



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция конфликтности в учебном
коллективе подростков

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) программы бакалавриата:
Психология образования
Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:
82,25 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 31 » мая 2021 г.
зав. кафедрой теоретической и
прикладной психологии
Кондратьева О.А. 

Выполнила:
студентка группы: ОФ-410/099-4-1
Смольникова Валерия Евгеньевна

Научный руководитель:
кандидат психологических наук,
доцент
Шаяхметова Валерия Каусаровна

Челябинск
2021

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ КОНФЛИКТНОСТИ В УЧЕБНОМ КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ	
1.1 Понятие конфликтности в психолого-педагогических исследованиях ...	7
1.2 Возрастные особенности проявления конфликтности в учебном коллективе подростков.....	13
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков.....	18
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ КОНФЛИКТНОСТИ В УЧЕБНОМ КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	26
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	32
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ КОНФЛИКТНОСТИ В УЧЕБНОМ КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ	
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции конфликтности подростков.....	39
3.2 Анализ результатов исследования психолого-педагогической коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков.....	49
3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по снижению конфликтности в учебном коллективе подростков.....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	67
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики конфликтности в учебном коллективе подростков.....	76

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования конфликтности в учебном коллективе подростков	84
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков.....	87
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков после реализации программы психолого-педагогической коррекции.....	118

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования подчеркивается тем, что конфликты являются постоянной частью взаимоотношений. Сложный период становления гражданского общества в нашей стране строится в условиях обострения социальных противоречий, роста нестабильности и напряженности общественных процессов, характеризуется повышенной конфликтностью межличностных отношений. Нестабильный социальный фон придает особый драматизм и остроту кризису подросткового возраста. Существование любых коллективов, включая учебные, не может происходить без возникновения конфликтов. Конфликты способствуют развитию личности, формируют навыки межличностного общения.

Для успешной деятельности учебного коллектива в нем должны соблюдаться правила групповой работы. В процессе выдвижения лидера коллектива на одно место могут претендовать несколько человек, что непременно повлечет за собой споры, разногласия. Для разрешения подобных проблем, у учащихся необходимо сформировать навыки поведения в конфликтных ситуациях и выхода из них. Нужно помнить, что неразрешенные конфликты оказывают отрицательное влияние на деятельность как целого коллектива, так и на каждую личность, вовлеченную в конфликтную ситуацию.

Наряду с социальными факторами и недостатком компетентности в общении, конфликтное поведение старших подростков обусловлено спецификой возрастного кризиса. Подходы к изучению подросткового возраста расходятся, но исследователи разделяют мнение, что конфликтное поведение в этот период и его урегулирование значительно влияют на формирование личности и социализацию подростка.

В изучении конфликта большое значение внесли из отечественных ученых: Н.В. Гришина, В.Н. Мясищев, В.В. Новиков, Л.А. Петровская, Т.А. Полозова, А.А. Реан, В.П. Трусков, Р.Х. Шакуров, А.И. Шипилов. Из числа

зарубежных исследователей стоит выделить Р. Дарендорфа, Л. Козера, К. Левина, Д. Морено, Т. Парсонса, У. Самнера, К. Томаса, К. Томпсона, К. Хорни, К. Юнга.

Исследование подросткового возраста можно обнаружить в работах следующих отечественных ученых: Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев; зарубежных: Л. Айзенберг, А. Гезелл, К. Левин, М. Мид, Ж. Пиаже, С. Холл, А. Фрейд, З. Фрейд, Э. Эриксон и др.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков.

Объект исследования: конфликтность в учебном коллективе подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция конфликтности в учебном коллективе подростков.

Гипотеза: уровень конфликтности в учебном коллективе подростков возможно изменится после проведения программы психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

- 1) изучить феномен конфликтности в психолого-педагогических исследованиях;
- 2) выявить возрастные особенности проявления конфликтности в учебном коллективе подростков;
- 3) теоретически обосновать психолого-педагогическую коррекцию конфликтности в учебном коллективе подростков и создать модель психолого-педагогической коррекции;
- 4) описать этапы, методы и методики опытно-экспериментального исследования;
- 5) дать характеристику выборки и провести анализ результатов исследования;
- 6) составить и реализовать программу психолого-педагогической коррекции;

7) провести анализ результатов исследования психолого-педагогической коррекции конфликтности подростков на формирующем этапе;

8) сформулировать рекомендации для родителей и педагогов по снижению уровня конфликтности у подростков.

Методы исследования:

1) теоретические – анализ литературы, обобщение, целеполагание, моделирование;

2) эмпирические – констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: методика «Личностная агрессивность и конфликтность» Е. П. Ильина и П. А. Ковалёва, методика «Стили поведения в конфликтной ситуации» К. Томаса, методика «Уровень конфликтности личности» В. И. Андреева.

3) метод математической статистики: T- критерий Вилкоксона.

База исследования: МАОУ «СОШ №138 г. Челябинска» 8 «А» класс в количестве 18 человек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ КОНФЛИКТНОСТИ В УЧЕБНОМ КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ

1.1 Понятие конфликтности в психолого-педагогических исследованиях

История изучения конфликта, его анализ и интерпретация очень обширна. Без конфликта невозможна человеческая жизнь. Он проявляется как в явных, так и в скрытых формах, в различных сферах жизнедеятельности, межличностных отношениях и особенно остро в управленческой деятельности.

Проблема конфликта и конфликтного взаимодействия изложена в педагогике и психологии, социальной психологии, конфликтологии. Труды исследователей освещают понятие конфликта, его разновидности, причины и следствия, особенности проявления в межличностном взаимодействии, условия и способы конструктивного урегулирования.

Если исходить из общепринятого определения конфликта, то в толковом словаре С. И. Ожегова оно трактуется, как «столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений, взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия» [45].

Подходов в изучении конфликтности немало. А. Я. Анцупов и А. И. Шипилов определяют конфликт как путь разрешения важных противоречий, возникающих в ходе взаимодействия, которое подразумевает противодействие субъектов конфликта и обычно сопровождается негативно окрашенным эмоциональным фоном [4, с. 45].

Н. В. Гришина рассматривает конфликт как противостояние двух точек зрения, которое детерминируется активностью сторон, нацеленной на прекращение противодействия, при этом обе стороны конфликта предполагают под собой активный субъект (субъекты) [13, с. 20].

А. А. Ершов рассматривает межличностный конфликт как противостояние личностей по причине расхождения потребностей, мотивов, целей, установок, взглядов, поведения в процессе и в результате общения этих личностей [49, с. 46].

К.А. Абульханова-Славская определение «конфликт» детерминирует, как некий способ самоутверждения; представляет конфликт как активный поиск решения, которое стабилизирует отношения [12, с. 65].

Б.И. Хасан характеризует конфликт, как процесс взаимных действий, где эти самые действия «взаимодетерминируют» и «взаимозаменяют» друг друга [60, с. 13].

В настоящее время конфликты детерминируются как сложное социальное явление и неизбежный спутник социальных отношений. В них проявляются и разрешаются противоречия, возникающие между людьми, группами, социальными общностями. Конфликтность в поведении подростков в учебном коллективе могут привести как к отрицательному исходу, так и к положительному. Последствия конфликта и его исход зависят от вида конфликтной ситуации, стратегии поведения в конфликте его участников, методов, направленных на устранение конфликта [37, с. 30].

Изучая феномен конфликта, мы сталкиваемся с его видами, их четыре:

1. Внутрличностный. В данном конфликте сторонами конфликта выступают две или более составляющих одной и той же личности, к примеру, выборочные черты, типы, либо инстанции. Можно говорить о конфликтогенном столкновении выборочных особенностей личности и поведения человека.

2. Межличностный конфликт появляется между двумя (или более) отдельными личностями. При этом прослеживается столкновение из-за потребностей, мотивов, целей, ценностей и/или установок.

3. Личностно-групповой конфликт появляется зачастую по причине несоответствия действий личности с условиями группы.

4. Межгрупповой. В данном случае способно осуществляться столкновение стандартов поведения, общепризнанных норм, целей или ценностей различных социальных групп. В рамках нашего исследования изучаются конфликты в малой подростковой группе. Возможно, что это межгрупповые конфликты либо конфликты между личностью и группой. По нашему мнению, последний – один из непростых видов конфликта, так как в данном случае более наглядно будут проявлены все без исключения отрицательные результаты конфликта по отношению к личности, реже к группе [49, с. 69]. Конфликты протекают латентно или явно, но схожи в том, что основанием их является отсутствие согласия.

Сущность всякого конфликта – ситуация, содержащая в себе либо противоречия в позиции сторон по какому-либо поводу, либо противоположные цели и средства их достижения в данных обстоятельствах, либо различие интересов, желаний партнеров.

В социальном конфликте выделяют четыре стадии:

1. Предконфликтная – протекает латентно, на этой стадии зарождаются причины конфликта, подведение конфликта к его открытой фазе, перетекание к конфликтному поведению.

2. Непосредственно конфликт – усилия сторон конфликта направлены на достижение победы в противостоянии.

3. Разрешение конфликта – достигнут пик конфликта и происходит движение к его урегулированию, обусловлено истощением ресурсов, используемых в ходе конфликта (материальных и эмоциональных).

4. Послеконфликтная – совершаются действия, целью которых является окончательная ликвидация противоречий, снижение напряжения, окончание конфронтации [12].

Задача руководителя коллектива уже на латентной стадии, когда прояснились участники, причины, предупредить назревающий конфликт и попытаться решить вопрос мирно, не сводя конфликт до открытой стадии.

Предупреждение конфликта проводится посредством глубокого анализа причин и факторов, осуществляющих влияние на возникновение конфликта, проводятся меры по их устранению. Различают педагогические меры (беседы, разъяснения, убеждение, внушение) и организационные меры (временная изоляция участников, изменение условий общения). Урегулирование конфликта происходит путем признания конфликтующими сторонами реальности конфликта, после чего применяются технологии управления конфликтом.

Отслеживание всего процесса возникновения и развития конфликта трудно и порой невозможно. Поэтому в первую очередь изучается вопрос о причинах и факторах, спровоцировавших возникновение конфликтных ситуаций, переход их в конфликты и типы поведения людей в конфликтных ситуациях. Стили поведения в конфликтной ситуации также истекают из единого источника любого конфликта – расхождением интересов двух и более субъектов взаимодействия. По А.В. Морозову, относительно общения между людьми стиль — это манера вести себя, совокупность характерных приемов, отличающих образ действий, то есть способ преодоления конфликтного противостояния, решения проблемы, приведшей к конфликту [41, с. 15].

Фундаментом психологии конфликта является психология личности, социальная психология, психология общения. Весомый вклад в исследование психологии конфликта внес К. Томас, выделивший пять основных типов поведения людей в конфликтной ситуации (избегание, соперничество, приспособление, компромисс, сотрудничество) и придумавший тестовую методику с целью установления склонности человека к какому-либо из этих типов. Согласно работе К. Томаса под стилем поведения в конфликтной ситуации понимают стратегии поведения сторон конфликта, используемые ими в процессе его урегулирования. В рамках науки организационного поведения выделяют пять основных стилей разрешения конфликта: а) стиль уклонения; б) стиль приспособления; в) стиль сотрудничества; г) стиль компромисса; д) стиль конкуренции.

У. Томас и Р. Килмен, английские социологи, специалисты в области конфликтологии разработали сетку для классификации стилей поведения в конфликтных ситуациях. Их классификация основана на диспозиции двух параметров: форме участия в конфликте (активная или пассивная) и степени сотрудничества сторон конфликта в разрешении возникшей ситуации (индивидуальные или совместные действия) [5, с. 25]. Вклад внесли такие ученые как М. Дойч, Д. Скотт, Д. Пруитт, Дж. Симпсон и др. они обнаружили ряд отличительных черт коммуникации среди участников конфликта.

Труд отечественных психологов Ф.М. Бородкина, Н.М. Коряка, В.П. Захарова, Ю.А. Симоненко отражает пять основных типов конфликтных личностей:

1. Демонстративный тип – стремится находиться в центре внимания, легко адаптируется к любым ситуациям. Предпочитает избежать упорной работы, рациональное планирование деятельности отсутствует (хорошо удается эмоциональное поведение). Зачастую, не замечая за собой, становится источником конфликта.

2. Ригидный(негибкий) тип характеризуется подозрительностью, завышенной самооценкой, прямолинейностью. Тяжело воспринимает точку зрения окружающих, не учитывает их мнение, малокритичен, раним.

3. Неуправляемый тип детерминируется импульсивностью, непредсказуемостью, агрессивностью, сниженной самокритичностью, высоким уровнем притязаний. В собственных ошибках склонен винить других, не способен рационально планировать свою деятельность. Прошлому опыту обычно не следует.

