношений подростков в современной психологии.

2. Изучить особенности межличностных отношений современных подростков.

3. Проанализировать возможности оптимизации межличностных отношений подростков.

4. Составить и апробировать программу оптимизации межличностных отношений подростков, проанализировать ее эффективность.

Теоретико-методологическая основа исследования:

- теоретические положения и эмпирические результаты, отражающие возрастные особенности подростков в контексте становления их самоотношения (А.А. Аверин, Е.Н. Андреева, Л.И. Божович, Т.В. Драгунова, И.В. Дубровина, И.С. Кон, А.А. Реан, Х. Ремшмидт и др.);

- теоретические положения о специфических условиях, повышающих или снижающих эффективность межличностных отношений (И.С. Кук, Г. Олпорт, К. Стефан);

- теоретические положения и эмпирические результаты межличностного взаимодействия, основанные на формировании чувства идентичности индивида с группой (У. Дуаз, Г. Джерард и М. Хойт, Г. Тэжфел, Д. Тернер);

- проблемы межличностных отношений (Р. Бейлза, С. Милгрема, Ф. Шамбо, М. Шоу, Б.Г. Ананьева, Г.М. Андреевой, В.М. Бехтерева, А.А.

Бодалева, Л.С. Выготского, Л.Я. Гозмана, И.Н. Горелова, В.В. Занкова, И.С. Кона, Е.А. Климова, В.А. Лабунской, А.А. Леонтьева, А.Н. Леонтьева, А.Е. Личко, В.С. Мерлина, В.Н. Мясищева, А.А. Реан, Л.С. Рубинштейна, Е.Т. Соколовой, В.И. Тютюнника, Д.Б. Эльконина)

Методы исследования:

- обзорно-аналитическое теоретическое исследование психологической литературы по изучаемой проблеме;

- комплекс психодиагностических методик: методика социометрического исследования Дж. Морено; Тестовая диагностика взаимоотношений Т. Лири;

- формирующий эксперимент в форме психологического тренинга;

- методы математической статистики (метод случайной выборки).

Практическая значимость исследования: разработанная нами программа оптимизации самооотношения может быть использована психологами в общеобразовательных школах и других учебных заведениях, психологических центрах, службах и консультациях для подростков с целью формирования положительной самооценки, повышения самооценности и самопринятия, снижению внутренней конфликтности и самообвинения.

База исследования: МОУ Лицей №6 г.Качканар Свердловской области, 7 классы.

Структура исследования: работа состоит из введения, 2-х глав, состоящих из 7 пунктов, выводов по главам, заключения, списка литературы, приложений. Объем работы составляет 71 страницу. В работе результаты исследования отражены в 13 диаграммах, 6 таблицах.

Глава 1. Теоретические аспекты проблемы оптимизации межличностных отношений подростков в условиях образовательной организации

1.1 Анализ понятия «межличностные отношения подростков» в научной литературе

Общение – это взаимодействие людей, в котором всегда разворачивается взаимопонимание между ними, устанавливаются те или иные взаимоотношения, имеет место определенное взаимодействие участвующих в общении людей по отношению друг к другу [35, с.124].

Межличностное общение оказывается таким процессом, который при условии, если мы хотим постичь его суть, должен рассматриваться как система «человек — человек» во всей многоаспектной динамике ее функционирования. Это в полной мере имеет отношение к детям разных возрастов [26, 62].

Г.С. Абрамова, Н.А. Амрекулова, Л.Д. Столяренко и другие психологи в своих исследованиях утверждают, что уже в 4-5 лет у ребёнка дошкольника возникает потребность в общении, которую не могут компенсировать родители и близкие родственники. С каждым годом такая потребность только усиливается и уже к 12-13 годам происходит переориентация о со взрослых (учителя, родители) на сверстников, более или менее равных себе по положению. Такая переориентация может происходить и медленно и быстро, но она неизбежна [1, с.246].

Принадлежность к группе является одной из важнейших потребностей человека. Подросток так же, как и любой другой человек, имеет потребность входить с людьми в контакт, налаживать тесные взаимоотношения, которые будут гарантировать позитивные эмоциональные переживания и положительные практические результаты. Плодотворные межличностные

отношения могут быть только тогда, если индивидов связывает общая деятельность при совместном решении определенных задач, будь то экономические, производственные и другие.

Межличностные отношения – это субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проявляющегося в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе совместной деятельности и общения. Это система установок, ориентаций, ожиданий, стереотипов и пр. диспозиций, через которые люди воспринимают и оценивают друг друга [20, с.37].

Общение между людьми является не только необходимым компонентом плодотворной и результативной деятельности, но и обязательным условием для нормального функционирования общества людей. Но у каждой группы людей межличностное общение имеет сходные и различные черты. Сходство выступает в том, что общение оказывается необходимым условием их бытия, фактором, от которого зависит успешное решение стоящих перед ним задач, их движение вперед. Вместе с тем, каждая общность характеризуется преобладающим в ней видом деятельности. Так, для учебной группы такой деятельностью будет овладение знаниями, умениями и навыками, спортивной команды – выступление, рассчитанное на достижение запланированного результата в соревнованиях, для семьи – воспитание детей, обеспечение бытовых условий жизни, организация досуга и др. Поэтому в каждом типе общностей четко просматривается преобладающий вид межличностных взаимоотношений, обеспечивающий главную для этой общности деятельность [16, с.307].

Во время межличностного общения каждый человек оказывается, как субъектом, так и объектом общения. В роли субъекта он познает других участников в группе общения. Проявляя при этом к ним как положительные эмоции (интерес, доброжелательность) так и отрицательные (злость, враждебность) или это может быть просто безразличие. Как субъект, решающий по отношению к ним определенную задачу, он на них

воздействует. Одновременно с этим он оказывается объектом для окружающих, к которому направлены чувства участников общения, на который направлены их попытки воздействия. При этом необходимо акцентировать внимание на том, что каждый участник общения пребывает в том и другом аспекте одновременно и это характерно для любого вида непосредственного межличностного общения [23, с.94].

Пребывая в положении объекта (субъекта) общения, люди сильно отличаются друг от друга характером выполнения ими роли. Во-первых, «выполнение» может быть более или менее осознаваемым. В качестве объекта человек может являть другим людям свою физическую наружность, выразительное поведение, оформление внешности, свои действия, естественно совершенно не задумываясь над тем, какой отклик они вызывают в тех, с кем он общается. Но он может пытаться определять, какое впечатление вызывает в окружающих на всем протяжении общения с ними или в какой-то отдельный момент, целеустремленно делать все от него зависящее, чтобы сформировать у других о себе именно то впечатление, которое он хотел бы, чтобы у них было. Во-вторых, различаясь по степени сложности их личностной структуры, характеризующей их индивидуальное своеобразие, люди представляют неодинаковые возможности для успешного взаимодействия с ними [26, с.117].

В то же время, будучи субъектами общения, люди отличаются друг от друга присущей каждому из них способностью проникать в упомянутое своеобразие другой личности, определять свое отношение к ней, выбирать наиболее отвечающие, по их мнению, целям осуществляемого ими общения способы воздействия на эту личность.

В.Н. Мясищев свои исследования посвятил разработке теории отношений, согласно которой отношение всегда структурировано и может включать в себя простейшие эмоции, а через включение оценочных суждений в связи с нормами происходит формирование убеждений.

Я. Л. Коломинский определяет общение как информационное и предметное взаимодействие между людьми, в процессе которого реализуются, проявляются и формируются их межличностные отношения [20, с. 68].

В отечественной психологии основы понимания межличностных отношений в подростковом возрасте заложены в работах Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, Л.И. Божович, Д.И. Фельдштейна, Г.А. Цукерман и другие [7, с.116].

Б. В. Давыдов, Д. Б. Эльконин в своих исследования определяют подростковый возраст как наиболее благоприятный период для развития коммуникативной компетенции. Так как именно подростковый возраст является активным временем межличностных контактов и общения в различных группах. В это время формируется подростковая субкультура, которая способствует накоплению опыта межличностного общения. Подростковый возраст является тем периодом, ведущей деятельностью в котором выступает общение и приобретение навыков взаимодействия с окружающими людьми является одной из важнейших задач развития подростка. От успешного решения этой задачи во многом зависит будущее благополучие и успешность подростка [57, с.317].

Межличностные отношения подростков имеют сложную структуру, они пронизывают разные уровни организации личности, выступают в качестве основы ее жизнедеятельности. Оптимальные межличностные отношения являются залогом полноценного протекания у человека психических процессов, оказывают влияние на успешность всех видов деятельности, способствуют полноценной социализации его личности, являются движущим фактором и обязательным условием развития психики ребенка.

Л.С. Выгодский в своих исследованиях сформулировал культурно-историческую теорию, согласно которой общение подростка со взрослыми и сверстниками способствует накоплению и усвоению общественно-

исторического опыта. Именно этот фактор помогает формированию специфических для человека видов практической и психической деятельности. Подростковый возраст выступает в этом плане наиболее важным, так как происходит усиленное освоение социальных норм и ценностей, формируются жизненные позиции, нравственные критерии и качества развивающейся личности, которые обеспечивают адекватное субъектное поведение подростка [12, с.214].

Проблема межличностных отношений и их формирования изучалось многими отечественными и зарубежными авторами. Содержание межличностных отношений исследовали Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, К. Левин, А.Н. Леонтьев, Т. Лири, В.С. Мерлин, Дж. Морено, Дж. Мид и другие. Но несмотря на множество исследований, которые были проведены и в нашей стране, и за рубежом, проблема межличностного отношения подростков остается актуальной и в наше время. Одним из вопросов, который остается открытым в настоящее время является особенности межличностных отношений в различных организованных средах [3, с.131].

Актуальность данной проблемы связана с тем, что в условиях резких социально-экономических преобразований и неуклонном возрастании требований, предъявляемых со стороны общества к личности человека и адаптационным возможностям его психики, возникла острая потребность в работоспособных, конкурентоспособных и ответственных личностях, способных гибко приспосабливаться к изменяющимся условиям и новым задачам. Поэтому одна из задач современного образования – формирование у учащегося умений и навыков поведения в современной динамичной и конкурентной среде, принятия и реализация самостоятельных решений, взаимодействия с различными социальными институтами (финансовыми, административными и др.) [11, с.87].

Поскольку общение в подростковом возрасте является ведущим видом деятельности, данный возрастной этап сенситивен для развития компетентности в межличностном взаимодействии. В некоторых случаях

наличие таких индивидуально-психологических особенностей у подростков, как, например, застенчивость, агрессивность, низкая способность к установлению контакта, оказанию поддержки, пониманию невербальных средств общения, приводит к появлению нарушений коммуникативной сферы.

Возможные нарушения определяют особенности коммуникативной сферы подростков, выражающиеся в трудностях с выбором адекватной реакции на несправедливую критику, обращении к провокационному поведению, наличии негласного запрета на моральную поддержку и проявление искренних чувств, приравнивании разговора о своих переживаниях к проявлению слабости. При выборе коммуникативного поведения для подростка характерными вариантами выступают зависимое поведение, подчинение либо агрессивное провокационное поведение [16, с.309].

В подавляющем числе случаев межличностное взаимодействие людей, обозначаемое как общение, почти всегда оказывается вплетенным в деятельность и выступает условием ее выполнения. Так, без общения людей друг с другом не может быть коллективного труда, учения искусства, игры, функционирования средств массовой информации. При этом вид деятельности, которую общение обслуживает, неизменно налагает свою печать на содержание, форму, течение всего процесса общения, между исполнителями этой деятельности [22, с.123].

Таким образом, межличностные отношения являются именно той формой взаимодействия людей, в которой формируется взаимопонимание между ними, и устанавливаются те или иные взаимоотношения друг с другом для общения и совместного решения каких-либо задач.

Межличностные отношения подростков являются важным вопросом психологического исследования многих педагогов и психологов как в нашей стране, так и за рубежом. Подростковые межличностные отношения имеют

сложную структуру и пронизывают разные уровни формирования личности подростка, выступая в качестве основы её жизнедеятельности.

1.2 Особенности проявления межличностных отношений подростков в условиях образовательной организации

Межличностные отношения подростков имеют свои особенности. В отечественной психологии существует много мнений по поводу того, какое место занимают межличностные отношения в системе жизнедеятельности подростков. В.Н. Мясищев считал, что основополагающей в межличностных отношениях подростков является его отношение к людям [5, с.117].