4. Сверхточный тип характеризуется пунктуальностью, тщательной и аккуратной работой, завышенными требованиями к себе и другим, высокой тревожностью, чувствительностью, обидчивостью, несдержанностью эмоций. Не разбирается в действительных межличностных отношениях группы.

5. Бесконфликтный тип отличается внушаемостью, внутренней несогласованностью, непостоянством в оценках и мнениях, бессвязным

поведением. Настроен на мгновенный успех, потому прибегает к излишним компромиссам. Характерна слабая сила воли [5, с. 30].

Существуют варианты демонстрации конфликтности:

- проявление недоверия в открытую;
- перебивание собеседника;
- умаление значимости его роли;
- акцент на различия между собой и собеседником;
- отсутствие желания признать собственную ошибку и истинность суждений собеседника;
- постоянное навязывание своей точки зрения;
- внезапное ускорение темпа беседы или её стремительное завершение;
- неспособность выслушать и понять собеседника [60, с. 21].

Проблеме управления и снижения конфликтности (урегулирования конфликта) в учебниках и пособиях по конфликтологии уделяется значимое внимание. Как правило, этот вопрос исследуется в совокупности с переговорами и посредничеством. Так же этой проблеме посвящены множество семинаров, тренингов, проводимые в различных сферах социальной жизни, будь то трудовые или учебные организации. Но несмотря на усилия специалистов, направленные на разрешение этой задачи, конфликты продолжают возникать, тема урегулирования не перестает быть актуальной. Существуют различные способы регулирования конфликтов:

- деструктивный, характеризующийся в подавлении интересов одной стороны конфликта другой, причина конфликта не разрешается, что зачастую приводит к его возобновлению;
- компромиссный, подразумевающий уступку обеих сторон конфликта до варианта, который устроит их обеих; компромисс полностью не разрешает конфликт, но смягчает его остроту;
- конструктивный, состоящий в разрешении проблемы, из-за которой возник конфликт [67, с. 322].

Таким образом, конфликтность – это свойство личности, которое отображает склонность и частоту её вступления в межличностные конфликты. Конфликтность характеризуется агрессивностью, сниженным уровнем доброжелательности, неуступчивостью. Несмотря на разный уровень конфликтности у людей, возникновение конфликта влечет за собой универсальную реакцию – стремление устранить дисгармонию. Это стремление проявляется в выборе модели или стратегии поведения в конфликте. Реализация стратегии происходит уникально, в рамках стиля поведения в конфликте, основываясь на тип конфликтной личности.

1.2 Возрастные особенности проявления конфликтности в учебном коллективе подростков

Подростковый возраст – это переход в жизни человека от детства к юности. В традиционной классификации он начинается в 11-12 лет и заканчивается в 14-15 лет. Границы возраста можно рассмотреть максимально широко, тогда подростковый возраст – это период от 11 до 17 лет.

По выражению Л. С. Выготского, «в структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного неподвижного» [цит. по 36, с. 226]. Подростковый возраст можно назвать переходным, переломным, критическим, и также возрастом полового созревания. Это период повышенной эмоциональности, проявляющейся через возбудимость, страстность, частую смену настроений, психоэмоциональную неустойчивость, частую непредсказуемость поведения. Взаимодействие подростков друг с другом играет в данный период огромную роль. Оно становится одной из центральных потребностей, а ведущая деятельность – интимно-личностное общение. Для психического развития подростка важно благополучие в этой сфере [26, с. 103].

Абсолютно все характерные черты подросткового возраста непосредственно взаимосвязаны с формированием психики. Появление фундаментально новых психических новообразований осложняет его переход

из детского безмятежного времени во взрослую жизнь. Развитие проходит стремительными темпами, наибольшее количество изменений наблюдается в плане развития и формирования личности. Основная отличительная черта подростка – личностная нестабильность и непостоянность [33, с. 52]

В этом возрасте возрастает уровень страхов в области межличностных отношений, способствует этому снижение эмоционально теплых отношений с родителями, конфликты с ними. Это приводит к тому, что подросток остается наедине со сверстниками, круг его общения сужается, а страх потерять и это общение возрастает. Последствия могут проявляться в неуверенности в себе, настороженности и подозрительности, отсюда следует рост конфликтности и обособленности [1, с. 350].

Подростковому возрасту характерна еще одна особенность, повышающая конфликтность личности – обостренное чувство собственного достоинства. Зачастую подростку кажется, что его унижают, не ценят. Он испытывает повышенную потребность в доброжелательном отношении и болезненно относится к фальши.

Исследования Т. Н. Курбатовой и Э. Квятковской-Тохович отражают присущую несовершеннолетним правонарушителям агрессивность и конфликтогенность. Это становится проблемой не только родителей и педагогов, но и самих подростков, так как они нередко сами становятся жертвой нападков сверстников. Потому так важно заметить и предупредить возникновение конфликтов в подростковой среде, а также понять причины такого поведения [1, с. 361].

Конфликтность поведения в подростковой среде не перестает быть актуальной. Обусловленные неустойчивой эмоциональной стороной личности, сопровождающиеся формированием личности и сменой авторитетов, конфликтные ситуации – постоянное явление в учебном коллективе подростков.

Поведение в конфликтной ситуации, выбор стратегии определяется уровнем развития личности, ее возможностями и ресурсами (И. Ю. Кулагина,

Н.И. Леонов, Л. А. Семенова). Важнейшими факторами, влияющими на адаптацию в конфликтной ситуации, обозначаются коммуникативная, эмоциональная и конфликтологическая компетентности (А.Я. Анцупов, Н. В., Гришина, Л. А. Петровская) [67, с. 12]. Таким образом, адаптивное поведение подростка в конфликте делится на три уровня:

1. Достаточный уровень подразумевает под собой желание и стремление разрешить конфликт конструктивно, применяются приемы эмоционального самоконтроля, подбираются оптимальные стратегии поведения.

2. Допустимый уровень детерминируется положительной мотивацией к конструктивному урегулированию конфликтной ситуации. У подростков сформированы некоторые знания и навыки о конфликте и поведении в нем.

3. Недостаточный уровень проявляется в отсутствии положительной мотивации к конструктивному решению конфликта, знания о конфликте и поведении в нем имеют неопределенный бессистемный характер. Навыки адаптивного поведения в конфликте недостаточно сформированы или не сформированы.

Конфликт между подростками, между группами подростков – это разногласия между сверстниками, отстаивающими свою точку зрения либо одному человеку, либо группе. Это ведет к недопониманию, разрушению благоприятного климата в коллективе и отношений в нем. Поведение подростков в конфликтной ситуации подчиняется общим закономерностям протекания конфликтов [13, с. 25].

Наиболее распространены конфликты среди подростков, связанные с установлением лидерства. Согласно О. Ситковской и О. Михайловой, достигая лидерства, подростки демонстрируют превосходство, жестокость и безжалостность. В средних классах также часто возникают конфликты между группами мальчиков и группами девочек. Генезис агрессивного поведения школьников связан с дефектами социализации личности [4, с. 353].

Толерантность в отношении к другим людям имеет градацию по возрастному периоду подростка. Так, младшие подростки (11-14 лет) в наибольшей степени толерантны, объясняется это ведущей деятельностью, связанной с решением задачи вхождения в коллектив сверстников и ориентацией на интимно-личностное общение на основе общих интересов и ценностей. Значимость оценки других людей побуждает младших подростков сопереживать и быть доброжелательными. С возрастом уровень толерантности снижается, возрастает интолерантность. Она проявляется у старших подростков (15-16 лет) и связана с формированием индивидуализма, дифференциации и обособления от окружающих, зачастую приобретающего форму противопоставления [10, с. 22].

Конфликты возникают и при попытке подростка показать себя взрослыми, примерить их роль. Он претендует на равноправные отношения со старшими и авторитет в глазах сверстников. Чувство взрослости перерастает в самостоятельность, стремление оградить какие-либо сферы своей жизни от влияния. Желание быть взрослым усиливается, если не поступает отклика от окружающих, доводя до грубой формы отстаивания своих интересов и до конфликтов [36, с. 224].

Потребность быть и считаться взрослым тесно связана с потребностью самоутверждения подростка, что побуждает его ориентироваться на мнение друзей и кумиров. Стремление стать уважаемым в кругу сверстников – один из доминирующих мотивов поведения и деятельности подростка. Этой же потребностью можно объяснить поведение трудных и конфликтных подростков [11, с. 179].

В объединениях подростков зачастую создается свод правил (верность, честность, клятвы и т.п.), который они тщательно контролируют в максималистской форме. Если за одним из подростков наблюдается нарушение этих правил (предательство, обман, жадность), мера пресечения может быть жестокой. Подростки настроены отрицательно к тем своим сверстникам, которые не имеют собственного мнения и не умеют отстаивать

свои интересы. Однако при всей ориентации на самоутверждение, в подростковой среде наблюдается крайний конформизм. Группа создает чувство «Мы», которое поддерживает и укрепляет уверенность подростка (приобщение к субкультуре, использование слэнга и т.п.) [42, с. 366].

Личность учителя во многом влияет на конфликтное поведение подростков, оно проявляется в различных гранях. Во-первых, стиль взаимодействия учителя с другими учениками является образцом для взаимодействия подростков друг с другом. Выявлено, что стиль общения и педагогическая тактика первого учителя играет весомую роль в формировании отношений учащихся с родителями и сверстниками (О. Осадько).

Наиболее оптимальный стиль общения учителя – «сотрудничество», именно он конструирует наиболее бесконфликтное взаимодействие. Однако этот стиль присущ малой доле педагогов (около 15%), большинство использует тактики «диктат» и «опека», которые увеличивают напряжение межличностного общения в учебном коллективе. Наибольшая часть конфликтов обусловлена «авторитарным» стилем педагога и в старших классах.

Во-вторых, обязанность учителя разбираться в конфликтах и регулировать их. Однако, это не означает их подавление. Исходя из ситуации, может потребоваться административное вмешательство или же просто добрый совет. Имеет положительное влияние привлечение сторон конфликта в совместную деятельность, участие в урегулировании конфликтной ситуации других учеников, особенно лидеров класса, и т.п. [4, с. 355].

Во время коллективной деятельности подростков педагогу необходимо обратить внимание на содержание общения и на его формы. Также педагог должен быть готов поддержать и пойти на компромисс. Необходимо помнить, что уважительное отношение взрослых к подросткам – образец гуманистического общения. Формирование умения самоутверждаться посредством собственной компетентности, а не за счет оппонента также поможет снизить уровень конфликтности у подростков [26, с. 103].

Итак, у подростков в силу их возрастных особенностей происходит переориентирование старых ценностей на новые. Подросток старается завоевать новую социальную позицию, надлежащую его потребностям и способностям. Общественное принятие, согласие, утверждение в обществе старших и ровесников становятся актуально важными – таким образом гарантируется чувство собственной значимости. Потому очень важно уделять внимание подросткам, любить, уважать, выслушивать и помогать, чтобы минимизировать их конфликтность.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков

«Коррекция» с латинского языка переводится как поправка, частичное изменение или исправление. Коррекция – активное психолого-педагогическое воздействие, целью которого является ликвидация отклонений в личностном и профессиональном становлении, гармонизацию межличностных отношений и формирование личности в определенных социально-экономических условиях [цит. по 39, с. 186].

Психологическая коррекция – вид психологической помощи; деятельность, ориентированная на исправление некоторых психологических особенностей, не соответствующих наиболее благоприятной модели, посредством применения специальных методов психологического воздействия [44, с. 170].

Психолого-педагогическая коррекция – деятельность, целью которой является формирование у личности необходимых психологических качеств для улучшения его социализации и адаптации к сменяющимся жизненным ситуациям.

Психолого-педагогическая коррекция – это совокупность профессиональной деятельности педагога, психолога и родителей, основой которой является система психологических воздействий, направленных на исправление нарушений психического развития ребенка, строившихся на

знаниях возрастной, социокультурной и индивидуальной норм развития. Коррекционная работа также сосредоточена на формировании среды для целостного психического развития каждого ребенка в образовательном учреждении и семье [2, с. 118].

Как выделяет И.В. Дубровина: «Психологическая коррекция – это форма психолого-педагогической деятельности, которая направлена на исправление особенностей психического развития, не соответствующих норме развития или возрастным характеристикам, идеальному развитию ребенка на разных ступенях онтогенеза» [27, с. 8].

Приемами психолого-педагогической коррекции могут быть: убеждение, внушение, подражание, подкрепление. Формы психолого-педагогической коррекции: индивидуальная и групповая.

Моделирование – изучение объектов познания на их моделях; построение и исследование моделей действительно существующих объектов, процессов явлений для получения обоснования этих явлений, а также для прогноза явлений, интересующих исследователя. Модель – искусственно созданное человеком явление, или же предмет, процесс, ситуация, по образцу естественного явления с целью облегчения (возможности) научного исследования [19, с. 40].

Для построения модели психолого-педагогической коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков будет использоваться метод целеполагания. Целеполагание – это построение цели, обдумывание образа желаемого. Для этого необходимо построить «дерево целей». «Дерево целей» – это структурированная, наглядно представленная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) взаимосвязь целей системы исследования, программы, плана, где выделяется генеральная цель («вершина дерева») и второстепенные подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Название «дерево целей» обусловлено тем, что графически отраженный комплекс структурированных по уровням целей по виду подобен перевернутому дереву [17, с. 152].

Метод «дерево целей» направлен на достижение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений. Для того чтобы достичь этого, при выстраивании первоначального варианта иерархии необходимо учесть закономерности целеобразования и использовать принципы формирования иерархических структур. Этот метод широко применяется для прогнозирования всевозможных направлений развития науки, техники, технологий, а также для составления личных и профессиональных целей.

С помощью представленной методики «дерево целей» возможно наглядно представить структуру целей и последовательность собственных действий для их достижения. Так же посредством использования методики можно выявить наиболее оптимальные комбинации действий, которые обеспечат наилучший результат [19, с. 42].

Создание дерева целей имеет сформулированный алгоритм, виды взаимосвязей и выстраивается по четким правилам. Алгоритм создания «дерева целей» следующий:

1. Определение генеральной (общей) цели.
2. Дифференциация генеральной цели на подцели (первого уровня).
3. Разветвление подцелей первого уровня на подцели второго уровня.
4. Разветвление подцелей второго уровня на более детальные составляющие (подцели третьего уровня).

Выделяют следующие виды взаимосвязей между целями:

1. Взаимодополнение целей: достижение одной цели зависит от выполнения другой.
2. Индифферентность целей: цели достигаются независимо друг от друга.
3. Антогонизм целей: достигается либо одна, либо другая цель.
4. Конкуренция целей: ресурсы, предназначенные для достижения целей, ограничены и могут быть направлены только на одну цель [47, с. 37].

В течение процесса создания дерева целей необходимо:

- учитывать совместимы ли цели, взаимодополняются они или противопоставляются;
- установить окончательную схему дерева целей;
- оценить имеющиеся ресурсы и распределить их на достижение каждой цели и подцели.

Правила построения «дерева целей»:

- каждая поставленная цель и подцель подразумевает под собой наличие средств и ресурсов для ее достижения;
- дифференциация цели на подцели происходит по определенному выбранному классификационному признаку, количество подцелей для каждой цели должно быть достаточным для получения запланированного результата;
- вершины вышележащего уровня структуры подразумевают цели для вершин нижележащих уровней.

Проанализировав литературу и теоретическую часть, отражающую процесс построения дерева целей, мы можем графически изобразить модель психолого-педагогической коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков (рисунок 1).



Рисунок 1 – «Дерево целей»

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков.

Для выполнения генеральной цели требуется реализовать следующую структуру целей и подцелей:

1. Изучить теоретические основы исследования психолого-педагогической коррекции конфликтности подростков в учебном коллективе.

1.1. Проанализировать феномен конфликтности в психолого-педагогических исследованиях.

1.2. Выявить характерные особенности подросткового возраста и конфликтности подростков.

1.3. Построить модель программы психолого-педагогической коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков.

2. Организовать исследование психолого-педагогической коррекции конфликтности подростков в учебном коллективе.

2.1. Определить и описать этапы, методы, методики опытно-экспериментального исследования.

2.2. Охарактеризовать выборки и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Выполнить опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции конфликтности подростков в учебном коллективе.

3.1. Разработать программу психолого-педагогической коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментальной психолого-педагогической коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков.

3.3. Составить рекомендации для педагогов и родителей по коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков.

Опираясь на вышесказанное, была создана модель психолого-педагогической коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков (рисунок 2).

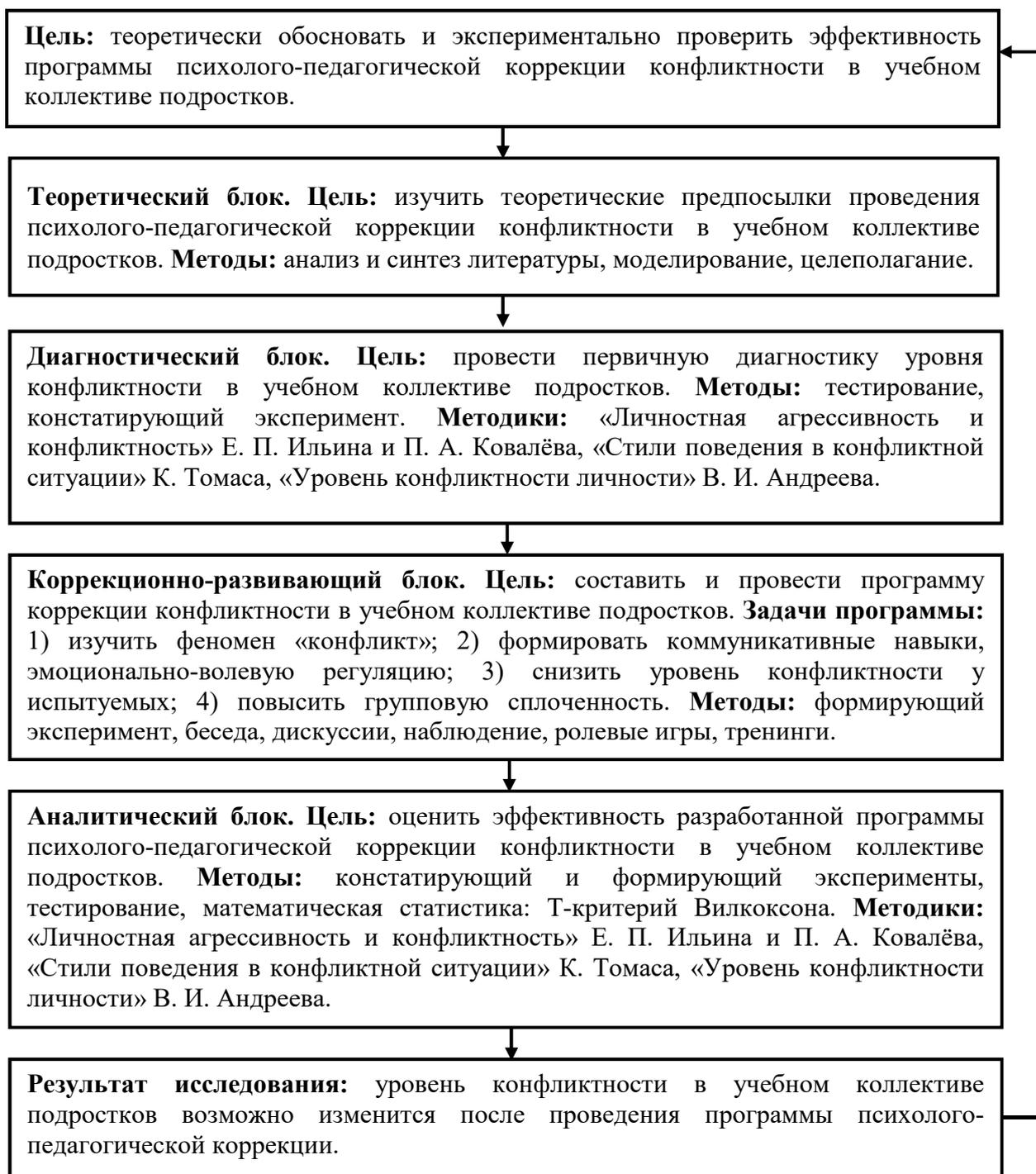


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков

Спроектированная модель психолого-педагогической коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков представляет собой совокупность составных компонентов:

1. Теоретический блок подразумевает анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования. Труды исследователей А. Я. Анцупова, Н. В. Гришиной, А. А. Ершова, А.В. Морозова, В.Б. Ольшанского,

Ю. П. Платонова, А. И. Шипилова и др. позволили нам изучить понятие конфликта и конфликтности, его разновидности, причины и следствия, особенности проявления в межличностном взаимодействии, условия и способы конструктивного урегулирования, качества и черты личности, влияющие на возникновение конфликта, была раскрыта роль конфликтов в коллективе.

2. Диагностический блок содержит в себе проведение диагностических процедур по проблеме исследования: методика «Личностная агрессивность и конфликтность» Е. П. Ильина и П. А. Ковалёва, методика «Стили поведения в конфликтной ситуации» К. Томаса, методика «Уровень конфликтности личности» В. И. Андреева.

3. Коррекционно-развивающий блок направлен на реализацию специально разработанной программы коррекции конфликтности подростков.

Структура программы включает в себя:

— когнитивный компонент – зачитывание лекционного материала с целью детального ознакомления подростков с понятиями, на которые направлена деятельность;

— формирующий компонент направлен на формирование и развитие у личности определенных качеств и свойств, которые позволят снизить уровень конфликтности и частоту конфликтов в коллективе (тренинг);

— контрольный компонент представляет собой повторную диагностику для выявления динамики уровня конфликтности;

— компонент рефлексии направлен на осмысление полученного материала, сформированных навыков для применения их на практике.

4. Аналитический блок нацелен на оценку эффективности программы коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков. Повторная диагностика поможет оценить результаты исследования, динамику конфликтности в учебном коллективе подростков. Математико-статистический метод позволит проверить гипотезу исследования.

Итак, модель – это система целей и задач для достижения генеральной цели исследования, включающая теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки.

Вывод по первой главе

Конфликтность представляет собой черту характера личности, влияющую на частоту возникновения конфликтов. Конфликтность подразумевает вспыльчивость, агрессивность, обидчивость, низкий уровень (или отсутствие) умения решать конфликты конструктивным путем.

В подростковом возрасте, по причине сложности и противоречивости периода развития личности, ситуации, нарушающие ход нормального межличностного взаимодействия, возникают чаще и вызывают объективные условия для возникновения агрессивности и конфликтности. Урегулирование конфликта может происходить самим подростком посредством развития у личности саморегуляции и самовоспитания, если этого не происходит, то решение конфликтной ситуации переходит в обязанности педагогов и психологов в учебном учреждении.

Длительность конфликтной ситуации в учебном коллективе подростков отрицательно влияет на успеваемость, взаимоотношения в классе и вне его, проявляется социальная напряженность и снижение продуктивности.

Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции, применение метода целеполагания и построение «дерева целей», позволило сформировать структуру для достижения основной цели исследования, раскрыв ее компоненты: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ КОНФЛИКТНОСТИ В УЧЕБНОМ КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Опытно-экспериментальная работа состоит из следующих этапов:

1) поисково-подготовительный: постановка проблемы исследования, самоанализ своих знаний по выделенной проблеме; рассмотрение и анализ специальной методической литературы, литературы касаясь теории конфликтности и возрастных особенностей подростков; создание плана (моделирование и создание «дерева целей») экспериментально-опытной работы, формулирование гипотезы, цели и задач исследования, подбор методик, соответствующих возрастным особенностям выборки, а также материалов для проведения обследования, подбор критерия для проведения математической статистики;

2) опытно-экспериментальный: первичное знакомство с выборкой, беседы с педагогами, ознакомление с условиями проведения эксперимента, проведение эксперимента с помощью диагностирующего инструментария; построение графиков;

3) контрольно-обобщающий: проведение математико-статистической обработки данных; интерпретация данных и формулирование выводов; оформление квалификационной работы: компоновка и написание текстов введения, глав и параграфов, заключения; составление списков литературы, иллюстративного материала, приложений; разработка рекомендаций.

Методы исследования: теоретические, эмпирические, метод математической статистики. Рассмотрим их подробнее:

1. Теоретические методы. Теоретический уровень исследования раскрывает подлинное содержание изучаемого и его внутреннее строение, источников возникновения, устройств становления и функционирования. Направление теоретических методов на то, чтобы не только установить

прецеденты и вскрыть наружные взаимосвязи между ними, но и детально разьяснить причины их возникновения, закономерности существования и т. д. Теоретический уровень исследования не может существовать без мыслительной деятельности, включая осмысление эмпирического материала, его анализ. При этом нам предстает внутренняя структура и закономерности развития систем и явлений, их взаимодействие и обусловленность.

Среди теоретических методов в первую очередь выделим анализ литературы по проблеме исследования – это рассмотрение отдельных сторон, признаков, особенностей, свойств явлений. Анализируя отдельные данные, факты приобретают систематизированный характер. Синтез же подразумевает собой объединение полученных при анализе частей во что-то целое. Методы анализа и синтеза в научном исследовании органически связаны друг с другом и могут принимать всевозможные формы в зависимости от параметров изучаемого объекта и цели исследования.