В подростковом возрасте существует две системы взаимоотношений с окружающими людьми, которые развиваются в ореоле образовательной организации: одна – со взрослыми, а другая – со сверстниками. Две эти системы выполняют одну и ту же социализирующую роль для подростка, но очень часто могут входить в противоречие друг с другом по регулирующим нормам и содержанию. Подростковый возраст характерен тремя видами взаимоотношений: первые – это внешние эпизодические деловые отношения. Которые служат для удовлетворения кратковременных интересов подростка и не затрагивают личность; далее идут товарищеские отношения со сверстниками, которые способствуют взаимообмену информацией, знаниями и навыками; третьим видом межличностных взаимоотношений являются дружеские связи, которые помогают решению каких-либо вопросов эмоционально-личностного характера. Все эти виды межличностного общения служат для развития и социализации личности, но различаются по своим задачам и содержанию [16, с.311].

Отношения со сверстниками подростки строят на основе равного лежит равноправие, в то время как со взрослыми (родителями, педагогами) отношения остаются неравноправными. Как следствие этого мы замечаем, что подростку общение с ровесниками приносит больше пользы и

удовлетворения от решения его вопросов и потребностей. Он все дальше отодвигается от семьи и школы. А всё больше начинает общаться со сверстниками. Появляются компании по интересам. Иногда это прочный коллектив, а иногда такие коллективы могут формироваться лишь из за сиюминутного желания или интереса, который объединил абсолютно посторонних людей [12, с.241].

Обособленные группы сверстников в подростковом возрасте становятся более устойчивыми, отношения в них между детьми начинают подчиняться более строгим правилам. Сходство интересов и проблем, которые волнуют подростков, возможность открыто их обсуждать, не опасаясь быть осмеянными и находясь в равных отношениях с товарищами, — вот что делает атмосферу в таких группах более привлекательной для детей, чем сообщество взрослых людей. Наряду с непосредственным интересом друг к другу, который характерен для общения младших школьников, у подростков появляются два других вида отношения, слабо или почти не представленные в ранние периоды их развития: товарищеские (начало подросткового возраста) и дружеские (конец подросткового возраста). В старшем подростковом возрасте у детей встречаются уже три разных вида взаимоотношений, отличающихся друг от друга по степени близости, содержанию и тем функциям, которые они выполняют в жизни [22, с.147].

При переходе во вторую половину подросткового возраста межличностные отношения подростков становятся самостоятельным видом деятельности, который занимает много времени и выполняет важную роль. Ему отводится большое значение, не менее важное чем другим видам деятельности. Старший подросток все меньше времени проводит со взрослыми людьми, он тянется к сверстникам, проявляет активное участие в групповой жизни. Это является характерной чертой для старшего подростка, причем она проявляется в независимости от степени развитости специальной потребности в общении или аффилиативной потребности. Если

межличностные отношения подростка со сверстниками складываются неблагоприятно, в группе нет общих интересов и заинтересованности друг в друге то подросток переживает это очень тяжело. Многие подростки воспринимают размолвку с товарищами как огромную личную проблему. Чтобы привлечь внимание товарищей и их полное доверие подросток старается сделать все возможное и очень часто он идет на прямое нарушение социальных норм и правил. Именно поэтому в подростковом возрасте так часты открытые конфликты со взрослыми, недопонимание [19, с.135].

На первом месте в межличностных отношениях подростков стоят товарищеские отношения. Они базируются на так называемом «кодексе товарищества», в который включены негласные положения об уважении, верности, честности, порядочности и готовности прийти на помощь в трудной ситуации. Подростки в группе. Подчиняясь кодексу строго осуждают жадность, эгоистичность, измену товарищу, оставление в беде, трусость, нежелание считаться с чужим мнением. Такое поведение в подростковой группе не только осуждается, но и нередко приводит к ответным действиям: подростку могут объявить бойкот, отказать от входа в группу или от совместного участия в каком-либо мероприятии. Поэтому подросток стремится не вступать в конфликт с участниками группы и подчиняется её правилам [19, с.141].

В группах подростков обычно устанавливаются отношения лидерства. Личное внимание со стороны лидера особенно ценно для подростка, который не находится в центре внимания сверстников. Личной дружбой с лидером он всегда особенно дорожит и во что бы то ни стало стремится ее завоевать. Не менее интересными для подростков становятся близкие друзья, для которых они сами могут выступать в качестве равноправных партнеров или лидеров.

Важнейшим фактором становления дружеского сближения подростков считается сходство интересов. Ребёнку должно быть интересно общаться с другими, иначе ему просто будет скучно и он начнет искать другую группу для реализации собственных интересов и задач. Очень часто симпатия к

товарищу, желание с ним общаться возникает в следствие интереса к его делам, в результате чего в подростка могут появиться новые познавательные интересы. Дружеские отношения среди подростков активизируют их общение, которому отводится очень много времени. Они обсуждают общие интересы и совместные дела, если дружат одноклассники, то могут обсуждать события, происходящие в классе и в школе. Также темой общения служат поступки взрослых и сверстников, их анализ. Еще в разговорах подростков присутствует очень много так называемых секретов и тайн [34, с.78].

Для подросткового возраста большое время отводится общению в границах образовательной организации, так как ребёнок 13-14 лет является учеником и много времени проводит в стенах школы. Отношения, которые определяют статус подростка в классе сложны и многообразны. Я.Л. Коломинский в своих исследованиях на первое место ставит влияние на сверстников с помощью интеллектуального развития или силы; второе место отводится нравственным качествам, которые проявляются непосредственно в умении общаться с окружающими, далее идут интеллектуальные качества подростка и его умение и желание учиться, трудовые навыки, внешняя привлекательность и последнее место отводится проявлению лидерских качеств. Б.Н. Волков считает, что в подростковом возрасте больше всего ценится умение общаться, жизнелюбие, честность, готовность прийти на помощь в трудные минуты, далее идут такие качества личности как воля, стремление вперед, третье место отводится интеллектуальным способностям, так как мы часто видим, что именно в подростковом возрасте детям, которые хорошо учатся и стремятся развиваться интеллектуально очень сложно наладить межличностное отношение со сверстниками. Л.Я. Газман в своих исследованиях предлагает иную последовательность дружеских предпочтений, на основе которых возникает межличностное общение в подростковом возрасте: интеллектуальные качества, доброе и отзывчивое отношение к людям, морально-волевые качества, лидерские качества,

внешние данные. Как мы видим, существует множество мнений что же влияет на взаимоотношения подростков и лежит в их основе. Но одно можно сказать точно, подросткам для межличностного общения должно быть интересно друг с другом, только тогда взаимоотношения могут быть долгими и плодотворными [13, с.62].

Анализируя вышесказанное можно сделать вывод о том, могут быть два вида межличностных отношений между подростками в образовательной организации. Первый – это товарищеские отношения, которые способствуют взаимобмену знаниями, умениями и навыками, а второй вид – дружеские связи, которые помогают подростку решать многие эмоционально-личностные проблемы. Подростки в межличностном общении ценят отзывчивость, открытость, умение хранить тайны. Зарождение межличностных отношений начинается с предпочтения внешних данных, а затем уже прослеживается единство интересов и тем для общения.

1.3 Методы, формы, приемы оптимизации межличностных отношений подростков в условиях образовательной организации

Межличностное общение не только необходимый компонент деятельности, осуществление которой предполагает взаимодействие людей, но одновременно обязательное условие нормального функционирования общности людей [23, с. 172].

Особенности оптимизации межличностных отношений подростков в условиях образовательной организации обусловлены специфическими чертами организации образовательного процесса в среднем звене обучения.

Деятельность по оптимизации межличностного общения подростков в условиях общеобразовательной организации предполагает работу по следующим направлениям [29, с. 137]:

- диагностика,
- консультативно-просветительская деятельность,

- профилактика и коррекционно-развивающая работа.

Цель диагностики состоит в определении специфики развития подростка и формулировании выводов о проблемах, которые могут создаваться индивидуальными особенностями личности [28, с. 56].

Консультативно-просветительская деятельность необходима для ознакомления подростков, их родителей и учителей с конструктивными способами решения проблем, возникающих в межличностном общении.

Целью профилактической деятельности является — предупреждение возможных проблем в отношениях между подростками. Коррекционно-развивающая работа по оптимизации межличностных отношений подростков в условиях образовательной организации должна включать широкий круг методов, форм и приемов. Это могут быть лекции, диспуты, беседы, интерактивные курсы, тренинги, собрания, общие творческие и трудовые мероприятия (вечера, огоньки, тематические капустники) которые помогут оптимизации межличностного отношения подростков. Цель такой работы заключается в том, чтобы помочь подросткам на конкретных примерах взаимодействия организовать ситуации общения и найти приемлемые формы взаимодействия в них с другими людьми [34, с.88].

В работе с подростками может использоваться тренинг, так как этот метод позволяет проиграть важные ситуации в кругу подростков и при этом способен вызвать у них чувство защищенности и комфорта.

Особенностью процесса оптимизации межличностных отношений в условиях образовательной организации также является особая субкультура, складывающаяся среди подростков во время нахождения в школе. Законы, нормы, традиции вырабатываются самими участниками образовательного процесса. Они выражены в интересной, доступной для подростков форме, транслируются педагогами и детьми в процессе совместной жизнедеятельности и общения. Большой пласт законов и норм касается сферы межличностного общения, задавая стиль, правила общения со сверстниками и взрослыми [32, с. 163].

Среди форм работы с подростками в образовательной организации средствами оптимизации межличностных отношений выступают игры, развивающие взаимодействие, игры, направленные на диагностику лидерского потенциала, коллективно-творческие дела, малые формы работы, огоньки, соревнования и др.

Формы работы с группой подростков необходимо подбирать с учетом задач, которые ставит перед собой педагог на данный момент времени. На каждом этапе педагоги решают определенные задачи, которые могут пересекаться, или быть специфическими для каждого этапа [44, с.89].

Для оптимизации межличностного общения подростков в образовательной организации могут быть следующие [39, с. 137]:

- коллективно-творческая деятельность - форма организации совместной деятельности подростков. Коллективно-творческая деятельность предполагает коллективное целеполагание, планирование, коллективную подготовку дела, проведение и совместный анализ. Участие подростков в коллективно-творческой деятельности обеспечивает им предмет общения и взаимодействия, который становится для группы объединяющим фактором. Совместная деятельность способствует закреплению лидерских позиций, закреплению внутригрупповых ценностей, полноценному взаимодействию подростков между собой, удовлетворяет потребность в общении. Совместная деятельность должна иметь положительную цель, должна быть значима для воспитанников. На первом этапе педагогу - организатору необходимо помогать подросткам в осуществлении деятельности, выполнять функцию организатора. Далее следует с опорой на лидеров лишь координировать деятельность участников, задавать направление, помогать в случае затруднения, поддерживать инициативу, стимулировать активность.

Большое значение в процессе оптимизации отношений в группе подростков имеет процесс подготовки к делам, участие и организация. Это позволяет объединению расширить опыт решения задач совместной деятельности, распределить и укрепить позиции в группе. Подготовка к

выступлению или проведению мероприятия, качество этого процесса и результат хорошо демонстрирует уровень развития межличностных отношений, те отношения, которые в нем сложились, те проблемы, которые мешают группе развиваться, двигаться дальше [47, с.36].

Одной из самых распространенных форм работы, обеспечивающих совместную деятельность детей, являются малые формы работы - это короткие по времени подготовки и проведению дела. Как правило, для таких дел придумывается тема, и подбираются к ней творческие задания. Подобные дела позволяют подросткам лучше узнать друг друга, обрести опыт конструктивного сотрудничества и взаимодействия [51, с.38].

- Еще одной формой работы с подростками в условиях образовательной организации. А именно класса может быть чередование творческих поручений. Данная форма представляет собой соединение (серию) нескольких постоянных дел, которые выполняются по очереди каждым членом коллектива для окружающих людей. Можно организовать работу детей так, чтобы поручение выполнял не один человек, а несколько человек определились в группу. Тогда поручений должно быть равно количеству групп. Кроме того, решается, когда и как по какому графику будет происходить обмен поручениями: ежедневно, раз в 2-3 дня, раз в неделю [54, с.32].

Как мы видим, существует много форм и методов оптимизации работы с подростками по развитию межличностного общения в образовательной организации. Это могут быть как коллективные и творческие дела, так и психологические тренинги, работа в микрогруппах и другие. Но при организации работы с подростками необходимо помнить, что каждую деятельность должны сопровождать определенные цели данной работы, результат решения которых необходимо периодически анализировать через наблюдение, диагностику межличностных отношений подростков.