Обработка литературы представляет собой использование следующих методов: составление библиографического списка — собрание выбранных по теме источников; реферирование — краткая передача основного содержания; конспектирование — ведение более подробных записей, основу которых представляет подчеркивание ключевых мыслей работы; аннотирование — сокращенный конспект основного содержания книги либо статьи; цитирование — дословная заметка выражений, либо цифровых данных, найденных в литературном источнике.

Моделирование – изучение объектов познания на их моделях; построение и исследование моделей действительно существующих объектов, процессов явлений для получения обоснования этих явлений, а также для прогноза явлений, интересующих исследователя [19, с. 41].

Целеполагание – это построение цели, обдумывание образа желаемого. Для этого нам необходимо построить «дерево целей». «Дерево целей» – это структурированная, наглядно представленная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) взаимосвязь целей системы

исследования, программы, плана, где выделяется генеральная цель («вершина дерева») и второстепенные подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева») [18, с. 103].

2. Эмпирические методы. Эмпирические методы исследования – это методы исследования объекта путем чувственного восприятия его особенностей и характеристик.

Эксперимент — изучение определенных процессов и явлений посредством активного воздействия на них порядком создания измененных условий, следующих цели исследования, или же через смену течения процесса в необходимом направлении. Метод этот трудоёмкий, но при этом эффективный, подразумевает под собой применение наиболее простых эмпирических методов — наблюдения, сравнения и измерения. Тем не менее, смысл его не в повышенной сложности, "синтетичности", а в целенаправленном, сознательном изменении изучаемых процессов и явлений, во вмешательстве исследователя в соответствии с его целями в развитие естественных процессов. Повторяемость эксперимента – главное достоинство метода. В течение эксперимента необходимые простые эмпирические методы могут быть возобновлены снова для достижения наиболее достоверного результата. Эта особенность подчеркивает ценность эксперимента [43, с.115].

Констатирующий эксперимент – это метод психодиагностики, выявляющий наличие (отсутствие) определенного явления или факта, направлен на диагностику сформированности какого-либо свойства личности или состояния, является начальным этапом в исследовании и организации формирующего эксперимента. Формирующий эксперимент – метод психодиагностики, направленный на обучение, преобразование, развитие определенных качеств личности и навыков.

Тестирование – это исследовательский метод, с его помощью выявляется уровень знаний, умений и навыков, способностей и прочих качеств личности, их соответствие определенным нормам посредством анализа вариантов выполнения испытуемым цикла специальных заданий [43, с.144].

Используя метод тестирования, возможно интерпретировать имеющийся уровень развития некоторого свойства личности и сравнить его с нормой или с развитием этого свойства у личности в более ранний период.

Тест – стандартизированное задание или особым образом связанные между собой задания, способствующие диагностике меры выраженности определенного свойства у испытуемого, его психологические особенности, отношение к каким-либо объектам [30, с. 39]. Тесты, как правило, включают в себя вопросы и задания, требующие очень краткого, иногда альтернативного ответа («да» или «нет», «больше» или «меньше» и т.д.), выбора одного из предоставленных ответов или ответов по бальной системе. Тестовые задания детерминируются небольшим временем при проведении диагностирования.

3. Метод математической статистики – это описание и обработка опытных данных с целью изучения закономерностей случайных массовых явлений. Показатели, которые были получены путем эксперимента, могут измениться по причине невольной ошибки, например, погрешностью измерительного прибора. После диагностирования исследователю нужно провести обработку полученных результатов, для извлечения наиболее точного результата по изучаемому свойству. Обработка большого количества результатов облегчается посредством использования методов математической статистики. Задача математической статистики – извлечение наиболее достоверной информации о распределении случайной величины на основе экспериментальных данных [54, с. 11].

Для математико-статистической обработки данных подойдет T-критерий Вилкоксона. Критерий эксплуатируется для сравнения показателей, которые были измерены на одной и той же выборке испытуемых в двух различных условиях. Он дает возможность измерить не только тенденцию изменений, но и их выраженность. Прибегнув к использованию данного критерия, будет выявлено, считается ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом [54, с. 87].

В первую очередь будет проведена методика диагностики личностной агрессивности и конфликтности Е. П. Ильина и П. А. Ковалёва [38, с. 38]. Цель методики: выявление склонности испытуемых подростков к созданию конфликтных ситуаций, а также наличия личностных характеристик, способствующих возникновению конфликтов. Данная методика поможет определить позитивную агрессивность (качества личности, способствующие в определенных ситуациях достижению цели, отстаиванию личных границ и т. д.), негативную агрессивность (способствует возникновению психологического дискомфорта у окружающих), обобщенный показатель конфликтности. Ответы на вопросы соответствуют 8 шкалам: «вспыльчивость», «наступательность», «обидчивость», «неуступчивость», «компромиссность», «мстительность», «нетерпимость к мнению других», «подозрительность». Для проведения диагностики понадобится группа в наиболее полном составе, стимульный материал и бланки ответов для каждого испытуемого. Форма проведения групповая, время проведения 30-35 минут.

Затем будет исследован стиль поведения в конфликтной ситуации – это модель поведения стороны конфликта, используемая ею в процессе разрешения того самого конфликта. Для диагностики понадобится группа в наиболее полном составе, а также необходимая методика исследования, в этом случае, методика диагностики стиля поведения в конфликтной ситуации К. Томаса [32, с. 153]. Цель методики: исследование личностной склонности к конфликтному поведению, обнаружения определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. Методика может применяться как ориентир для анализа адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия. Опросник возможно практиковать при групповых обследованиях (и тогда стимульный материал зачитывается вслух) и индивидуально (в этом случае потребуются подготовить 30 пар карточек с прописанными на них утверждениями, после чего предложить респонденту выбрать из каждой пары утверждений одно, которое наиболее точно характеризует его поведение.). Затраты времени — не более 20-25 минут.

Следующим шагом будет являться проведение методики «Уровень конфликтности личности» В. И. Андреева. Цель методики: измерение уровня конфликтности каждого испытуемого. Тест содержит в себе 14 вопросов, ответы на которые переводятся в баллы. Судя по шкале, в зависимости от количества набранных баллов, выявляется уровень конфликтности личности. Методика проста в проведении и обработке. Для проведения потребуется лишь стимульный материал, бланки ответов. Форма проведения групповая, время проведения 15-20 минут.

Все перечисленные методики покажут наиболее достоверно уровень конфликтности каждого испытуемого и позволят минимизировать конфликтные ситуации посредством индивидуальных поведенческих корректировок. Разработанная и внедренная программа психолого-педагогической коррекции конфликтности подростков в учебном коллективе позволит каждому подростку изучить природу происхождения конфликта, пронаблюдать какие внутренние личностные эмоциональные параметры оказывают влияние на конфликтность личности. Во время участия в тренинге подростки смогут попробовать применение разных стилей поведения в конфликте и заметить разницу, участвовать в ролевых играх, применять рефлекссию, формировать Я-высказывания, учиться выслушивать точку зрения других людей, таким образом уменьшая вероятность возникновения конфликтов в подростковой среде. Проведению диагностики будут сопутствовать соответствующее техническое обеспечение, спокойная, доброжелательная обстановка, методики, выбранные с учетом возрастных особенностей, наличие стимульного материала и бланков для каждого испытуемого. Стимульные материалы перечисленных методик предоставлены в приложении 1.

Таким образом, соблюдая все этапы исследовательской работы, проводя необходимые психодиагностические методики, разрабатывая и реализуя программу коррекции конфликтности подростков в учебном коллективе и используя Т-критерий Вилкоксона, мы получим достоверные, качественные

показатели и результаты, что позволит разработать рекомендации и сформулировать выводы.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В исследовании принимали участие ученики 8 «А» класса МАОУ «СОШ №138 г. Челябинска» в составе 18 человек. Из них 10 девочек и 8 мальчиков. Возрастной состав 14-15 лет.

На момент исследования практически все ученики учатся вместе 8 лет. Относительно новенькие – 2 девочек, сменившие школу еще в начальном периоде и 1 мальчик, пришедший в коллектив в 5 классе. Адаптация не сопровождалась осложнениями.

14 подростков живут в полных семьях, 4 учащихся живут в неполных семьях. У 12 имеются братья и/или сестры. Все семьи материально обеспечены.

По результатам исследования школьного педагога-психолога было установлено что большинству учащихся характерен тип темперамента – сангвиник, на втором месте холерики и флегматики, меньше всего в классе меланхоликов. В учебном коллективе присутствует положительная мотивация к обучению, познавательные функции развиты в соответствии с возрастом подростков.

Класс подвижен и активен, постоянно происходит взаимодействие между его членами. Классный руководитель отзывается о подопечных как о веселых, в целом дружных, но не умеющих находить общий язык, на почве чего зачастую возникают конфликты и недопонимания, класс разделяется на микрогруппы.

В классе есть лидеры. Кроме этого, есть группа ребят, которые обладают организаторскими и творческими способностями. Каждый из учеников индивидуален и имеет свою точку зрения. По результатам наблюдения за взаимодействием между подростками, было отмечено, что конформизм практически отсутствует, выражен очень слабо.

В основном, подростки легко идут на контакт, дружелюбны, любознательны, имеют желание общаться. У ребят есть общие темы для разговора, на занятиях они участвуют в групповой деятельности, а также обращаются друг к другу за помощью.

Общие выводы: класс активен, но имеет так называемую борьбу интересов. Подростки стремятся постоянно общаться, но не всегда могут обойтись без спора, найти конструктивные способы взаимодействия. Тем не менее, в группе преобладает доброжелательность во взаимоотношениях. Ребята общаются на переменах, имеют общие темы, отверженных не наблюдается.

Исследование проводилось в группе, результаты исследования представлены ниже.

Данные по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е. П. Ильина представлены на рис. 3. Данные, выраженные в баллах, представлены в таблице 1 приложения 2.

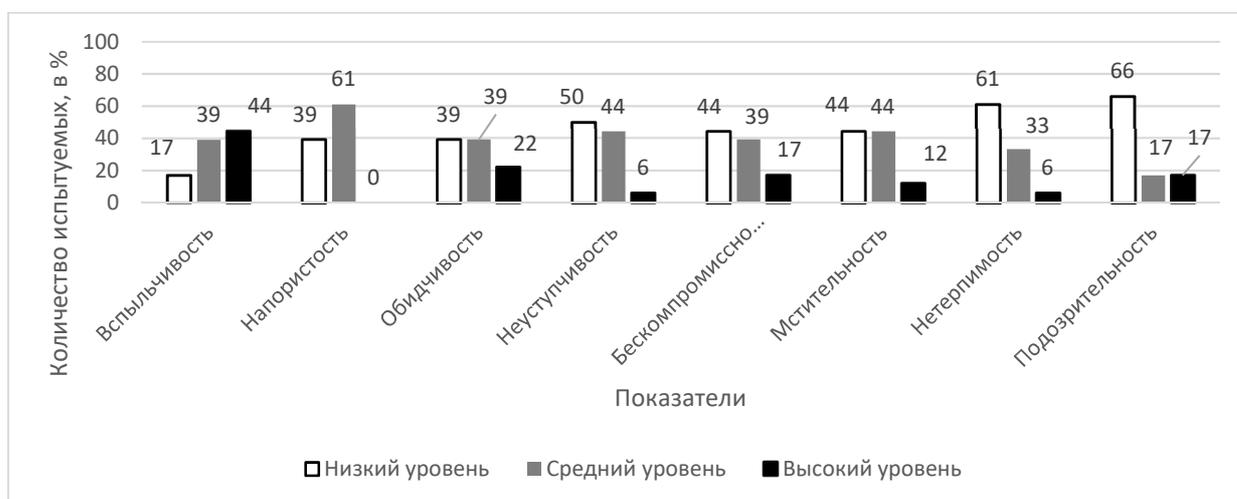


Рисунок 3 – Результаты диагностики по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е. П. Ильина

Как видно по рисунку, наибольшая доля испытуемых не характеризует себя конфликтными личностями, т.к. преобладают низкие и средние уровни показателей по шкалам. Максимально высокими значениями обладают вспыльчивость 44% (8 чел.), обидчивость 22% (4 чел.). Уровень низкий – 0-3 балла, средний – 4-7 балла, высокий – 8-10 баллов.

Высокий уровень вспыльчивости, несдержанности, импульсивности (у 44% обследуемых) говорит о повышенной возбудимости нервной системы у подростков. Может проявляться через грубость, агрессию, в том числе пассивную, унижение окружающих, драки. Наступательность проявляется в средних значениях у 61% испытуемых (11 чел.), она характеризуется отстаиванием своего мнения вопреки всему, стремление атаковать собеседника, желанием взять инициативу в свои руки. Обидчивость наблюдается на высоком уровне у 22% (4 чел.), характеризуется склонностью к переживанию обиды в различных ситуациях взаимодействия при малейшем рассогласовании ожидаемого и реального поведения партнера по общению.