Выводы

1. Межличностные отношения являются именно той формой взаимодействия людей, в которой формируется взаимопонимание между ними, и устанавливаются те или иные взаимоотношения друг с другом для общения и совместного решения каких-либо задач.

2. Межличностные отношения подростков являются важным вопросом психологического исследования многих педагогов и психологов как в нашей стране, так и за рубежом. Подростковые межличностные отношения имеют сложную структуру и пронизывают разные уровни формирования личности подростка, выступая в качестве основы её жизнедеятельности.

3. Прослеживается два вида межличностных отношений между подростками в образовательной организации. Первый – это товарищеские отношения, которые способствуют взаимобмену знаниями, умениями и навыками, а второй вид – дружеские связи, которые помогают подростку решать многие эмоционально-личностные проблемы. Подростки в межличностном общении ценят отзывчивость, открытость, умение хранить тайны. Зарождение межличностных отношений начинается с предпочтения внешних данных, а затем уже прослеживается единство интересов и тем для общения.

4. Существует много форм и методов оптимизации работы с подростками по развитию межличностного общения в образовательной организации. Это могут быть как коллективные и творческие дела, так и психологические тренинги, работа в микрогруппах и другие. Но при организации работы с подростками необходимо помнить, что каждую деятельность должны сопровождать определенные цели данной работы, результат решения которых необходимо периодически анализировать через наблюдение, диагностику межличностных отношений подростков.

Глава 2. Практические аспекты проблемы оптимизации межличностных отношений подростков в условиях образовательной организации

2.1 Организация и методы исследования

После изучения психолого-педагогической и методической литературы по теме исследования мы перешли к её практическому этапу. Его целью было выявление межличностных отношений подростков в условиях образовательной организации.

Перед нами стояли следующие задачи:

1. Подобрать цикл диагностических заданий, направленных на выявление особенностей взаимоотношений подростков в условиях образовательной организации.
2. Определить условия для проведения диагностических заданий с подростками.
3. Разработать цикл мероприятий для оптимизации взаимоотношений подростков в условиях образовательной организации.

Базой исследования послужило учебное учреждение: МОУ Лицей №6 г.Качканар Свердловской области.

Эксперимент проводился среди учащихся 7 «А» и 7 «Б» классов, в свободное от занятий и в соответствии с режимными моментами время. Общее количество респондентов 50 человек в возрасте 14-15 лет: 27 девушек и 23 юноши. 7 «А» класс – экспериментальная группа, 7 «Б» - контрольная группа. Обучающиеся находились в привычной для них обстановке.

Для диагностического исследования взаимоотношений подростков в условиях образовательной организации нами были подобраны следующие диагностические методики. Это:

1. Методика социометрических измерений (автор Дж. Морено)

Порядок проведения диагностики заключался в следующем: каждый член группы (класса) должен назвать фамилии тех, кого он выбирает в той или иной ситуации. Для этого предварительно были составлены вопросы для анкетирования с учетом темы нашего исследования.

1. С кем бы ты хотел учить уроки, выполнять контрольные работы?
2. Кого бы из своих одноклассников ты пригласил на день рождения?
3. С кем ты больше всего откровенен из одноклассников?
4. Кто тебе больше всех нравится в классе?
5. С кем бы ты из своих одноклассников предпочел пойти в поход?
6. С кем бы ты предпочел выполнить в команде ответственное поручение?
7. К кому из своих одноклассников ты бы обратился в трудную минуту за помощью?

Инструкция: Напишите на бумажках под цифрой 1 фамилию члена группы, которого Вы выбрали бы в первую очередь, под цифрой 2 — кого бы Вы выбрали, если бы не было первого, под цифрой 3 — кого бы Вы выбрали, если бы не было первого и второй.

Интерпретация результатов:

Высокий уровень сформированности взаимоотношений подростков (5 и более выборов, «звёзды») - 3 балла.

Средний уровень сформированности взаимоотношений подростков (2 - 4 выбора, «предпочитаемые») - 2 балла.

Низкий уровень сформированности коммуникативных навыков (0 - 1 выборов, «пренебрегаемые») - 1 балл

Подсчет производился по формуле: $P(A)=d/(N-1)$, где P — вероятность случайного события (A) социометрического выбора; N — число членов группы, d – число выборов.

2. Тестовая диагностика взаимоотношений Т. Лири

Данная диагностика была нами адаптирована для работы по теме исследования взаимоотношений подростков в общеобразовательной организации.

Инструкция: Перед Вами листы с вопросами, которые содержат различные характеристики. Внимательно прочитайте каждую и оцените, соответствует ли она Вашему представлению о ваших одноклассниках.

Если да, то перечеркните в сетке регистрационного листа крестом цифру, соответствующую порядковому номеру характеристики. Если нет, то не делайте никаких пометок на регистрационном листе. Постарайтесь проявить максимальную внимательность и откровенность, чтобы избежать повторного обследования.

Он /она человек, который:

1. Умеет нравиться
2. Производит впечатление на окружающих
3. Умеет распоряжаться, приказывать
4. Умеет настоять на своем
5. Обладает чувством собственного достоинства
6. Независимый
7. Способен сам позаботиться о себе
8. Может проявить безразличие
9. Способен быть суровым
10. Строгий, но справедливый
11. Может быть искренним
12. Критичен к другим
13. Любит поплакаться
14. Часто печален
15. Способен проявлять недоверие
16. Часто разочаровывается
17. Способен быть критичным к себе

18. Способен признать свою неправоту
19. Охотно подчиняется
20. Покладистый
21. Благодарный
22. Восхищающийся и склонный к подражанию
23. Уважительный
24. Ищущий одобрения
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи
26. Стремится ужиться с другими
27. Доброжелательный
28. Внимательный и ласковый
29. Деликатный
30. Ободряющий
31. Отзывчивый к призывам о помощи
32. Бескорыстный
33. Способный вызывать восхищение
34. Пользуется уважением у других
35. Обладает талантом руководителя
36. Любит ответственность
37. Уверенный в себе
38. Самоуверен и напорист
39. Деловитый, практичный
40. Соперничающий
41. Стойкий и крутой, где надо
42. Неумолимый, но беспристрастный
43. Раздражительный
44. Открытый и прямолинейный
45. Не терпит, чтобы им командовали
46. Скептический
47. На него трудно произвести впечатление

48. Обидчивый, щепетильный
49. Легко смущается
50. Неуверенный в себе
51. Уступчивый
52. Скромный
53. Часто прибегает к помощи других
54. Очень почитает авторитеты
55. Охотно принимает советы
56. Доверчив и стремится радовать других
57. Всегда любезен в общении
58. Дорожит мнением окружающих
59. Общительный и уживчивый
60. Добросердечный
61. Добрый, вселяющий уверенность
62. Нежный и мягкосердечный
63. Любит заботиться о других
64. Щедрый
65. Любит давать советы
66. Производит впечатление значительности
67. Начальственно-повелительный
68. Властный
69. Хвастливый
70. Надменный и самодовольный
71. Думает только о себе
72. Хитрый
73. Нетерпимый к ошибкам других
74. Расчетливый
75. Откровенный
76. Часто недружелюбен
77. Озлоблен

78. Жалобщик
79. Ревнивый
80. Долго помнит обиды
81. Самобичующий
82. Застенчивый
83. Безынициативный
84. Кроткий
85. Зависимый, несамостоятельный
86. Любит подчиняться
87. Предоставляет другим принимать решения
88. Легко попадает впросак
89. Легко поддается влиянию друзей
90. Готов довериться любому
91. Благорасположен ко всем без разбора
92. Всем симпатизирует
93. Прощает все
94. Переполнен чрезмерным сочувствием
95. Великодушен и терпим к недостаткам
96. Стремится помочь каждому
97. Стремящийся к успеху
98. Ожидает восхищения от каждого
99. Распоряжается другими
100. Деспотичный
101. Относится к окружающим с чувством превосходства
102. Тщеславный
103. Эгоистичный
104. Холодный, черствый
105. Язвительный, насмешливый
106. Злой, жестокий
107. Часто гневлив

108. Бесчувственный, равнодушный
109. Злопамятный
110. Проникнут духом противоречия
111. Упрямый
112. Недоверчивый и подозрительный
113. Робкий
114. Стыдливый
115. Услужливый
116. Мягкотелый
117. Почти никому не возражает
118. Навязчивый
119. Любит, чтобы его опекали
120. Чрезмерно доверчив
121. Стремится снискать расположение каждого
122. Со всеми соглашается
123. Всегда со всеми дружелюбен
124. Всех любит
125. Слишком снисходителен к окружающим
126. Старается утешить каждого
127. Заботится о других
128. Портит людей чрезмерной добротой

Типы отношения к окружающим

I. Авторитарный.

13–16 – диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.

9–12 – доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения.

0–8 – уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.

II. Эгоистичный.

13–16 – стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый.

0–12 – эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

III. Агрессивный.

13–16 – жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.

9–12 – требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

0–8 – упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

IV. Подозрительный.

13–16 – отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно на всех жалуется, всем недоволен (шизоидный тип характера).

9–12 – критичный, необщительный, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за неуверенности в себе, подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептический, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

0–8 – критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

V. Подчиняемый.

13–16 – покорный, склонный к самоунижению, слабовольный, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

9–12 – застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

0–8 – скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

VI. Зависимый.

13–16 – резко неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения.

9–12 – послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

0–8 – конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.

VII. Дружелюбный.

9–16 – дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, «быть хорошим» для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогрупп, имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

0–8 – склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам «хорошего тона» в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить

признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

VIII. Альтруистический

9–16 – гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя «маска», скрывающая личность противоположного типа).

0–8 – ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

Каждое диагностическое задание было проведено с учениками индивидуально для сохранения конфиденциальности. Исследование проходило в кабинете психолога в первую половину дня.

2.2 Анализ результатов исследования

После подбора диагностического материала мы приступили к непосредственному исследованию уровня развития взаимоотношений подростков в условиях общеобразовательной организации.

Диагностическое задание №1

По результатам первой методики в экспериментальной группе мы выяснили, что отношения в группе неблагоприятные, так как детей, входящих в группу популярных и предпочитаемых меньше, чем детей, входящих в группы отверженных и изолированных: 44% - 56%.

Нами получены следующие результаты:

«Популярные» (звезды) из всей группы составили 16% (4 человека). Эти подростки получили наибольшее количество положительных выборов.

Эти дети общительны, хорошо учатся. Популярны среди своих одноклассников, умеют устанавливать контакт. Очень часто помогают своим одноклассникам, понимают их и стремятся вовлечь в общие дела.

«Предпочитаемые» - составили 28% (7 человек). Это подростки которые получили две трети положительных выборов. С ними одноклассники предпочитают общаться, вместе организуют совместные творческие дела. Члены из этой группы стараются учиться хорошо, адекватно себя ведут с одноклассниками и педагогами. Уровень взаимоотношений у них равный со всеми в классе.

«Пренебрегаемые» - составили 44% (11 человек). В эту группу вошли дети, которые получили наименьшее количество положительных выборов. В классе к ним обращаются в крайнем случае. В основном их стараются не замечать. У детей этой группы наблюдаются неформальные наклонности, эксцентричное поведение, всплески раздражения и агрессии по отношению к окружающим что не способствует высокому уровню коммуникации с окружающими.

«Изолированные» - составили 12% (3 человека). Это дети, которые не получили ни одного положительного выбора. Одноклассники не стремятся к общению с этими детьми. Дети замкнуты, необщительны. Предпочитают компанию самих себя. В делах класса не проявляют инициативы, но если педагог дает задание, то выполняют его.

Все данные нами обработаны и занесены в протоколы. Анализ результатов представлен на рисунке 1.

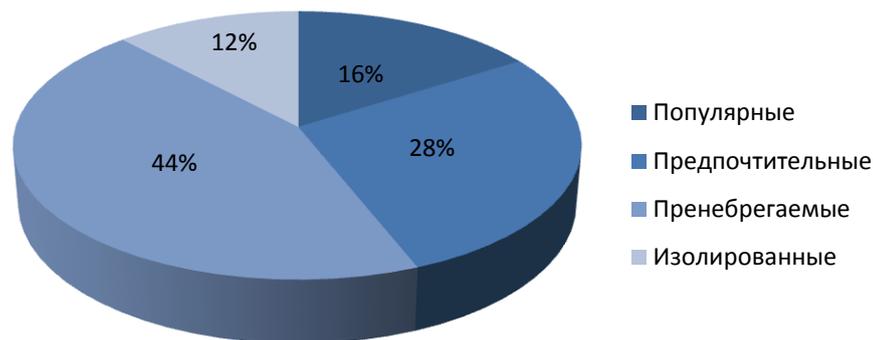


Рис. 1 Актуальный уровень взаимоотношений подростков в условиях образовательной организации по результатам первого констатирующего среза (экспериментальная группа)

Результаты первой методики в контрольной группе показали, что отношения в группе также, как и в экспериментальной неблагоприятные, так как детей, входящих в группу популярных и предпочитаемых меньше, чем детей, входящих в группы отверженных и изолированных: 44% - 56%.

Нами получены следующие результаты:

«Популярные» (звезды) из всей группы составили 20% (5 человек). Эти подростки получили наибольшее количество положительных выборов. Эти дети общительны, хорошо учатся. Популярны среди своих одноклассников, умеют устанавливать контакт. Очень часто помогают своим одноклассникам, понимают их и стремятся вовлечь в общие дела.

«Предпочитаемые» - составили 24% (6 человек). Это подростки, которые получили две трети положительных выборов. С ними одноклассники предпочитают общаться, вместе организуют совместные творческие дела. Члены из этой группы стараются учиться хорошо, адекватно себя ведут с одноклассниками и педагогами. Уровень взаимоотношений у них равный со всеми в классе.

«Пренебрегаемые» - составили 40% (10 человек). В эту группу вошли дети, которые получили наименьшее количество положительных выборов. В

классе к ним обращаются в крайнем случае. В основном их стараются не замечать. У детей этой группы наблюдаются неформальные наклонности, эксцентричное поведение, всплески раздражения и агрессии по отношению к окружающим что не способствует высокому уровню коммуникации с окружающими.

«Изолированные» - составили 16% (4 человека). Это дети, которые не получили ни одного положительного выбора. Одноклассники не стремятся к общению с этими детьми. Дети замкнуты, необщительны. Предпочитают компанию самих себя. В делах класса не проявляют инициативы, но если педагог дает задание, то выполняют его.

Все данные нами обработаны и занесены в протоколы. Анализ результатов представлен на рисунке 2.

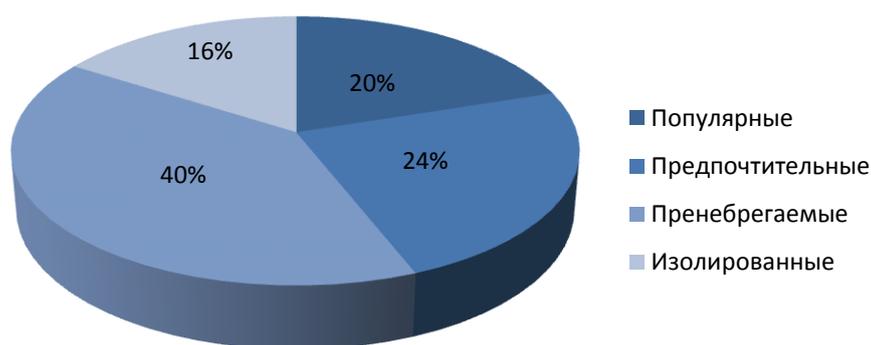


Рис. 2 Актуальный уровень взаимоотношений подростков в условиях образовательной организации по результатам первого констатирующего среза (контрольная группа)

Диагностическое задание №2

Тест межличностных отношений Т.Лири был нами применен для выявления особенностей взаимоотношения подростков в условиях образовательной организации.

После проведения диагностики данные были нами занесены в протоколы и вся информация обработана. Данные исследования показали, что взаимоотношения подростков в экспериментальной группе неоднозначные. Преобладают властно-лидирующие отношения. 40% подростков из группы (10 человек) показали ориентацию на доминирование над другими членами коллектива, 24% (6 человек) показали негативное отношение и проявление враждебности по отношению к коллективу, 24% (6 человек) показали оптимистическое настроение, дружелюбие, доброжелательное отношение к членам коллектива и стремление помогать и доверять, эти дети способны уважать личность другого человека, оставшиеся 3 человека, что составило 12% показали стремление к подчиненности. Это дети, которые предпочитают не высказывать свое мнение, всегда соглашаются с лидерами класса. Подчиняются их требованиям. Очень ведомые подростки. Подростки, имеющие статус пренебрегаемых демонстрируют склонность к подчинению и агрессии. Подростки. Имеющие статус предпочитаемых проявляют дружелюбие, стремление к общению, но в то же время демонстрируют средний уровень доминирования.

Все данные нами обработаны и представлены на рисунке 3.

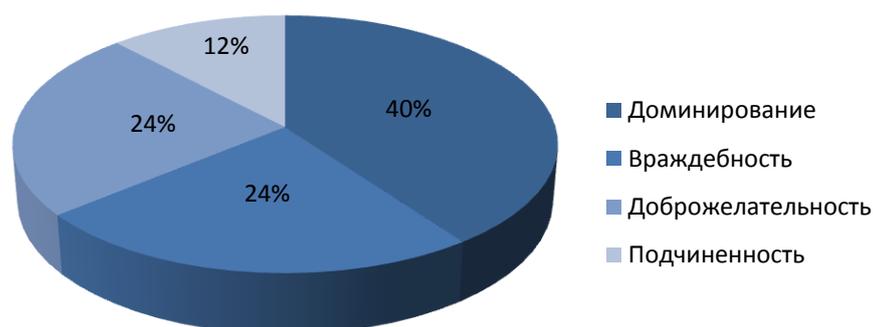


Рис. 3 Актуальный уровень взаимоотношений подростков в условиях образовательной организации по результатам первого констатирующего среза (экспериментальная группа)

Результаты проведения диагностики в контрольной группе показали, что взаимоотношения подростков неравномерные. 36% подростков из группы (9 человек) показали ориентацию на доминирование над другими членами коллектива, 28% (7 человек) показали негативное отношение и проявление враждебности по отношению к коллективу, 20% (5 человек) показали оптимистическое настроение, дружелюбие, доброжелательное отношение к членам коллектива и стремление помогать и доверять, эти дети способны уважать личность другого человека, оставшиеся 4 человека, что составило 16% показали стремление к подчиненности. Это дети, которые предпочитают не высказывать свое мнение, всегда соглашаются с лидерами класса. Подчиняются их требованиям. Очень ведомые подростки. Подростки, имеющие статус пренебрегаемых демонстрируют склонность к подчинению и агрессии. Подростки, имеющие статус предпочитаемых проявляют дружелюбие, стремление к общению, но в то же время демонстрируют средний уровень доминирования.

Все данные нами обработаны и представлены на рисунке 4.

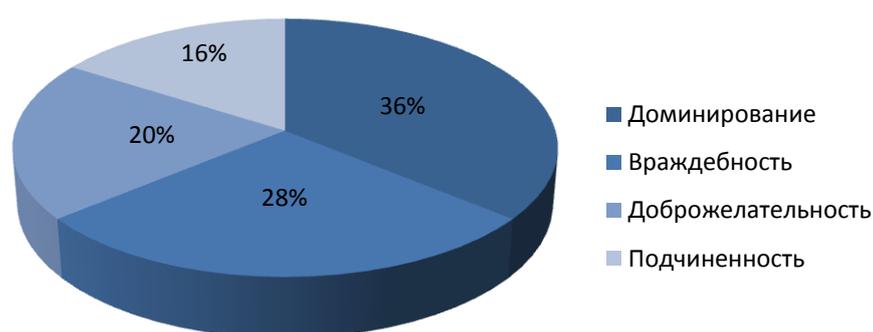


Рис. 4 Актуальный уровень взаимоотношений подростков в условиях образовательной организации по результатам первого констатирующего среза (контрольная группа)

Обобщая данные по результатам двух диагностических методик проведенных в экспериментальной и контрольной группах мы можем сказать, что среди подростков в каждом классе наблюдается наличие трех микрогрупп. Внутри каждой микрогруппы наличие отрицательных выборов не наблюдается, так же как и не наблюдается положительных выборов между микрогруппами. Подростки общаются только в ореоле своей микрогруппы, где ярко выражен лидер. Наличие отрицательных выборов между микрогруппами говорит о неблагоприятном и конфликтном отношении в коллективе. Во взаимоотношениях подростков наблюдается равнодушие, игнорирование некоторых детей (3 человека в экспериментальной группе и 4 человека в контрольной группе).

Наличие же взаимных отрицательных выборов между группами говорит нам о том, что подростки живут в своих микрогруппах и практически не общаются друг с другом. Наблюдается неприязненное отношение некоторых подростков друг к другу. На первый взгляд можно говорить о благоприятном климате в классе, так как не наблюдается яркого негатива. Нет травли друг друга подростками. Но при более тщательном изучении мы увидели, что не все так благополучно, как хотелось бы. Классы фактически разобщены, о чем свидетельствует наличие изолированных. Дети разобщены, их взаимодействие происходит только в сложившихся микрогруппах, объединенных вокруг определенных лидеров. Но нельзя не отметить, что эти лидеры не всегда имеют адекватные взгляды на жизнь. В каждом классе есть микрогруппа. Лидер которой проявляет высокий уровень доминирования, достигающий до агрессивных взаимоотношений.

Проанализировав все данные констатирующего этапа исследования, мы пришли к выводу, что необходимо проводить тщательную и систематическую работу с подростками по оптимизации межличностных взаимоотношений и повышению уровня коммуникации в условиях образовательной организации.

2.3 Программа оптимизации межличностных отношений подростков в условиях образовательной организации

После проведения констатирующего этапа исследования и выяснения особенностей взаимоотношений подростков мы перешли к формирующему этапу работы с разработкой программы мероприятий, направленных непосредственно на преодоление этих трудностей и оптимизацию межличностных отношений подростков в условиях образовательной организации (Приложение 1).

Цель мероприятий: развитие и оптимизация межличностных отношений подростков в условиях образовательной организации.

Задачи:

- 1) развивать умение общаться с окружающими людьми при любых проявлениях настроения;
- 2) помочь выявить проблемы в развитии тех или иных межличностных отношений и найти пути решения;
- 3) развитие положительного отношения к собственному «Я» и уважение к другим.

Место проведения занятий: кабинет релаксации в общеобразовательной организации

Время проведения: 2 раза в неделю.

Работа проводится с группой (10-15 человек). Преимущества групповой работы в том, что общение в коллективе противодействует отчуждению и чувству одиночества, способствует получению обратной положительной связи от участников группы, в коллективе каждый участник может экспериментировать в рамках тренинга с различными стилями взаимоотношений.

Структура: Программа занятий разработана с учетом особенностей развития межличностных отношений подростков в условиях образовательной организации.

Этапы освоения программы:

1. Понимание получаемой информации.
2. Осознание потребности.
3. Донесение информации о содержании того или иного навыка.
4. Формирование межличностных отношений.
5. Отработка полученных навыков.
6. Перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь.

Основные компоненты работы:

1. Потребностно - мотивационный – обеспечивает у участников потребность в самовоспитании.

2. Аксиологический - предполагает осознание участником ценности, уникальности себя, окружающих, единства с миром во всей его полноте.

3. Образовательный — обеспечивает знаниями о: чувствах, эмоциях, конструктивных способах оптимизации межличностных отношений.

Методы работы:

- 1) групповая форма;
- 2) ролевые игры;
- 3) элементы сказкотерапии;
- 4) элементы телесно-ориентированной терапии.

Рассмотрим тематическое планирование занятий, направленных на оптимизацию межличностных взаимоотношений подростков. Оно представлено в таблице 1.