Полученные данные можно интерпретировать, опираясь на особенность подросткового возраста – неустойчивая эмоциональная сторона личности, обусловленная формированием личности и сменой авторитетов.

Показатели позитивной и негативной агрессивности, обобщенный показатель конфликтности, полученный в результате проведения диагностики, изображен на рисунке 4. Данные, выраженные в баллах, представлены в таблице 2 приложения 2.

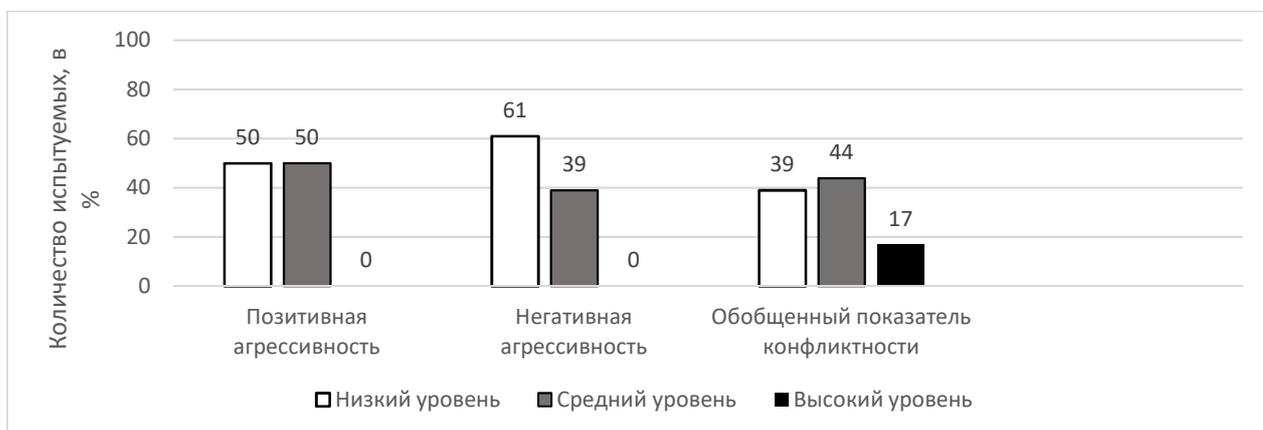


Рисунок 4 – Результаты диагностики по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е. П. Ильина

По рисунку заметно, что позитивная агрессивность (наступательность, неуступчивость) находится у 50% респондентов на низком уровне, а у другой половины на среднем. Проявляется как склонность упорствовать на своем, выражать несговорчивость, неспособность в любом социальном

взаимодействии сопоставлять внутренне намерение партнера со своим, враждебность. Негативная агрессивность (мстительность, нетерпимость) наблюдается у большинства испытуемых (61%, 11 чел.) на низком уровне, у остальных (39%, 7 чел.) на среднем. Проявляется как стремление отомстить в ответ на обиды, отрицание другого, обесценивание других, стремление подавить партнера по общению. Низкий уровень соответствует 0-7 баллов, средний – 8-14, высокий – 15-20 баллов.

Общий показатель конфликтности разделился среди испытуемых на три уровня. У 17% испытуемых (3 чел.) высокий уровень, у 44% (8 чел.) – средний, а у 39% (7 чел.) – низкий. Низкий уровень соответствует 0-17 набранных баллов, средний – 18-26, высокий – 27-40 баллов. Данные можно интерпретировать как то, что большей части подростков характерна вспыльчивость, обидчивость, бескомпромиссность, подозрительность. Связано это с обостренным чувством собственного достоинства, недоверчивости и вспыльчивости может способствовать страх потерять авторитет и круг общения сверстников.

Данные по методике «Стили поведения в конфликтной ситуации» К. Томаса представлены на рис. 5. Данные, выраженные в баллах, представлены в таблице 3 приложения 2.

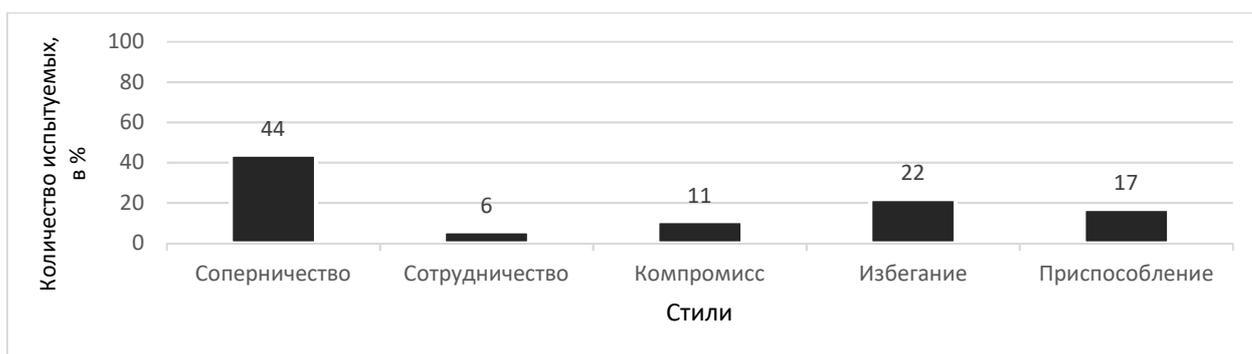


Рисунок 5 – Результаты диагностики по методике «Стили поведения в конфликтной ситуации» К. Томаса

Как видно по рис. 5, преобладающий стиль поведения в конфликтной ситуации среди испытуемых – это «Соперничество», выражен у 44% (8 чел.) испытуемых. Следующий стиль по преобладанию в группе испытуемых –

«Избегание» у 22% (4 чел.). «Приспособление» выражен у 17% (3 чел.), «Компромисс» у 11% (2 чел.). Наименее выраженным стилем в учебном коллективе является «Сотрудничество» 6% (1 чел.). Данные, полученные с помощью методики, можно интерпретировать, как то, что многие подростки обладают желанием самоутверждения и еще не готовы к тому, чтобы слушать и учитывать мнение других людей, собственное мнение для них имеет первостепенную роль. Также можно сказать о том, что четверть испытуемых подростков предпочитает избегание, а не решение конфликта, что может говорить о неуверенности и заниженной самооценке.

Данные по методике «Уровень конфликтности личности» В.И. Андреева представлены на рис. 6. Данные, выраженные в баллах, представлены в таблице 4 приложения 2.

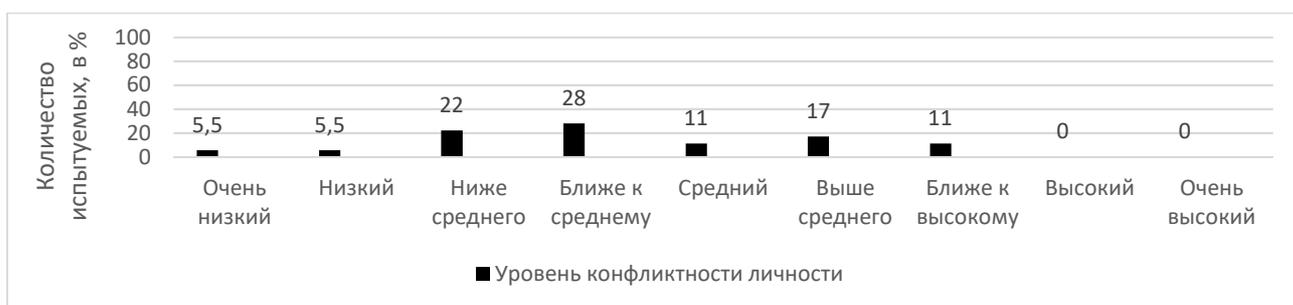


Рисунок 6 – Результаты диагностики по методике «Уровень конфликтности личности» В. И. Андреева

Итак, по рисунку мы видим, что наибольшая часть респондентов имеет уровень конфликтности «ближе к среднему» – 28% (5 чел.). На втором месте по количеству испытуемых находится уровень конфликтности личности «ниже среднего» – 22% (4 чел.). Уровень «выше среднего» наблюдается у 17% подростков (3 чел.). Уровни «средний» и «ближе к высокому» разделились по 11% (по 2 чел.). У одного человека «очень низкий» уровень конфликтности – 5,5%. Еще у одного уровень «низкий». Таким образом, в группе испытуемых преобладают показатели в среднем значении. Интерпретация полученных данных: подростки стремятся к лидерству, установлению авторитетов, конструктивные навыки взаимодействия еще не сформированы.

Необходимо разработать и внедрить программу психолого-педагогической коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков для всех обследуемых, так как по всем трем методикам были набраны как низкие, так и средние, высокие показатели, но доля среднего и высокого уровня конфликтности по процентному соотношению преобладает.

Таким образом, участвовать в психолого-педагогической коррекционной программе приглашены все участники диагностирования. Так как, конфликтность у некоторых проявляется по всем трем проведенным методикам, у других только по определенным параметрам, но навык общения и взаимодействия нужно совершенствовать всем для успешного и продуктивного функционирования учебного коллектива.

Вывод по второй главе

Итак, исследование имеет этапы: поисково-подготовительный; опытно-экспериментальный; контрольно-обобщающий. Был применен комплекс методов: теоретических, эмпирических.

Проведенная диагностика позволила получить представление об уровне конфликтности каждого испытуемого, его чертах характера и стиле поведения в конфликтной ситуации. Полученные данные позволят направить коррекционную работу в необходимое русло, то есть уменьшить возникновение конфликтов в учебном коллективе при помощи проведения психолого-педагогической коррекционной программы, направленной на конфликтность подростков.

По результатам диагностики по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е. П. Ильина, высокий уровень вспыльчивости у 44%, обидчивость у 22% подростков. Вспыльчивость на среднем уровне у 39%, напористость проявляется в средних значениях у 61% испытуемых. Обобщенный показатель конфликтности указывает на то что у 17% – высокий уровень, еще у 44% – средний.

Результаты диагностики по методике «Стили поведения в конфликтной ситуации» К. Томаса, показывают преобладающий стиль поведения в конфликтной ситуации среди испытуемых – это «Соперничество», выражен у 44% испытуемых, у 22% – «Избегание», «Приспособление» – 17%, «Компромисс» – 11%, «Сотрудничество» – 6%.

Диагностика по методике «Уровень конфликтности личности» В.И. Андреева показала следующие результаты: очень низкий уровень у 5,5% (1 чел.), низкий у 5,5%, уровень ниже среднего у 22% испытуемых, уровень ближе к среднему у 28%, средний у 11%, выше среднего 17%, ближе к высокому 11%, высокий и очень высокий у 0% испытуемых.

Для участия в психолого-педагогической коррекционной программе приглашены все подростки, т.к. их показатели отличаются неоднородностью и у каждого в той или иной мере вспыльчивость, высокое стремление к соперничеству, стратегия поведения в конфликте «избегание», напористость, наступательность требуют коррекции.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ КОНФЛИКТНОСТИ В УЧЕБНОМ КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции конфликтности подростков

После диагностирования и выявления у испытуемых уровня конфликтности, все подростки были приглашены для участия в психолого-педагогической программе коррекции конфликтности, так как у многих наблюдается средний уровень конфликтности, характерные черты и неконструктивный стиль поведения в конфликтной ситуации. Для проведения коррекции была разработана программа, направленная на снижение уровня конфликтности у подростков, повышение качества коммуникативных свойств, снижение агрессии в поведении. Программа предназначена для учащихся 8 класса (14-15 лет) и будет реализовываться во внеурочное время.

Актуальность проведения коррекционной программы подчеркивается возрастными особенностями данного периода развития: навыки самообучения и саморегуляции психических процессов только начинают формироваться в подростковом возрасте, подросткам необходима помощь в этом русле; коллектив сверстников для подростка играет огромную роль, для подростков важно научиться формировать отношения в коллективе, программа поможет сделать это более благоприятно.

Цель программы: снижение уровня конфликтности и агрессивности, развитие коммуникативных свойств и обучение партнерскому общению, снятие напряжения в коллективе подростков.

Задачи:

- 1) изучить феномен «конфликт», его виды, причины, способы разрешения и т.п.;
- 2) формировать коммуникативные навыки, навыки партнерского общения, эмоционально-волевую регуляцию;

- 3) снизить уровень конфликтности у испытуемых;
- 4) повысить уровень сплоченности коллектива.

Программа состоит из следующих блоков:

1. Когнитивный блок включает в себя лекционный материал (мини-лекции), в котором отражаются понятия «конфликт», «конфликтность», причины возникновения конфликтов, способы разрешения конфликтов, стили поведения в конфликтной ситуации, влияние некоторых качеств личности (вспыльчивость, обидчивость, неуступчивость) на частоту возникновения конфликтов и как ими управлять. Мини-лекции будут затрагивать актуальным для испытуемых материал, соответствующий возрастным особенностям.

2. Формирующий блок содержит в себе тренинговые занятия. Занятия будут направлены на формирование эффективного межличностного взаимодействия участников. Участники тренинга смогут более детально изучить свойства собственной личности и направить сформированные знания, умения, навыки на уменьшение частоты возникновения межличностных конфликтов. Тренинговые занятия имеют целью развить коммуникативные способности как при общении со сверстниками, так и при общении вне учебного коллектива (педагоги, родители и другие окружающие). Подобранные упражнения позволят участникам тренинга лучше узнать, понять себя и друг друга, повысить уровень сплоченности коллектива.

3. Контрольный блок подразумевает под собой проведение диагностирования повторно с целью увидеть динамику уровня конфликтности и подтвердить выдвинутую гипотезу посредством математической статистики.

4. Блок рефлексии заключается в осмыслении испытуемыми полученного материала и полученных навыков для последующего применения их на практике.

Программа рассчитана на 8 занятий по 1,5 часа, всего 12 часов. В программе участвовали ученики 8 класса в количестве 18 человек. Представленная программа включает в себя традиционные процедуры

тренинга: ролевые игры, дискуссии, методику «мозгового штурма», применяемую в рамках методов группового решения проблем, психогимнастики.

Каждое тренинговое занятие содержит в себе:

— вступительную часть (упражнения, направленные на повышение работоспособности, снятие зажимов и напряжения, включение в предстоящую деятельность);

— основную часть (упражнения, направленные на осуществление поставленных целей тренингового занятия и всей программы);

— заключительная часть (упражнения, направленные на снижение эмоционального напряжения, рефлексии и релаксацию).

Методы, используемые в тренинге: игровые, проективные, метод групповой рефлексии, метод группового решения проблем, метод символического самовыражения, метод обмена опытом и др.

Психолого-педагогическая программа коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков (полное описание упражнений в приложении 3):

Занятие №1. «Знакомство с понятием «конфликт», самопознание»

Цель: формирование доверительной атмосферы, создание благоприятных условий для работы, выработка совместных норм и принципов; знакомство с основными понятиями.

Вступительное слово ведущего, оглашение темы занятия, правил тренинга (2 мин.) Цель: знакомство с тренингом и его темой, приветствие участников и ведущего, оглашение правил тренинга.

Упражнение 1. «Имя-движение» (5 мин.). Цель: приветствие участниками друг друга, создание дружелюбной атмосферы.

Упражнение 2. «Интересный факт» (5 мин.). Цель: содействие сближению участников, создание доброжелательной атмосферы.

Упражнение 3. «Ассоциации» (5 мин.). Цель: активизация ассоциативного мышления, направление на работу.

Упражнение 4. «Портрет» (10 мин.). Цель: составление представлений о конфликтных и неконфликтных людях.

Мини-лекция. «Конфликт – понятие, виды, причины» (15 мин.). Цель: изложить, обобщить и систематизировать знания по теме «конфликт».

Упражнение 5. «Этот тренинг будет иметь для меня смысл...» (5 мин.). Цель: более подробное обсуждение предстоящего тренинга, чтобы не создавать нереалистичных ожиданий участников.

Упражнение 6. «Интонация» (10 мин.). Цель: коррекция замкнутости, улучшение умения определять вербальные проявления эмоций.

Упражнение 7. «Великий мастер» (5 мин.). Цель: актуализация сильных сторон личности.

Упражнение 8. «Рисунок Я» (20 мин.). Цель: расширить представление о себе, самопознание.

Упражнение 9. «Подарок» (5 мин.). Цель: снятие напряжения, повышение уровня сплочения группы, коррекция замкнутости.

Рефлексия. Ритуал прощания (5 мин.). Цель: осмысление полученного материала и знаний, снятие возникшего напряжения.

Занятие №2. «Конфликтные ситуации»

Цель: проигрывание конфликтных ситуаций, формирование представления об урегулировании конфликтов.

Приветствие, вступительное слово ведущего, оглашение темы занятия (2 мин.)

Упражнение 1. «Веселый мячик» (5 мин.). Цель: разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты.

Упражнение 2. «Если бы..., то я стал бы...» (15 мин.). Цель: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

Упражнение 3. «Конфликтная история» (25 мин.). Цель: побуждение подростков к формированию конструктивных приемов урегулирования конфликтных ситуаций, стимуляция роста ответственности подростка за собственное поведение в конфликтной ситуации; информирование

подростков об эмоциональных и социальных последствиях конфликтов, осведомление о способах решения конфликтных ситуаций.

Мини-лекция «Стили поведения в конфликтной ситуации» (15 мин.).
Цель: формирование знаний о стратегиях поведения в конфликте, чтобы участники узнали себя и могли ориентироваться в урегулировании конфликтных ситуаций.

Упражнение 4. «Конфликт в транспорте» (10 мин.). Цель: приобретение опыта договариваться в условиях столкновения интересов.

Упражнение 5. «Как разрешать конфликтные ситуации» (10 мин.) Цель: помочь учащимся сформировать умение грамотно и с выгодой разрешать конфликтные ситуации; понять, что во всяком случае имеется несколько вариаций поведения в конфликтных ситуациях.

Упражнение 6. «Я желаю себе...» (5 мин.). Цель: завершение занятия на положительном моменте, снятие напряжения.

Рефлексия. Ритуал прощания (5 мин.). Цель: осмысление полученного материала и знаний.

Домашнее задание: попробовать использовать конструктивные стили поведения при разрешении конфликтной ситуации.

Занятие №3. «Конфликтные ситуации. Продолжение»

Цель: проигрывание конфликтных ситуаций, формирование представления об урегулировании конфликтов.

Приветствие, вступительное слово ведущего, оглашение темы занятия.
Обсуждение домашнего задания (5 мин.).

Упражнение 1. «Мы с тобой похожи тем, что...» (10 мин.). Цель: разминка, снятие напряжения, повышение уверенности при взаимодействии

Упражнение 2. «Разожми кулак» (5 мин.). Цель: определение модели поведения.

Упражнение 3. «Какой я в конфликте» (10 мин.). Цель: формирование представления о себе глазами других людей.

Упражнение 4. «Я сильный – я слабый» (10 мин.). Цель: формирование умения членов группы различить уверенное поведение от неуверенного, стимуляция развития уверенности в себе через ролевое проигрывание.

Упражнение 5. «Мое окружение» (10 мин.). Цель: развитие навыка установления стиля поведения, основываясь на внешних признаках.

Упражнение 6. «Зато...» (15 мин.). Цель: снижение уровня фрустрации или стресса, поиск возможных путей разрешения.

Упражнение 7. «Впечатления о тренинге» (15 мин.). Цель: сплочение коллектива, снятие эмоционального напряжения.

Рефлексия. Ритуал прощания (5 мин.). Цель: осмысление полученного материала и знаний, снятие возникшего напряжения.

Занятие №4. «Агрессивность»

Цель: изучение понятий агрессии и агрессивности; формирование умения выражать негативные эмоции, не причиняя вред другим и не вступая в конфликт.

Приветствие, вступительное слово ведущего, оглашение темы занятия (2 мин.)

Упражнение 1. «Псевдонимы» (5 мин.). Цель: осознание своих внутренних качеств через ассоциацию, формирование позитивного мышления, изменение излишне критичности по отношению к себе.

Упражнение 2. «Изобрази агрессию» (5 мин.). Цель: помощь участникам тренинга в умении научиться снимать мышечное и эмоциональное напряжение; создание возможности увидеть внешний образ агрессивности человека.

Мини-лекция «Агрессивность» (10 мин.). Цель: формирование представлений об агрессии и агрессивности личности.

Упражнение 3. «Штрих» (5 мин.). Цель: формирование умения управлять гневом.

Упражнение 4. «Шерлок Холмс» (5 мин.). Цель: формирование навыка правильно отображать свои эмоции, различать эмоции.

Мини-лекция «Вспыльчивость, обидчивость, мстительность» (10 мин.).
Цель: формирование представлений о чертах характера, влияющих на уровень агрессивности и конфликтности личности.

Упражнение 5. «Безопасная агрессия» (15 мин.). Цель: знакомство с «безвредными» способами разрядки гнева и агрессивности.

Упражнение 6. «Бесконечное уточнение» (10 мин.). Цель: получение знаний и умений, связанных с способом ослабления зарождающегося конфликта, который подразумевает уточняющие вопросы вместо перехода к оправданиям или встречным обвинениям.

Упражнение 7. «Пять приятных моментов» (15 мин.). Цель: становление у участников умения замечать положительное и доброе в привычных жизненных событиях.

Упражнение 8. «Аплодисменты» (2 мин.). Цель: расслабление, похвала себя.

Рефлексия. Ритуал прощания (5 мин.). Цель: осмысление полученного материала и знаний, снятие возникшего напряжения.

Занятие №5. «Неагрессивное настаивание. Я-высказывания»

Цель: формирование навыка настаивать на своем, не прибегая к агрессии, умения сказать «нет»; Я-высказывания.

Приветствие, вступительное слово ведущего, оглашение темы занятия (2 мин.)

Упражнение 1. «Мозговой штурм» (5 мин.). Цель: активация мышления, включение в работу.

Упражнение 2. «Плюсы не быть агрессивным» (5 мин.). Цель: поиск участниками выгоды неагрессивного настаивания на своем.

Мини-лекция «Виды поведения и их причины» (15 мин.). Цель: формирование представлений у участников о способах выхода из сложившихся ситуаций.

Упражнение 3. «Просто скажи «нет» (15 мин.). Цель: выражение способности, что в наших силах отказаться от исполнения просьбы без оправданий, тренировка данного навыка.

Упражнение 4. «Тик-так» (5 мин.). Цель: снятие напряжения, повышение настроения.

Упражнение 5. «Рисунок вдвоем» (5 мин.). Цель: развитие способности уметь договариваться с другим человеком для достижения своей цели.

Упражнение 6. «Правила уверенного отказа» (20 мин.). Цель: формирование способов уверенного отказа.

Упражнение 7. «Ромашка откровений» (15 мин.). Цель: актуализация позитивного самомнения, повышение уверенности в своих силах.

Рефлексия. Ритуал прощания (5 мин.). Цель: осмысление полученного материала и знаний, снятие возникшего напряжения.

Домашнее задание: написать письмо другому человеку, в письме отразить случаи, которые вызывали раздражение, злость, обиду, используя принцип Я-высказываний.

Занятие №6. «Неагрессивное настаивание. Я-высказывания»

Цель: формирование навыка настаивать на своем, не прибегая к агрессии, умения сказать «нет»; Я-высказывания.

Приветствие, вступительное слово ведущего, оглашение темы занятия, обсуждение домашнего задания (2 мин.)

Упражнение 1. «Пожелание на сегодня» (5 мин.). Цель: снятие напряжения, повышение настроения.

Упражнение 2. «Уверенный отказ» (10 мин.). Цель: формирование навыка утвердительного и уверенного отказа.

Упражнение 3. «Покажи ситуацию» (20 мин.). Цель: демонстрация различных вариантов поведения в конфликтных ситуациях. Развитие артистизма, выразительности. Тренировка уверенного поведения при необходимости работать «на публику».

Мини-лекция «Аффирмации» (5 мин.). Цель: формирование представлений о позитивном мышлении и самовнушении в процессе снижения агрессивности, вспыльчивости, обидчивости и т.д.

Упражнение 4. «Аффирмации» (10 мин.). Цель: самовнушение, актуализация позитивного мышления.

Упражнение 5. «Железнодорожная касса» (25 мин.). Цель: совершенствование навыков разрешения конфликтной ситуации.

Упражнение 6. «Гражданская война» (5 мин.). Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Упражнение 7. «Я учусь у тебя» (5 мин.). Цель: развитие эмпатии, снятие тревожности.

Рефлексия. Ритуал прощания (5 мин.). Цель: осмысление полученного материала и знаний, снятие возникшего напряжения.

Занятие №7. «Работаем в команде»

Цель: отработка полученных навыков, построение эффективного коммуникативного взаимодействия участников.

Приветствие, вступительное слово ведущего, оглашение темы занятия (2 мин.)

Упражнение 1. «Глаза в глаза» (10 мин.). Цель: установление межличностного контакта участников тренинга, получение обратной связи, возвращение к детским воспоминаниям, которые могли стать причиной затруднений в настоящий момент

Упражнение 2. «Передача эмоций» (15 мин.). Цель: отработка навыка распознавать эмоции другого человека.

Упражнение 3. «Заезженная пластинка» (20 мин.). Цель: проработка навыка неагрессивного отстаивания собственных интересов и требований.