Таблица 1 - Примерный тематический план

№	Тема занятия	Структура занятий
---	--------------	-------------------

п/п		
1	2	3
1	«Знакомство»	Выработка ритуала приветствия для дальнейшей работы. Разминка «Поиск сокровищ». Упражнение «Наши ожидания». Упражнение «Календарь настроения». Упражнение «Метафора проблемы». Игра «На что похоже мое настроение». Ритуал прощания.
2	«Мир чувств и эмоций»	Разминка «Скажи – ка, дядя». Игра К. Фопеля «Радуга». Упражнение «Разговор со сменой позиций». Упражнение. «Впечатления». Ритуал прощания.
3	«Удивление»	Разминка «Перекусы». Упражнение «Вербальное и невербальное выражение удивления». Упражнение «Удивительные истории». Упражнение «Ассоциации». Мозговой штурм «Способы саморегуляции в ситуации стресса». Упражнение «Комплименты». Прощание.
4	«Непонимание»	Разминка «Заросли». Упражнение «Зеркало». Упражнение «Когда мы не понимаем». Упражнение «Хочу - не хочу, но делаю... ». Сказка «Талант». Прощание.
5	«Обида»	Разминка «Подуй на свечу». Зачин сказки. Упражнение «Мне обидно, когда...» Обсуждение-игра «На что похожа обида». Упражнение «Сказка сказке рознь».

		Обсуждение «Этапы конструктивного избавления от обиды». Упражнение «Мусорное ведро». Прощание.
6	«Грусть»	Разминка. Упражнение «Передай движение». Упражнение «Сказка о милостивой судьбе». Обсуждение «Мне бывает грустно, когда...». Упражнение «Рисунок грусти». Упражнение «Танцы-противоположности». Упражнение «Веревка». Прощание.
7	«Гнев»	Разминка. Игра «Выведи из равновесия». Обсуждение. Игра «Кричалка». Упражнение «Рубка дров». Упражнение «Медитация». Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении». Упражнение «Ха!». Прощание.
8	«Замороженные чувства»	Разминка. Упражнение «Броуновское движение». Упражнение «Огонь – лед». Игра «Замороженный и реаниматор». Упражнение «Звуковая гимнастика». Танец «Пять движений». Рефлексия. Прощание.
9	«Радость»	Упражнение «Мудрец из храма». Упражнение «Лабиринт». Упражнение «Слепой — поводырь».
		Упражнение «Групповое рисование по кругу». Упражнение «Джаз тела». Игра «Послание самому себе». Упражнение

		«Пожелание». Рефлексия «Мне сегодня». Прощание.
10	«Любовь»	Разминка. Игра «Импульс». Упражнение «Картина па спине». Упражнение «Спинка». Обсуждение «Как на языке мимики и жестов проявляется любовь». Упражнение «Улыбка». Упражнение «Сочини сказку». Упражнение «Рисунок будущего». Рефлексия. «Мне сегодня...» Прощание. Упражнение. «Чемодан пожеланий».

Занятие состояло из нескольких этапов и включало в себя:

- 1) Подготовку к занятию: ритуал приветствия, упражнение на сплочение группы, выход на новые понятия;
- 2) Введение в тему: обсуждение новых понятий;
- 3) Основную часть: формирование адекватного восприятия приемов работы и умений;
- 4) Завершение занятия: закрепление расширенного состояния самосознания своего «Я»;
- 5) Прощание: рефлексия и ритуал прощания.

2.4 Эффективность предложенной программы

После проведения формирующего этапа исследования мы провели повторную диагностику уровня взаимоотношений подростков в условиях общеобразовательной организации. Нами использовались те же

диагностические методики и работа проведена с той же группой респондентов, что и во время констатирующего этапа исследования.

Диагностическое задание №1

По результатам первой методики в экспериментальной группе мы выяснили, что отношения в группе изменились в лучшую сторону. Дети стали более общительными друг с другом. Прослеживается наличие коммуникации между сложившихся микрогрупп. Популярных и предпочитаемых детей стало больше, чем детей, входящих в группы отверженных и изолированных: 56% - 44%.

Нами получены следующие результаты:

«Популярные» (звезды) из всей группы составили 20% (5 человек). Эти подростки получили наибольшее количество положительных выборов. Эти дети общительны, хорошо учатся. Популярны среди своих одноклассников, умеют устанавливать контакт. Очень часто помогают своим одноклассникам, понимают их и стремятся вовлечь в общие дела.

«Предпочитаемые» - составили 36% (9 человек). Это подростки, которые получили две трети положительных выборов. С ними одноклассники предпочитают общаться, вместе организуют совместные творческие дела. Члены из этой группы стараются учиться хорошо, адекватно себя ведут с одноклассниками и педагогами. Уровень взаимоотношений у них равный со всеми в классе.

«Пренебрегаемые» - составили 36% (9 человек). В эту группу вошли дети, которые получили наименьшее количество положительных выборов. В классе к ним обращаются в крайнем случае. В основном их стараются не замечать. У детей этой группы наблюдаются неформальные наклонности, эксцентричное поведение, всплески раздражения и агрессии по отношению к окружающим что не способствует высокому уровню коммуникации с окружающими.

«Изолированные» - составили 8% (2 человека). Это дети, которые не получили ни одного положительного выбора. Одноклассники не стремятся к

общению с этими детьми. Дети замкнуты, необщительны. Предпочитают компанию самих себя. В делах класса не проявляют инициативы, но если педагог дает задание, то выполняют его.

Все данные нами обработаны и занесены в протоколы. Анализ результатов представлен на рисунке 5.

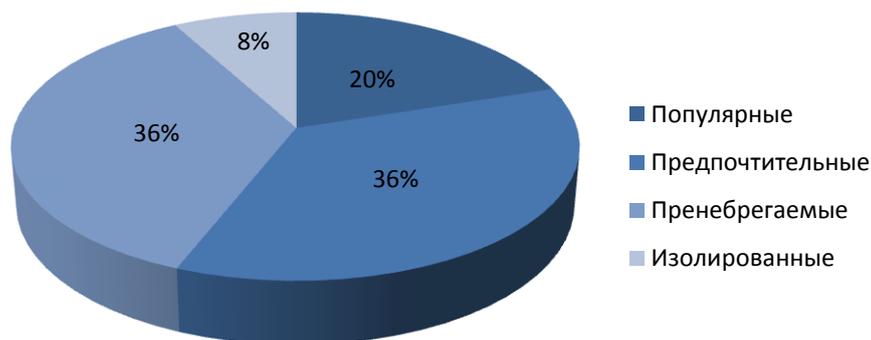


Рис. 5 Актуальный уровень взаимоотношений подростков в условиях образовательной организации по результатам контрольного среза (экспериментальная группа)

Обобщая результаты проведенного исследования в экспериментальной группе, мы увидели, что картина в экспериментальной группе изменилась, хотя и не очень значительно. Данные показывают, что в группе дети стали более общительными друг с другом. Проявляют взаимоуважение и стремление помочь друг другу. Стали менее агрессивными по отношению к членам коллектива. Популярных детей стало на 4% больше и составило 20%, количество предпочитаемых также выросло и составило 36% в отличие от 28% на констатирующем этапе исследования. Количество же пренебрегаемых и изолированных после проведенной работы снизилось и составило по итогам исследования 36% и 8% соответственно. Сравнительные данные результатов представлены нами в таблице 2 и на рисунке 6.

Таблица 2 –Сравнительные результаты взаимоотношений подростков (констатирующий и контрольный этап)

Группа детей	Констатирующий этап	Контрольный этап
Популярные	16%	20%
Предпочитаемые	28%	36%
Пренебрегаемые	44%	36%
Изолированные	12%	8%

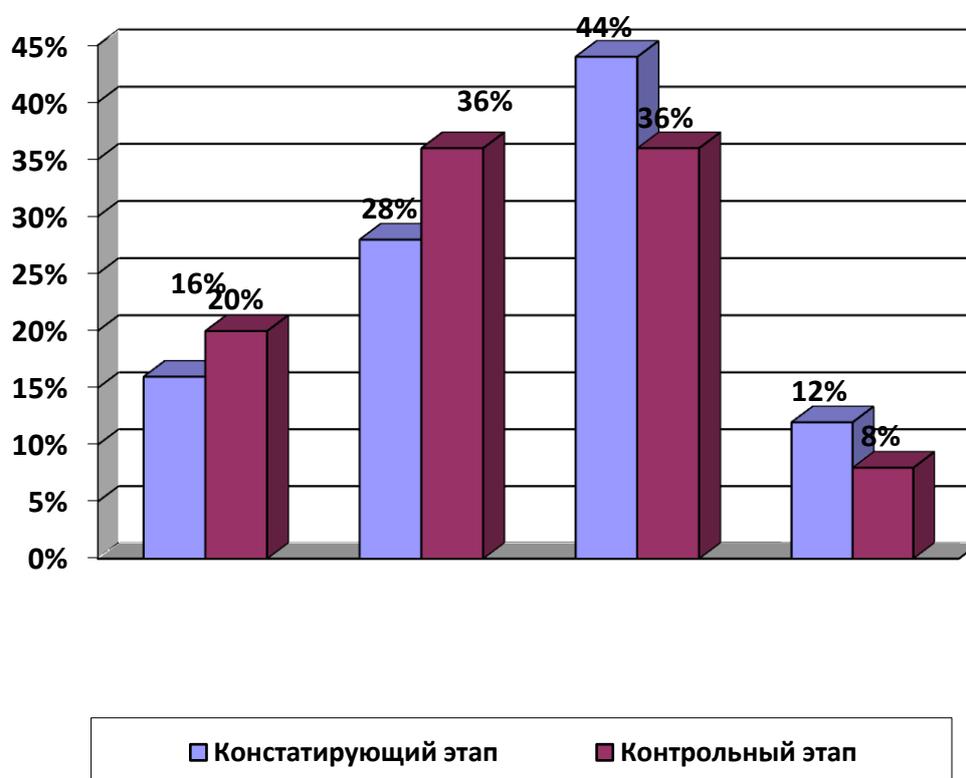


Рис. 6 – Обобщенные результаты взаимоотношений подростков в условиях образовательной организации (экспериментальная группа)

Результаты первой методики на контрольном этапе исследования показали, что отношения в группе так и остались неблагополучными, так как детей, входящих в группу популярных и предпочитаемых меньше, чем детей, входящих в группы отверженных и изолированных: 48% - 52%.

Нами получены следующие результаты:

«Популярные» (звезды) из всей группы составили 20% (5 человек). Эти подростки получили наибольшее количество положительных выборов. Эти дети общительны, хорошо учатся. Популярны среди своих одноклассников, умеют устанавливать контакт. Очень часто помогают своим одноклассникам, понимают их и стремятся вовлечь в общие дела.

«Предпочитаемые» - составили 28% (7 человек). Это подростки, которые получили две трети положительных выборов. С ними одноклассники предпочитают общаться, вместе организуют совместные творческие дела. Члены из этой группы стараются учиться хорошо, адекватно себя ведут с одноклассниками и педагогами. Уровень взаимоотношений у них равный со всеми в классе.

«Пренебрегаемые» - составили 36% (9 человек). В эту группу вошли дети, которые получили наименьшее количество положительных выборов. В классе к ним обращаются в крайнем случае. В основном их стараются не замечать. У детей этой группы наблюдаются неформальные наклонности, эксцентричное поведение, всплески раздражения и агрессии по отношению к окружающим что не способствует высокому уровню коммуникации с окружающими.

«Изолированные» - составили 16% (4 человека). Это дети, которые не получили ни одного положительного выбора. Одноклассники не стремятся к общению с этими детьми. Дети замкнуты, необщительны. Предпочитают компанию самих себя. В делах класса не проявляют инициативы, но если педагог дает задание, то выполняют его.

Все данные нами обработаны и занесены в протоколы. Анализ результатов представлен на рисунке 7.

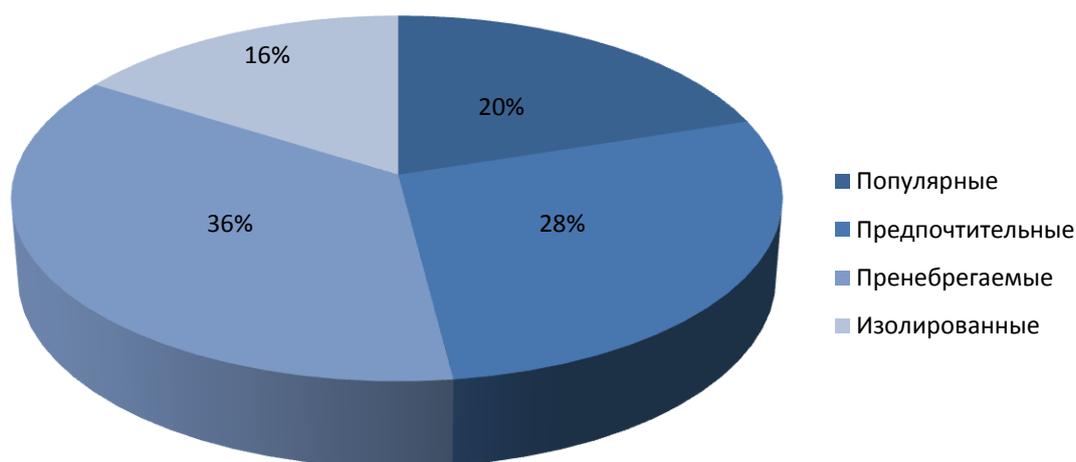


Рис. 7 Актуальный уровень взаимоотношений подростков в условиях образовательной организации по результатам контрольного среза (контрольная группа)

Обобщая результаты проведенного исследования в контрольной группе, мы увидели, что картина практически не изменилась. Данные показывают, что популярных детей осталось то же количество и лишь количество предпочитаемых выросло и составило 28% в отличие от 24% на констатирующем этапе исследования. Количество же пренебрегаемых снизилось и составило по итогам исследования 36% соответственно. Сравнительные данные результатов представлены нами в таблице 3 и на рисунке 8.