Упражнение-дискуссия 4. «Донорское сердце» (30 мин.). Цель: умение договариваться и работать в команде, приходить к общему решению, находить компромисс.

Упражнение 5. «Визуализация. Прогулка на теплоходе» (5 мин.). Цель: снятие напряжения, обучение участников методу визуализации для профилактики агрессивного поведения.

Упражнение 6. «Я тебе дарю это в знак...» (5 мин.). Цель: снятие напряжения, усталости.

Рефлексия. Ритуал прощания (5 мин.). Цель: осмысление полученного материала и знаний, снятие возникшего напряжения.

Занятие №8. «Итоговое занятие»

Цель: тренировка и закрепление полученных навыков поведения, снижение уровня конфликтности, тренировка эффективной коммуникации.

Приветствие, вступительное слово ведущего, оглашение темы занятия (2 мин.)

Упражнение 1. «Пожелание на сегодня» (5 мин.). Цель: снятие напряжения, повышение настроения

Упражнение 2. «Таможня» (30 мин.). Цель: закрепление полученного навыка поведения в ситуациях, когда нужно убедить других людей в своей искренности, для «таможенников» — тренировка наблюдательности, проницательности.

Упражнение 3. «Общее в нас» (5 мин.). Цель: отработка понимания, что у людей много общего для сокращения дистанции в коллективе.

Упражнение 4. «Сглаживание конфликтов» (20 мин.). Цель: закрепление полученных умений и навыков сглаживания конфликтов.

Упражнение 5. «Конфликтные ситуации» (10 мин.). Цель: закрепление конструктивных стилей поведения в конфликте.

Упражнение 6. «Визуализация. Солнечная поляна» (5 мин.). Цель: снятие напряжения, обучение участников методу визуализации для профилактики агрессивного поведения.

Упражнение 7. «Рисуем портрет» (15 мин.). Цель: создание позитивного эмоционального настроения.

Рефлексия. Ритуал прощания (5 мин.). Цель: подведение итогов, осмысление полученного материала и знаний, снятие возникшего напряжения.

Предполагаемый результат проведения программы: снижение уровня конфликтности, овладение эффективной коммуникацией, умение распознавать эмоции и контролировать их, сплочение коллектива.

Подведем итог, основываясь на полученных результатах первичной диагностики, была составлена и реализована программа психолого-педагогической коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков в соответствии с их возрастными особенностями. В программу включены техники, приемы, упражнения, игры, направленные на снижение конфликтности (вспыльчивости, агрессивности, обидчивости, мстительности и др.), улучшение межличностной коммуникации, развитие эмоционального интеллекта, умение работать в команде и сплочение коллектива.

По результатам диагностики все подростки были приглашены для участия в психолого-педагогической программе коррекции конфликтности, так как у многих наблюдается средний уровень конфликтности, характерные черты и неконструктивный стиль поведения в конфликтной ситуации. Была реализована психолого-педагогическая программа коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков.

3.2 Анализ результатов исследования психолого-педагогической коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков

После проведения коррекционной программы, была осуществлена повторная диагностика подростков по следующим методикам: «Личностная агрессивность и конфликтность» Е. П. Ильина и П. А. Ковалёва, методика «Стили поведения в конфликтной ситуации» К. Томаса, методика «Уровень конфликтности личности» В. И. Андреева.

В исследовании принимали участие учащиеся 8 класса в количестве 18 человек. Результаты исследования до и после реализации коррекционной программы по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е. П.

Ильина и П. А. Ковалёва представлены на рисунке 7 и на рисунке 8 (данные распределены на два рисунка для удобства сравнения результатов). Данные, выраженные в баллах, представлены в таблице 1 приложения 4.

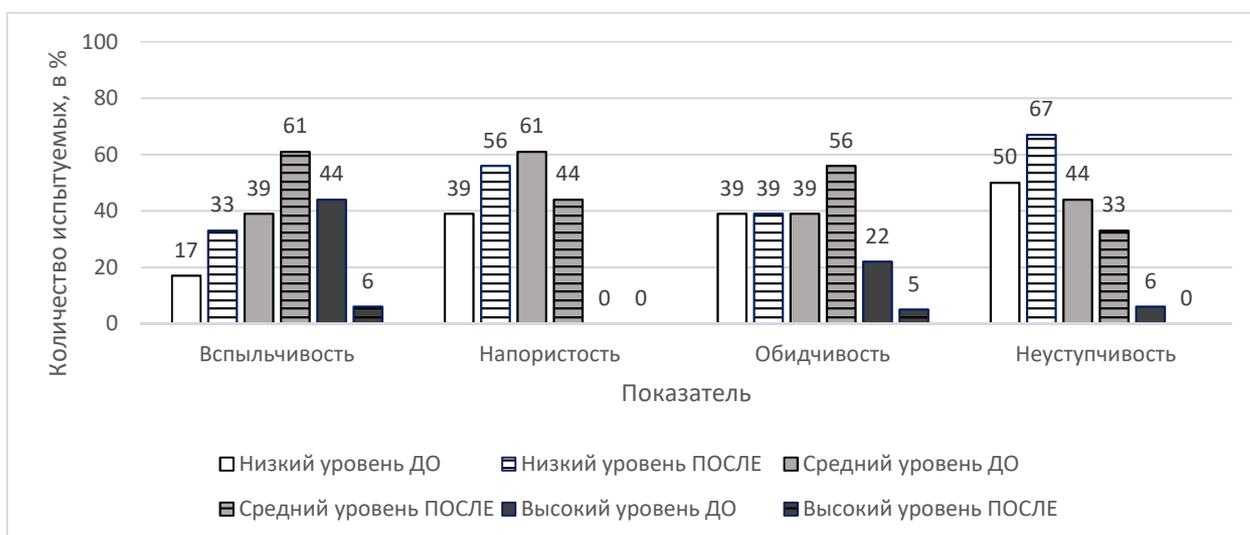


Рисунок 7 – Результаты диагностики по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции (показатели: вспыльчивость, напористость, обидчивость, неуступчивость)

Наблюдается выраженная динамика результатов первичной и повторной диагностики. Снизилась вспыльчивость, напористость, неуступчивость, обидчивость, что говорит о формировании конструктивного типа поведения во взаимодействии со сверстниками, умения слышать партнера по общению, развитии эмоционально-волевой регуляции, уступчивости, уменьшении обидчивости на неподходящие под ожидания действия собеседника.

Можно утверждать, что подростки получили навыки контроля раздражительности, агрессии, ярости, что послужит уменьшению возникновения конфликтов в учебном коллективе, будет способствовать групповой сплоченности, умению договариваться, выслушивать, стараться понять собеседника, а не опираться исключительно на свои ощущения, которые зачастую могут быть ошибочны.

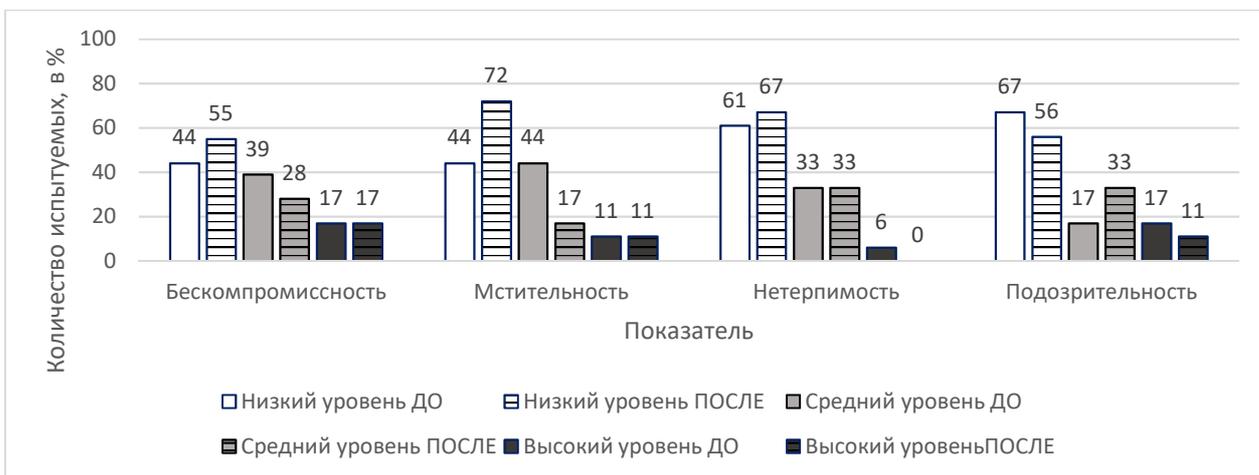


Рисунок 8 – Результаты диагностики по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции (бескомпромиссность, мстительность, нетерпимость, подозрительность)

Наблюдается положительная динамика результатов диагностики. Увеличилось количество испытуемых, характеризующихся понижением уровня бескомпромиссности, мстительности, нетерпимости, подозрительности, что также говорит о формировании коммуникативного умения, конструктивного поведения, повышении уровня групповой сплоченности.

Предпочтение в группе низкого уровня мстительности, говорит о формировании умения отпускать обиды, не концентрироваться на прошлом. Такие качества личности как подозрительность и нетерпимость к оппоненту не позволяет построить дружелюбные отношения, снижения их уровня, которое мы наблюдаем на рисунке, позволит подросткам доброжелательно относиться друг к другу, стать более толерантными, доверять сверстникам и окружающим людям.

Показатели позитивной и негативной агрессивности, обобщенный показатель конфликтности, полученный в результате проведения повторной диагностики, изображен на рисунке 9. Данные, выраженные в баллах, представлены в таблице 2 приложения 4.

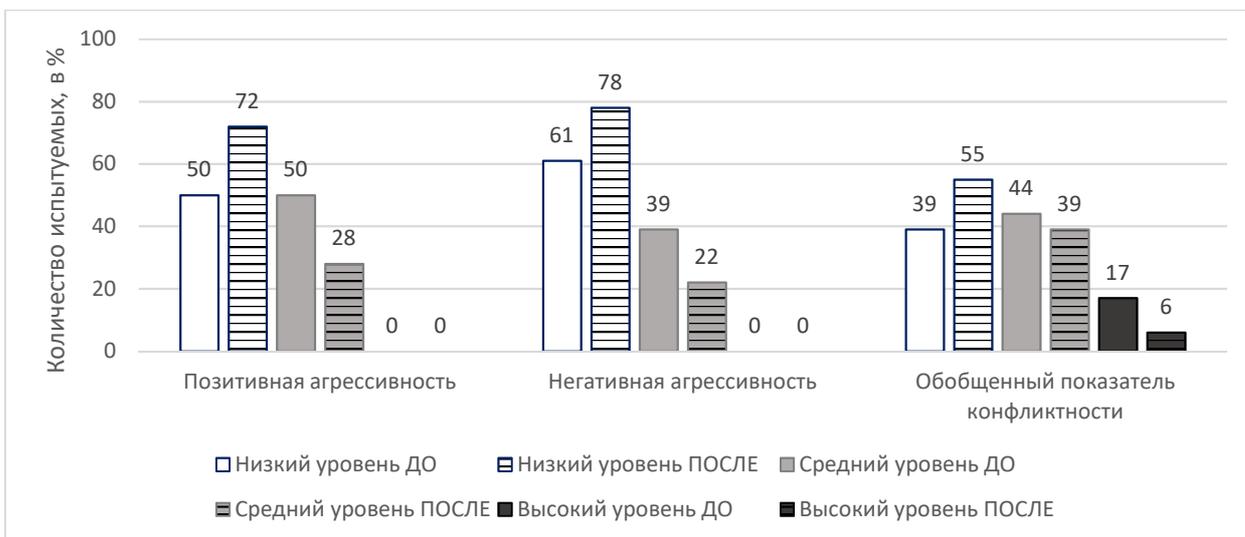


Рисунок 9 – Результаты диагностики по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции

Из рисунка 9 можно утверждать, что наблюдается положительная динамика. Позитивная агрессия преобладает теперь на низком уровне, негативная агрессия также на низком уровне повысилась у числа испытуемых, возросло количество испытуемых, характеризующихся низким уровнем обобщенного показателя конфликтности. Полученные данные также позволяют утверждать, что у подростков сформировались коммуникативные навыки, эмоционально-волевая регуляция, снизился уровень конфликтности, повысилась сплоченность в коллективе.

Таким образом, изменение личностных характеристик позволяет утверждать о формировании у подростков умения слышать партнера по общению, учитывать особенности и индивидуальность каждого человека, контролировать свою вспыльчивость, адекватно реагировать на сложившуюся ситуацию, договариваться, доверять при взаимодействии.