Таблица 3 –Сравнительные результаты взаимоотношений подростков
(констатирующий и контрольный этап)

Группа детей	Констатирующий этап	Контрольный этап
Популярные	20%	20%
Предпочитаемые	24%	28%
Пренебрегаемые	40%	36%
Изолированные	16%	16%

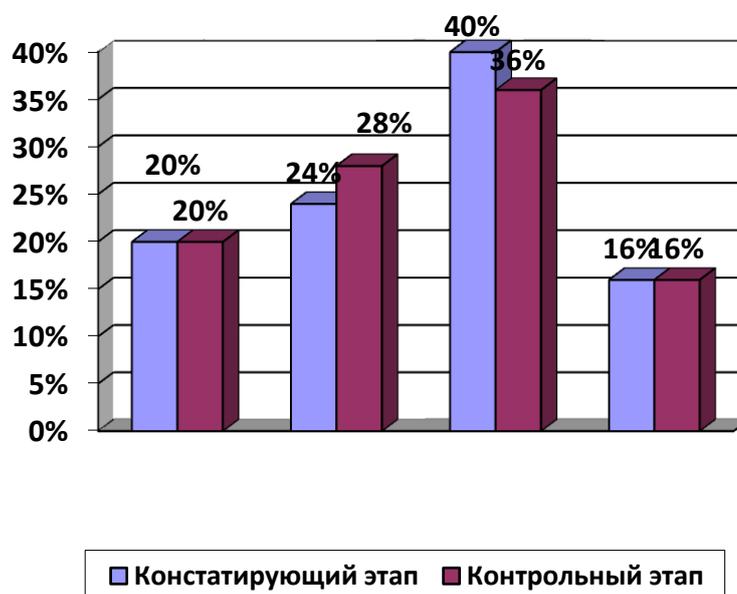


Рис. 8 – Сравнительные результаты взаимоотношений подростков в условиях образовательной организации (контрольная группа)

После проведения первой диагностической методики на контрольном срезе нами были проанализированы все результаты и проведена сравнительная статистика данных., предложенная в таблице 4 и на рисунке 9. Как мы видим, выбранное направление работы с подростками по оптимизации межличностных взаимоотношений в условиях образовательной организации оправдывает себя. Так как мы получили положительные результаты развития взаимоотношений среди подростков в экспериментальной группе. Но следует продолжать работу данным

направлении, так как отношения в группе еще очень сложные и детям нелегко дается их изменение.

Таблица 4 –Сравнительные результаты контрольного этапа исследования взаимоотношений подростков (экспериментальная и контрольная группа)

Группа детей	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Популярные	20%	20%
Предпочитаемые	36%	28%
Пренебрегаемые	36%	36%
Изолированные	8%	16%

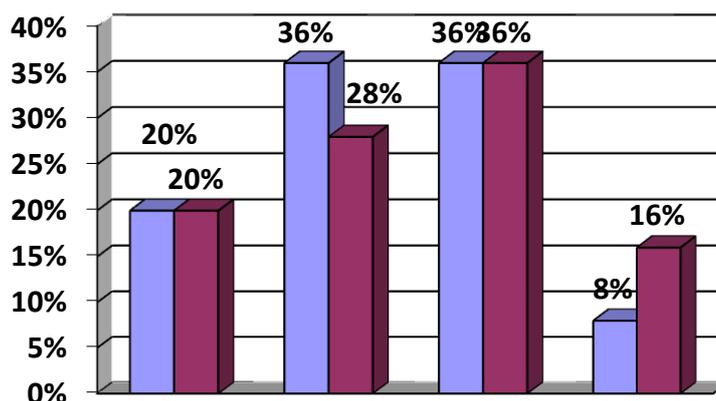


Рис. 9 – Сравнительные результаты взаимоотношений подростков в условиях образовательной организации (экспериментальная и контрольная группа)

Диагностическое задание №2

Тест межличностных отношений Т.Лири был нами применен для выявления особенностей взаимоотношения подростков в условиях образовательной организации.

После проведения диагностики данные были нами занесены в протоколы и вся информация обработана. Данные исследования показали, что взаимоотношения подростков в экспериментальной группе изменились, хотя еще сохраняются властно-лидирующие отношения. 36% подростков из группы (9 человек) показали ориентацию на доминирование над другими членами коллектива, 16% (4 человека) показали негативное отношение и проявление враждебности по отношению к коллективу, 40% (10 человек) показали оптимистическое настроение, дружелюбие, доброжелательное отношение к членам коллектива и стремление помогать и доверять, эти дети способны уважать личность другого человека, оставшиеся 2 человека, что составило 8% показали стремление к подчиненности. Это дети, которые предпочитают не высказывать свое мнение, всегда соглашаются с лидерами класса. Подчиняются их требованиям. Все данные нами обработаны и представлены на рисунке 10.

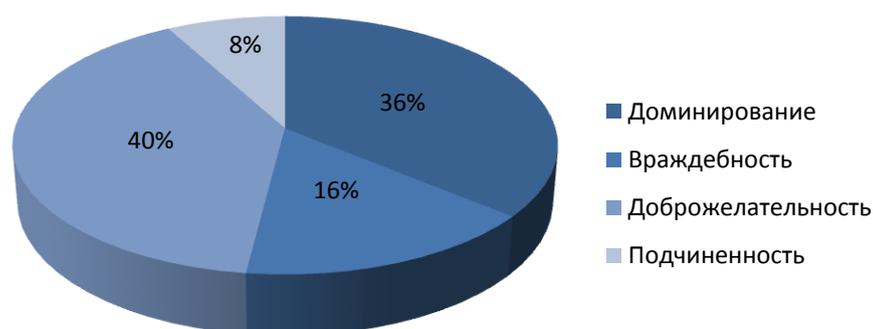


Рис. 10 Актуальный уровень взаимоотношений подростков в условиях образовательной организации по результатам контрольного среза (экспериментальная группа)

Сравнивая данные констатирующего и контрольного срезов по второй диагностической методике можем сказать, что тип взаимоотношений в группе изменился. Подростки стали более доброжелательными, стремятся к

общению друг с другом. Вовлекают других детей в общие творческие дела. Подростков с доминирующим стилем общения стало меньше и составило 36%. Что меньше на 4% чем на констатирующем этапе. Враждебность в отношениях среди одноклассников также снизила уровень и теперь составила 16%, что меньше чем на первом этапе на 8% доброжелательность в отношении других членов коллектива наоборот выросла на 16% и составила на контрольном этапе 40% детей с подчинительным типом взаимоотношений стало меньше на 4% и составило 8% на контрольном этапе исследования. Как показали результаты исследования выдвинутая нами гипотеза была верна и с подростками необходимо проводить работу по развитию отношений в образовательной организации.

Все данные были нами проанализированы и на основе их составлена таблица 5 и диаграмма, представленная на рисунке 11.

Таблица 5 –Сравнительные результаты взаимоотношений подростков (констатирующий и контрольный этап)

Отношения	Констатирующий этап	Контрольный этап
Доминирование	40%	36%
Враждебность	24%	16%
Доброжелательность	24%	40%
Подчинение	12%	8%

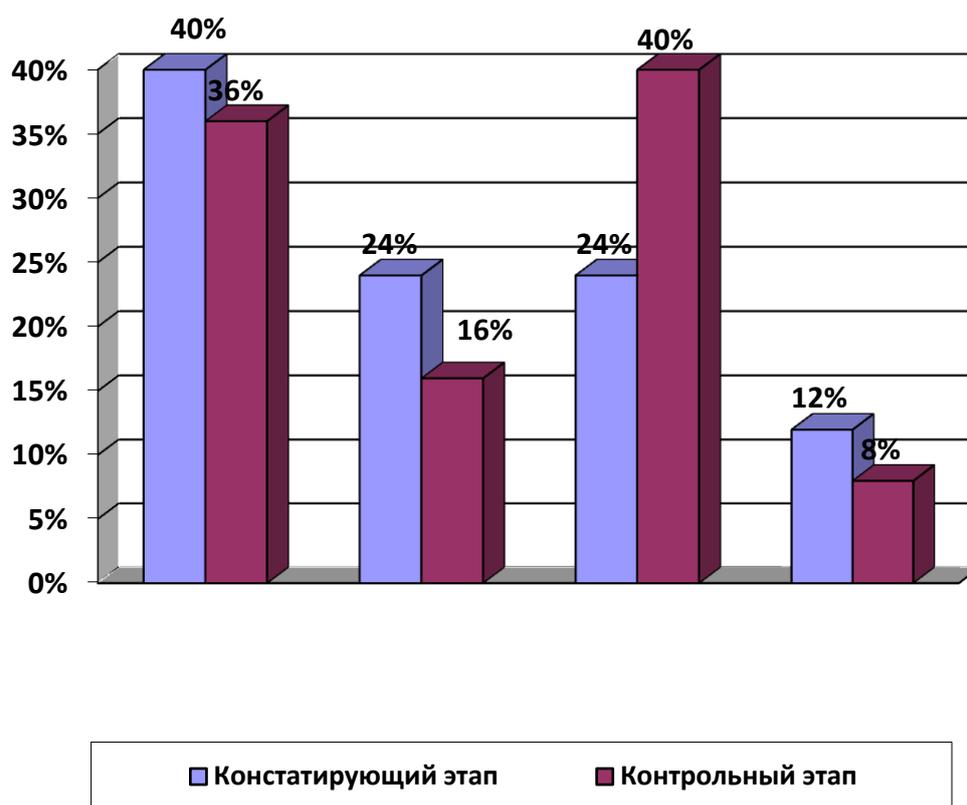


Рис. 11 – Сравнительные результаты взаимоотношений подростков в условиях образовательной организации (экспериментальная группа, констатирующий и контрольный этап)

Результаты проведения диагностики в контрольной группе показали, что взаимоотношения подростков остались также неравномерными, как были и на первичном этапе исследования. 36% подростков из группы (9 человек) показали ориентацию на доминирование над другими членами коллектива, 24% (6 человек) показали негативное отношение и проявление враждебности по отношению к коллективу, 28% (7 человек) показали оптимистическое настроение, дружелюбие, доброжелательное отношение к членам коллектива и стремление помогать и доверять, эти дети способны уважать личность другого человека, оставшиеся 3 человека, что составило 12% показали стремление к подчиненности. Это дети, которые предпочитают не высказывать свое мнение, всегда соглашаются с лидерами класса. Подчиняются их требованиям.

Все данные по результатам взаимоотношений подростков в образовательной организации на контрольном этапе исследования нами обработаны и представлены на рисунке 12.

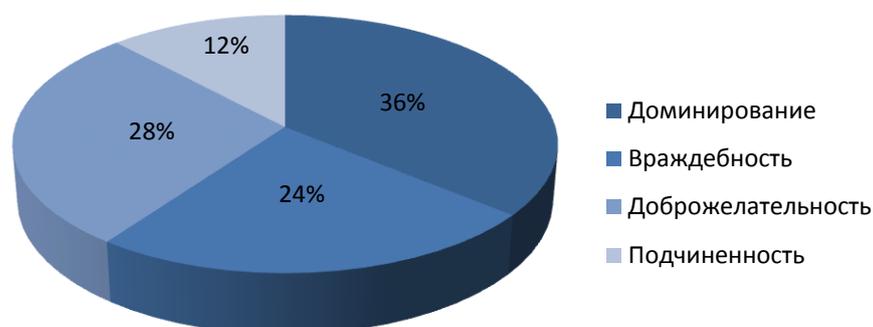


Рис. 12 Актуальный уровень взаимоотношений подростков в условиях образовательной организации по результатам контрольного среза (контрольная группа)

Анализируя результаты проведенных в контрольной группе на первом и втором диагностических этапах исследований мы можем сказать, что без целенаправленной и систематической работы отношения подростков не изменятся. Данные показали, что у них по-прежнему присутствует в группе разобщенность и доминирование с проявлениями агрессивного поведения между членами микрогрупп. Нет никаких общих интересов у всех учеников класса. Поэтому важно начать работу по развитию взаимоотношений подростков в условиях образовательной организации, так как возраст 14-15 лет и так переломный и сложный для каждого подростка, а если еще и нет общности интересов среди учеников класса, нет уважительного общения. То и самооценка подростков будет формироваться несколько в другом русле, чем при комфортной среде общения и взаимопонимания, дружбы и поддержки.

Также нами проведены сравнительные анализы результатов исследования, которые представлены в таблице 6 и на рисунке 13.

Таблица 6 –Сравнительные результаты взаимоотношений подростков (констатирующий и контрольный этап)

Отношения	Констатирующий этап	Контрольный этап
Доминирование	36%	36%
Враждебность	28%	24%
Доброжелательность	20%	28%
Подчинение	16%	12%

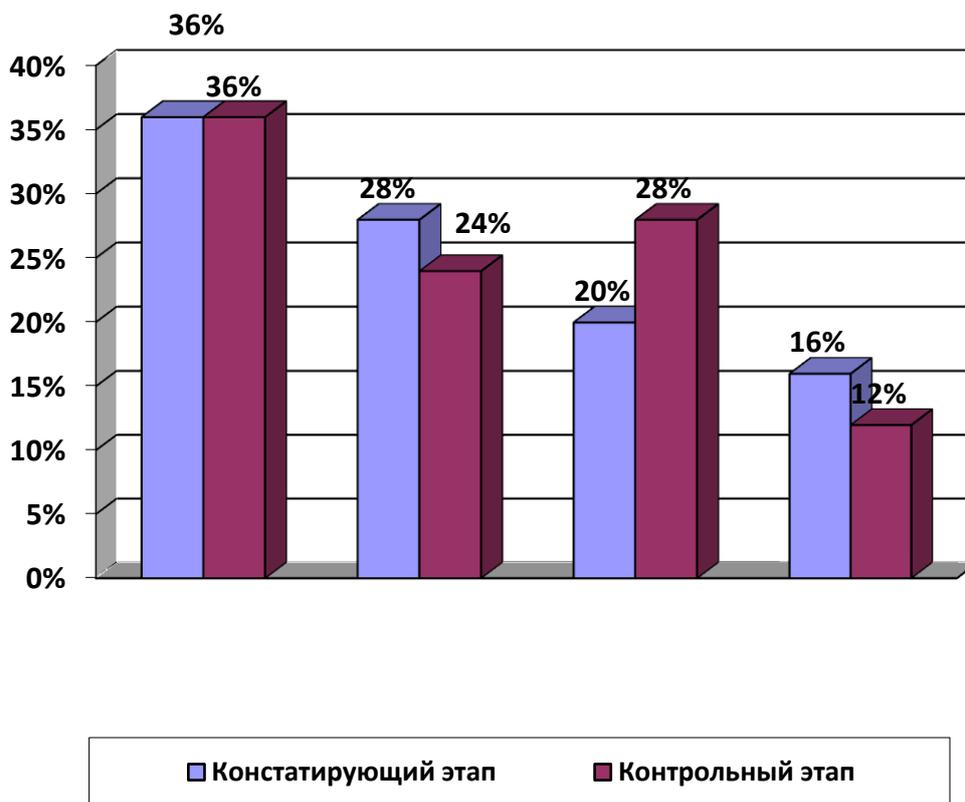


Рис. 13 – Сравнительные результаты взаимоотношений подростков в условиях образовательной организации (контрольная группа, констатирующий и контрольный этап)

Обобщая данные по результатам двух диагностических методик проведенных в экспериментальной и контрольной группах на контрольном этапе исследования, мы можем сказать, что с подростками необходимо проводить работу по оптимизации межличностных отношений в условиях образовательной организации. Как показало исследование, наша работа изменила уровень межличностных отношений среди участников экспериментальной группы. Они стали более терпимыми по отношению к одноклассниками, не проявляют враждебности и агрессии, тогда как подростки из контрольной группы остались при тех же формах общения. Также присутствует наличие микрогрупп по интересам, где подростки общаются обобщенные своим лидером. В экспериментальной же группе подростки ищут новые пути взаимодействия с одноклассниками. Как мы видим, нам удалось подтвердить гипотезу исследования, что только целенаправленная и систематическая работа поможет оптимизировать межличностные отношения среди подростков в условиях образовательной организации.

Выводы по второй главе

1. Проведение констатирующего этапа исследования среди подростков 14-15 лет (7 «А» и 7 «Б» классы) позволило нам выявить что среди подростков в каждом классе наблюдается наличие трех микрогрупп. Внутри каждой микрогруппы наличие отрицательных выборов не наблюдается, так же как и не наблюдается положительных выборов между микрогруппами. Подростки общаются только в ореоле своей микрогруппы, где ярко выражен лидер. Наличие отрицательных выборов между микрогруппами говорит о неблагоприятном и конфликтном отношении в коллективе. Во взаимоотношениях подростков наблюдается равнодушие, игнорирование некоторых детей (3 человека в экспериментальной группе и 4 человека в контрольной группе).

2. Наличие взаимных отрицательных выборов между группами говорит нам о том, что подростки живут в своих микрогруппах и практически не общаются друг с другом. Наблюдается неприязненное отношение некоторых подростков друг к другу. На первый взгляд можно говорить о благоприятном климате в классе, так как не наблюдается яркого негатива. Нет травли друг друга подростками. Но при более тщательном изучении мы увидели, что не все так благополучно, как хотелось бы. Классы фактически разобщены, о чем свидетельствует наличие изолированных. Дети разобщены, их взаимодействие происходит только в сложившихся микрогруппах, объединенных вокруг определенных лидеров. Но нельзя не отметить, что эти лидеры не всегда имеют адекватные взгляды на жизнь. В каждом классе есть микрогруппа. Лидер которой проявляет высокий уровень доминирования, достигающий до агрессивных взаимоотношений.

3. Нами была разработана программа занятий с подростками для оптимизации межличностных отношений в условиях образовательной организации.

4. С подростками необходимо проводить работу по развитию взаимоотношений в условиях образовательной организации. Как показало исследование, наша работа изменила уровень взаимоотношений среди участников экспериментальной группы. Они стали более терпимыми по отношению к одноклассниками, не проявляют враждебности и агрессии, тогда как подростки из контрольной группы остались при тех же формах общения. Также присутствует наличие микрогрупп по интересам, где подростки общаются обобщенные своим лидером. В экспериментальной же группе подростки ищут новые пути взаимодействия с одноклассниками. Как мы видим, нам удалось подтвердить гипотезу исследования, что только целенаправленная и систематическая работа поможет оптимизировать межличностные отношения среди подростков в условиях образовательной организации.

Заключение

Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования позволил нам сделать вывод о том, что межличностные отношения являются именно той формой взаимодействия людей, в которой формируется взаимопонимание между ними, и устанавливаются те или иные взаимоотношения друг с другом для общения и совместного решения каких-либо задач.

Межличностные отношения подростков являются важным вопросом психологического исследования многих педагогов и психологов как в нашей стране, так и за рубежом. Подростковые межличностные отношения имеют сложную структуру и пронизывают разные уровни формирования личности подростка, выступая в качестве основы её жизнедеятельности.

Прослеживается два вида межличностных отношений между подростками в образовательной организации. Первый – это товарищеские отношения, которые способствуют взаимобмену знаниями, умениями и навыками, а второй вид – дружеские связи, которые помогают подростку решать многие эмоционально-личностные проблемы. Подростки в межличностном общении ценят отзывчивость, открытость, умение хранить тайны. Зарождение межличностных отношений начинается с предпочтения внешних данных, а затем уже прослеживается единство интересов и тем для общения.

Существует много форм и методов оптимизации работы с подростками по развитию межличностного общения в образовательной организации. Это могут быть как коллективные и творческие дела, так и психологические тренинги, работа в микрогруппах и другие. Но при организации работы с подростками необходимо помнить, что каждую деятельность должны сопровождать определенные цели данной работы, результат решения которых необходимо периодически анализировать через наблюдение, диагностику межличностных отношений подростков.

Проведение констатирующего этапа исследования среди подростков 14-15 лет (7 «А» и 7 «Б» классы) позволило нам выявить что среди подростков в каждом классе наблюдается наличие трех микрогрупп. Внутри каждой микрогруппы наличие отрицательных выборов не наблюдается, так же как и не наблюдается положительных выборов между микрогруппами. Подростки общаются только в ореоле своей микрогруппы, где ярко выражен лидер. Наличие отрицательных выборов между микрогруппами говорит о неблагоприятном и конфликтном отношении в коллективе. Во взаимоотношениях подростков наблюдается равнодушие, игнорирование некоторых детей (3 человека в экспериментальной группе и 4 человека в контрольной группе).

Наличие же взаимных отрицательных выборов между группами говорит нам о том, что подростки живут в своих микрогруппах и практически не общаются друг с другом. Наблюдается неприязненное отношение некоторых подростков друг к другу. На первый взгляд можно говорить о благоприятном климате в классе, так как не наблюдается яркого негатива. Нет травли друг друга подростками. Но при более тщательном изучении мы увидели, что не все так благополучно, как хотелось бы. Классы фактически разобщены, о чем свидетельствует наличие изолированных. Дети разобщены, их взаимодействие происходит только в сложившихся микрогруппах, объединенных вокруг определенных лидеров. Но нельзя не отметить, что эти лидеры не всегда имеют адекватные взгляды на жизнь. В каждом классе есть микрогруппа. Лидер которой проявляет высокий уровень доминирования, доходящий до агрессивных взаимоотношений.

На формирующем этапе исследования нами была разработана программа занятий с подростками для оптимизации межличностных отношений в условиях образовательной организации.

С подростками необходимо проводить работу по оптимизации межличностных отношений в условиях образовательной организации. Как показало исследование, наша работа изменила уровень взаимоотношений

среди участников экспериментальной группы. Они стали более терпимыми по отношению к одноклассниками, не проявляют враждебности и агрессии, тогда как подростки из контрольной группы остались при тех же формах общения. Также присутствует наличие микрогрупп по интересам, где подростки общаются обобщенные своим лидером. В экспериментальной же группе подростки ищут новые пути взаимодействия с одноклассниками. Как мы видим, нам удалось подтвердить гипотезу исследования, что только целенаправленная и систематическая работа поможет оптимизировать межличностные отношения среди подростков в условиях образовательной организации.

Список литературы

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов Г.С. Абрамова. – М.: Академический проект, 2014. – 704 с.
2. Андреева, Г.М. Социальная психология: учебник для вузов / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2015. – 363 с.
3. Андриенко, Е.В. Социальная психология: учебное пособие / Е.В. Андриенко; под ред. В.А. Слостенина. – М.: АCADEMIA, 2012. – 264 с.
4. Аникеев, Н.П. Психологический климат в коллективе: учебное пособие / Н.П. Аникеев. – М.: Просвещение, 2009. – 319 с.
5. Бодалев, А.А. Личность и общение / А.А. Бодалев. – М.: Педагогика, 2013. – 272 с.
6. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2014. – 400 с.
7. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. – М.: Изд-во МПСИ, 2015. – 390 с.
8. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. В. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2013. – 672 с.
9. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике: 3-е изд. / Л.Ф. Бурлачук. – СПб.: Питер. – 2008. – 688 с.
10. Вассерман, Л.И. Родители глазами подростка / Л.И. Вассерман, И.А. Горьковая, Е.Е. Ромицына. – СПб.: Речь, 2014. – 256 с.
11. Верба, И.К. Психология эффективного общения / И.К. Верба. – Хабаровск: Изд-во Дальневосточного университета, 2013. – 115 с.
12. Выготский, Л.С. Психология развития ребенка / Л.С. Выготский. – М.: Смысл, 2015. – 512 с.
13. Гозман, Л.Я. Психология эмоциональных отношений / Л.Я. Гозман. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2015. – 176 с.
14. Гойхман, О.Я. Речевая коммуникация / О.Я. Гойхман, Т.М. Надеина. – М.: Инфа, 2013. – 272 с.

15. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. – Мн.: Харвест, 2015. – 800 с.
16. Драгунова, Т.В. Психические особенности подростков / Т.В. Драгунова // Возрастная и педагогическая психология. – М.: Просвещение, 1999. – № 1. – С. 305-317.
17. Дубровина, И.В. Возрастная и педагогическая психология / И.В. Дуб-ровина, А.М. Прихожан, В.С. Зацепин. – М.: Академия, 2014. – 368 с.
18. Жуков, Ю.М. Диагностика и развитие компетентности в общении / Ю.М. Жуков, Л.А. Петровская, П.В. Растянников. – Киров: КГУ, 2011. – 142 с.
19. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах. – Минск, Изд-во БГУ. 2016. – 284 с.
20. Коломинский, Я.Л. Психология детского коллектива: система личных взаимоотношений. / Я.Л. Коломинский. – Минск: Народная асвета, 2014. – 295 с.
21. Кон, И.С. Психология старшеклассника / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 20115 – 192 с.
22. Кон, И.С. Психология юношеского возраста / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 2015. – 336 с.
23. Крайг, Г. Психологическое развитие / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2016. – 394 с.
24. Кривцова, С.В. Подросток на перекрестке эпох / С.В. Кривцова. - М.: Генезис, 2008. – 288 с.
25. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В.Н. Коллюцкий – М.: Сфера, 2011. – 464 с.
26. Леонтьев, А.А. Психология общения : 3-е изд / А.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2015. – 365 с.

27. Лисина, М.И. Общение, личность и психика ребенка / Под ред. А.Г. Ружской – М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж, НПО «Модэк», 2012. – 384 с.
28. Машков В.Г. Практика психологического обеспечения руководства, управления, менеджмента. СПб.: Речь, 2015. – 304 с.
29. Мелибурда, Е.Л. Ты – мы: психологические возможности улучшения общения / Е.Л. Мелибурда. – М.: Речь, 2006. – 265 с.
30. Методика «Q-сортировка» (В.Стефансон) // Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2 т. – М.: 2011. – Т.2. С. 65-69.
31. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2004. – 456 с. Ломов, Б.Ф. Общение: понятие, формы / Б.Ф. Ломов // Психологический журнал. – 2002. – №6. – С. 26–27.
32. Мясищев, В.Н. Психология отношений: Избр. психол. труды / В.Н. Мясищев. – Воронеж: Путь, 2012. – 324 с.
33. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн.1: Основы общей психологии. – М.: Владос, 2009. – 688 с.
34. Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений. – К.: Наукова думка, 2006. – 192 с.
35. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология / Л.Ф. Обухова. – М.: Педагогическое общество России, 2014. – 442 с.
36. Основы психодиагностики. Учебное пособие для студентов педвузов/ под общей ред. А.Г. Шмелева. – Москва, Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс». – 2016. – 544 с.
37. Ольшанский В.Б. Личность и социальные ценности. – М.: Просвещение. 2013. – 339 с.
38. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология: Учебное пособие. – 5-е изд. – М.: Академия, 2016. – 512 с.

39. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М.: Знание, 2008. – 384 с.
40. Прихожан, А.М. Подросток в учебнике и в жизни / А.М., Прихожан, А.В. Толстых. – М.: Знание, 2007. – 541 с.
41. Психология человека от рождения до смерти / под общей ред. А.А. Реана. – СПб.: Прайм–ЕВРОЗНАК, 2016. – 656 с.
42. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб.: Питер, 2013. – 624 с.
43. Рогов, Е.И. Психология общения /Е.И. Рогов. – М.: Владос, 2014. – 336с.
44. Ромек В.Г. Развитие уверенности в межличностных отношениях // Журнал практического психолога. – 2000, № 12. – с. 74-113.
45. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2014. – 680 с.
46. Рукавишников, А.А. Диагностика межличностных отношений // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Филинь, 2002. – С.167-171.
47. Руссо, Ж.Ж. Подростковый период развития / Ж.Ж. Руссо // Психологический журнал. 2005. – №9. – С. 34–38.
48. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: ООО «Речь», 2015. – 350 с.
49. Смирнова, Е. О. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2010. – 158 с.
50. Собчик, Л.Н. Диагностика психологической совместимости. Еще раз про любовь/ Л.Н. Собчик. – СПб.: Речь 2012. – 80 с
51. Тихонов, А.П. Личность и межличностные отношения: психологическое исследование соционического подхода / А.П. Тихонов // Соционика, ментология и психология личности. – 2000. – № 6. – С.33–42.

52. Толстых, А.В. Подросток в неформальной группе / А.В. Толстых. – М.: Знание, 2017. – 294 с.
53. Фельдштейн, Д.И. Психологические аспекты изучения современного подростка / Д.И. Фельдштейн // Вопросы психологии. 2005. – №1. – С. 34–36.
54. Фельдштейн, Д.И. Психология воспитания подростка / Д.И. Фельдштейн. – М.: Знание, 2016. – 54 с.
55. Фельдштейн, Д.И. Психология развития человека как личности / Д.И. Фельдштейн. – М.: МПСИ, 2013. – 1136 с.
56. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер – СПб.: Питер, 2015. – 607 с.
57. Эльконин, Д.Б. Некоторые аспекты психического развития в подростковом возрасте / Д.Б. Эльконин // Психология подростка / Под ред. Ю. И. Фролова. – М.: Роспедагентство, 2011. – С. 313-320.

Программа оптимизации взаимоотношений подростков

Цель мероприятий: развитие и оптимизация межличностных отношений подростков в условиях образовательной организации.

Задачи:

- 1) развивать умение общаться с окружающими людьми при любых проявлениях настроения;
- 2) помочь выявить проблемы в развитии тех или иных межличностных отношений и найти пути решения;
- 3) развитие положительного отношения к собственному «Я» и уважение к другим.

Место проведения занятий: кабинет релаксации в общеобразовательной организации

Время проведения: суббота, еженедельно.

Работа проводится с группой (10-15 человек). Преимущества групповой работы в том, что общение в коллективе противодействует отчуждению и чувству одиночества, способствует получению обратной положительной связи от участников группы, в коллективе каждый участник может экспериментировать в рамках тренинга с различными стилями взаимоотношений.

Структура: Программа занятий разработана с учетом особенностей развития межличностных отношений подростков в условиях образовательной организации.

Этапы освоения программы:

7. Понимание получаемой информации.
8. Осознание потребности.
9. Донесение информации о содержании того или иного навыка.
10. Формирование межличностных отношений.

11. Отработка полученных навыков.

12. Перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь.

Основные компоненты работы:

4. Потребностно - мотивационный – обеспечивает у участников потребность в самовоспитании.

5. Аксиологический - предполагает осознание участником ценности, уникальности себя, окружающих, единства с миром во всей его полноте.

6. Образовательный — обеспечивает знаниями о: чувствах, эмоциях, конструктивных способах оптимизации межличностных отношений.

Методы работы:

1) групповая форма;

2) ролевые игры;

3) элементы сказкотерапии;

4) элементы телесно-ориентированной терапии.

Занятие 1. Знакомство

Назначение:

1) обозначить начало занятий, создать особую атмосферу взаимодействия участников;

2) включение в работу, снятие накопившегося напряжения;

3) сплочение, создание группового доверия и принятия.

Структура:

Выработка ритуала приветствия для дальнейшей работы. Разминка «Поиск сокровищ». Упражнение «Наши ожидания». Основные принципы групповой работы. Упражнение «Календарь настроения». Упражнение «Метафора проблемы». Игра «На что похоже мое настроение». Ритуал прощания.

Занятие 2. Мир чувств и эмоций

Назначение:

- 1) осознание и принятие своих чувств;
- 2) анализ воздействия на человека позитивных и негативных чувств;
- 3) укрепление уверенности в себе;
- 4) стимулирование готовности к общению;
- 5) формирование опыта присвоения различных ролей, развитие навыка смены эмоций при вхождении в роль.

Структура:

Разминка «Скажи – ка, дядя». Игра К. Фопеля «Радуга». Упражнение «Разговор со сменой позиций». Упражнение. «Впечатления». Ритуал прощания.

Занятие 3. Удивление

Назначение:

- 1) осознание и принятие своих чувств;
- 2) освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения.

Структура:

Разминка «Перекусы». Упражнение «Вербальное и невербальное выражение удивления». Упражнение «Удивительные истории». Упражнение «Ассоциации». Мозговой штурм «Способы саморегуляции в ситуации стресса». Упражнение «Комплименты». Прощание.

Занятие 4. Непонимание

Назначение:

- 1) прорабатывание путей достижения взаимопонимания;
- 2) обсуждение ситуаций, когда понимания не достигается, путей, которые используются для лучшего понимания друг друга;
- 3) развитие невербальное общение, сплочение группы;
- 4) совершенствование навыка сотрудничества.

Структура:

Разминка «Заросли». Упражнение «Зеркало». Упражнение «Когда мы не понимаем». Упражнение «Хочу - не хочу, но делаю... ». Сказка «Талант». Прощание.

Занятие 5. Обида

Назначение:

- 1) умение признавать свою обиду и высказывать ее;
- 2) формирование умения конструктивного способа избавления от обиды;
- 3) умение прислушаться к состоянию другого человека;
- 4) умение выйти на доверительный контакт с собеседником;
- 5) развитие умения распознавать телесные эмоциональные состояния, соответствующие различным чувствам и эмоциям.

Структура:

Разминка «Подуй на свечу». Зачин сказки. Упражнение «Мне обидно, когда...» Обсуждение-игра «На что похожа обида». Упражнение «Сказка сказке рознь». Обсуждение «Этапы конструктивного избавления от обиды». Упражнение «Мусорное ведро». Прощание.

Занятие 6. Грусть

Назначение:

- 1) осознание и принятие своих чувств, работа с негативными чувствами;
- 2) освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.

Структура:

Разминка. Упражнение «Передай движение». Упражнение «Сказка о милостивой судьбе». Обсуждение «Мне бывает грустно, когда...». Упражнение «Рисунок грусти». Упражнение «Танцы-противоположности». Упражнение «Веревка». Прощание.

Занятие 7. Гнев

Назначение:

1) осознание и принятие своих чувств, работа с негативными чувствами;

2) освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.

Структура:

Разминка. Игра «Выведи из равновесия». Обсуждение. Игра «Кричалка». Упражнение «Рубка дров». Упражнение «Медитация». Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении». Упражнение «Ха!». Прощание.

Занятие 8. Замороженные чувства

Назначение:

1) осознание своих «замороженных» чувств, работа с ними;

2) освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.

Структура:

Разминка. Упражнение «Броуновское движение». Упражнение «Огонь – лед». Игра «Замороженный и реаниматор». Упражнение «Звуковая гимнастика». Танец «Пять движений». Рефлексия. Прощание.

Занятие 9. Радость

Назначение:

1) развить умение пользоваться языком жестов, мимикой, телом для эффективной невербальной коммуникации, осознание и передача переживаемых эмоций;

2) способствовать созданию атмосферы доброжелательности и концентрации внимания на радостных эмоциях

Структура:

Упражнение «Мудрец из храма». Упражнение «Лабиринт». Упражнение «Слепой — поводырь». Упражнение «Групповое рисование по кругу». Упражнение «Джаз тела». Игра «Послание самому себе». Упражнение «Пожелание». Рефлексия «Мне сегодня». Прощание.

Занятие 10. Любовь

Назначение:

- 1) научиться пользоваться всем арсеналом невербального общения для того, чтобы подкрепить и усилить значение выражения эмоции любви;
- 2) выявить и продемонстрировать участникам остроту противоречивых подходов к стремлению человека принимать любовь и дарить ее другим;
- 3) способствовать преодолению психологических барьеров, препятствующих проявлению любви к себе, любви к другим людям, путем развития спонтанности участников тренинга.

Структура:

Разминка. Игра «Импульс». Упражнение «Картина па спине». Упражнение «Спинка». Обсуждение «Как на языке мимики и жестов проявляется любовь». Упражнение «Улыбка». Упражнение «Сочини сказку». Упражнение «Рисунок будущего». Рефлексия. «Мне сегодня...» Прощание. Упражнение. «Чемодан пожеланий».