По всем 8 показателям, сравнивая уровни на рисунках 7 и 8, можно сказать, что в целом изменения произошли в сторону снижения конфликтности – увеличилось число испытуемых на низких уровнях, средний уровень тоже имеет динамику, высокий уровень местами статичен, а в некоторых показателях имеет резкие скачки в сторону уменьшения испытуемых. Таким образом, судя по полученным результатам, можно

утверждать, что программа коррекции сыграла роль в изменении уровней показателей в сторону уменьшения уровня конфликтности.

Обобщить результаты по показателям позитивная, негативная агрессивность и общий уровень конфликтности можно следующим образом: процент испытуемых по показателям позитивная агрессивность и негативная агрессивность увеличился на низком и уменьшился на среднем уровне, что говорит о снижении у них конфликтности; динамика по общему показателю так же указывает на снижение конфликтности – увеличение испытуемых на низком уровне и уменьшение их на среднем и высоком.

Результаты исследования до и после реализации коррекционной программы по методике «Стили поведения в конфликтной ситуации» К. Томаса на рисунке 10. Данные, выраженные в баллах, представлены в таблице 3 приложения 4.

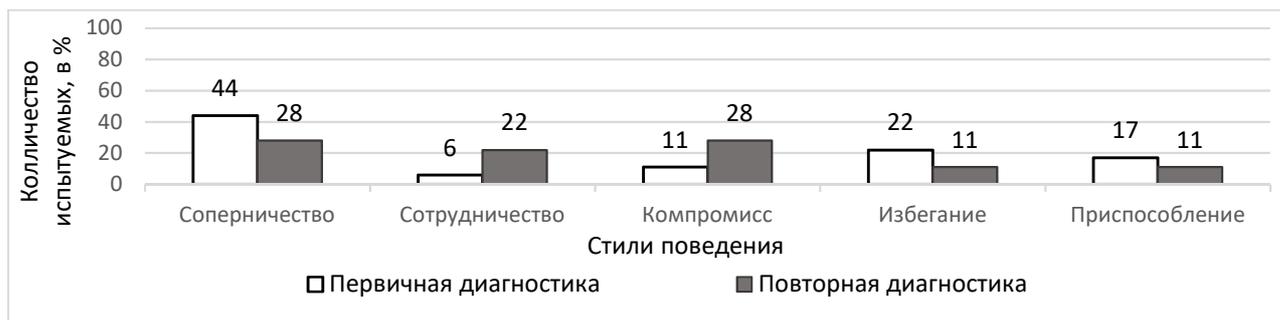


Рисунок 10 – Результаты диагностики по методике «Стили поведения в конфликтной ситуации» до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции

Исходя из представленных данных, можно сделать вывод, что значительно снизился уровень предпочтения стиля «Соперничество» на 16% (с 8 чел. до 5 чел.). Среди испытуемых наблюдается увеличения выбора такого стиля поведения как «Сотрудничество» с 6% (1 чел.) до 22% (4 чел.), «Компромисс» с 11% (2 чел.) до 28% (5 чел.). На 11% (2 чел.) снизился уровень предпочтения среди испытуемых стиля «Избегание», «Приспособление» снизился на 6% (1 чел.).

Таким образом, можно утверждать, что программа коррекции сработала на формирование конструктивных стилей поведения в конфликте, его

успешное урегулирование. Повторная диагностика позволила увидеть, что подростки стали чаще слышать мнение других, произошло развитие эмпатии. Программа повлияла на уровень научения и внешних проявлений, осознавая свои личностные причины конфликтности, подростки сменили свои реакции на конфликтные ситуации и их частота снизилась.

Данные по методике «Уровень конфликтности личности» В.И. Андреева представлены на рисунке 11. Данные, выраженные в баллах, представлены в таблице 4 приложения 4.



Рисунок 11 – Результаты диагностики по методике «Уровень конфликтности личности» до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции

По рисунку видно, что низкий уровень конфликтности личности участился в коллективе и проявляется теперь у 28% (5 чел.), уровень ниже среднего снизился до 17% (3 чел.), ближе к среднему снизился до 22% (4 чел.), средний уровень конфликтности встречается у 17% вместо 11%, уровень ближе к высокому снизился с 11% (2 чел.) до 0, уровень выше среднего остался у 17% (3 чел.), высокий и очень высокий на 0. Полученные данные указывают на то, что в коллективе возникновение конфликтов будет снижаться, а возникшие конфликты подростки смогут урегулировать более конструктивно, чем прежде.

Можно сделать вывод о том, что программа поспособствовала улучшению уровня конфликтности у испытуемых. Ярко выраженная динамика в низком уровне конфликтности.

Таким образом, реализация программы психолого-педагогической коррекции конфликтности в коллективе подростков эмпирически доказала свою эффективность: наблюдаются положительные изменения личностной конфликтности и агрессивности по методике Е. П. Ильина, а конкретно снижение параметра вспыльчивости у 7 (39%) испытуемых, обидчивости у 3 (17%) исследуемых, неуступчивость и нетерпимость, подозрительность на высоком уровне уменьшились у 6% (по 1 чел.) исследуемых; мстительность, бескомпромиссность, напористость существенно изменились на низком и среднем уровне в сторону снижения уровня конфликтности. Положительная и негативная агрессивность потерпела изменения на низком и среднем уровнях в сторону уменьшения. Обобщенный показатель конфликтности уменьшился на высоком уровне у 2 испытуемых (11%), увеличилась доля испытуемых на низком уровне до 55% (10 чел.).

Низкий уровень конфликтности личности по методике В. И. Андреева участился в коллективе и проявляется теперь у 28% (5 чел.). Произошли положительные изменения по выбору стиля поведения в конфликтных ситуациях по методике «Стили поведения в конфликтной ситуации» К. Томаса и теперь стиль «Соперничество» предпочитают 5 испытуемых (28% вместо 44%), снизилось количество испытуемых, предпочитавших стили «Избегание», «Приспособление», повысилось количество исследуемых, выбирающих стили «Сотрудничество» (до 22% – 4 чел.), «Компромисс» (до 28% – 5 чел.).

С целью проверки гипотезы исследования проведем математико-статистическую обработку данных, полученных по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е. П. Ильина (шкала «Обобщенный показатель уровня конфликтности») с помощью Т-критерия Вилкоксона.

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения обобщенного показателя уровня конфликтности подростков не превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения обобщенного показателя уровня конфликтности подростков.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения обобщенного показателя уровня конфликтности подростков превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения обобщенного показателя уровня конфликтности подростков.

За нетипичный сдвиг в нашем случае принято увеличение значения показателя конфликтности (таблица 5 приложения 4).

Найдем значение T-критерий Вилкоксона по формуле (1):

$$\sum(R)_{\text{расч.}} = \frac{N(N+1)}{2}, \quad (1)$$

где N – количество испытуемых.

$$\sum(R)_{\text{расч.}} = \frac{17(17+1)}{2} = 153,$$

$\sum(R)_{\text{эмп.}} = \sum(R)_{\text{расч.}} \Rightarrow$ ранжирование верно.

$$T_{\text{эмп.}} = \sum(R)_{\text{нетипич.}},$$

где $\sum(R)_{\text{нетипич}}$ – ранговые значения сдвигом с более редким знаком (в нашем случае со знаком «+» – 2 сдвига, с «-» – 15 сдвигов).

$$T_{\text{эмп.}} = \sum(R)_{\text{нетипич.}} = 5,5+9 = 14,5$$

По таблице критических значений T-Вилкоксона определим критическое значение $T_{\text{кр.}}$, при $N=17$ (так как были исключены нулевые сдвиги):

$$T_{\text{кр.}} = 27 \text{ при } \rho \leq 0,01$$

$$T_{\text{кр.}} = 41 \text{ при } \rho \leq 0,05$$

Построим «ось значимости»:

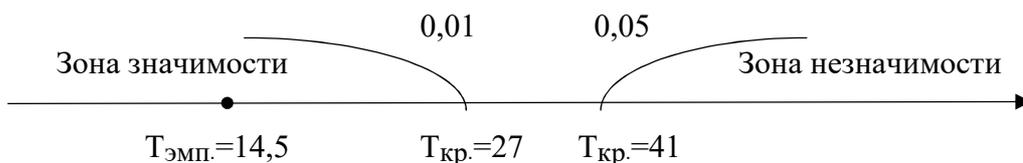


Рисунок 12 – «Ось значимости»

Зона значимости в данном случае простирается влево, эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}} \rho \leq 0,01$

Принимаем H_1 . Вариант программы коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков эффективен для снижения уровня конфликтности личности.

Таким образом, после программы коррекции мы провели повторную диагностику конфликтности подростков. По полученным результатам, можно сделать вывод, что разработанная программа психолого-педагогической коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков является эффективной, что было подтверждено с помощью метода математической обработки данных T – критерия Вилкоксона. Гипотеза исследования доказана.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по снижению конфликтности в учебном коллективе подростков

По результатам экспериментальной работы были предложены психолого-педагогические рекомендации для педагогов по снижению уровня конфликтности в коллективе подростков:

1. Педагогу необходимо формировать единство целей, норм и установок в классе, то есть преобразовать класс в согласованно действующую общность.
2. Следует как можно чаще организовывать мероприятия на сплочение учащихся, игры, направленные на работу в команде и принятие коллективных решений, на активное взаимодействие учащихся.
3. Не следует указывать недостатки ученика и тем более ставить на нем какое-либо клеймо. Предвзятость – результат некритических выводов из отдельных фактов личного опыта [2, с. 198].
4. Вносить общечеловеческие ценности в жизнь классного коллектива, поощрять к открытости, доброжелательности, конструктивным способам разрядки негативных эмоций; не навязывать друг другу свое мнение, а, учитывая интересы каждого, приходить к общему, компромиссному решению [33].

5. Способствовать развитию коммуникативной культуры, навыков межличностного общения и сотрудничества.

6. Формировать эмпатию у подростков, умение и потребность в познании других людей, толерантность.

7. Создавать условия для повышения комфортности самочувствия детей в школе и сохранения стабильно-положительных отношений между учителями и учащимися [15, с. 116].

8. Необходимо уметь выслушать учащихся, предоставить помощь в решении проблемы. При этом поведение педагога не должно быть оценивающим, вне зависимости от характера проблемы нужно быть объективным.

9. Выражать и доказывать собственное доверие к подростку, доверив серьезное задание или выступление. Это будет стимулом для развития у них оценки собственных действий, формирования ответственности, отношения к себе и окружающим, сглаживая проявления враждебности [15].

10. Следует показывать личным примером конструктивное решение конфликтных ситуаций. Избегать проявления давления в сторону подростков.

11. Проведение учебных занятий должно включать в себя учет личных различий, это будет способствовать уменьшению эмоционального напряжения и недовольства среди учащихся.

12. Строить воспитательскую деятельность таким образом, чтобы обеспечить подростков возможностью удовлетворить их собственные интересы, реализовать собственные потребности, продемонстрировать собственные возможности, сформировать самооценку и знать оценку других, что приведет к поиску наилучшего вида взаимоотношений со сверстниками и педагогами [2, с. 199].

Личность учителя во многом влияет на конфликтное поведение подростков, оно проявляется в различных гранях. Стиль взаимодействия учителя с другими учениками является образцом для взаимодействия подростков друг с другом. Выявлено, что стиль общения и педагогическая

тактика первого учителя играет весомую роль в формировании отношений учащихся с родителями и сверстниками [33].

Наиболее оптимальный стиль общения учителя – «сотрудничество», именно он конструирует наиболее бесконфликтное взаимодействие.

Обязанность учителя разбираться в конфликтах и регулировать их. Однако, это не означает их подавление. Исходя из ситуации, может потребоваться административное вмешательство или же просто добрый совет. Имеет положительное влияние привлечение сторон конфликта в совместную деятельность, участие в урегулировании конфликтной ситуации других учеников, особенно лидеров класса, и т.д [2, с. 178].

Во время коллективной деятельности подростков педагогу необходимо обратить внимание на содержание общения и на его формы. Также педагог должен быть готов поддержать и пойти на компромисс. Необходимо помнить, что уважительное отношение взрослых к подросткам – образец гуманистического общения. Формирование умения самоутверждаться посредством собственной компетентности, а не за счет оппонента также поможет снизить уровень конфликтности у подростков.

Несколько советов педагогам при работе с конфликтными детьми:

- сдерживайте стремление подростков провоцировать ссоры;
- не пытайтесь прекратить ссору, обвиняя кого-либо в ее возникновении;
- по завершению конфликта проговорите с подростком причины, повлиявшие на его возникновение, определите совместно в чем подросток был не прав;
- не обсуждайте при подростке проблемы в его поведении;
- помните, что не в каждой конфликтной ситуации среди подростков требуется вмешательство педагога, будьте внимательны и тактичны [15, с. 123].

По результатам экспериментальной работы были предложены психолого-педагогические рекомендации для родителей по снижению уровня конфликтности личности подростков:

1. Стремитесь не создавать публичные ссоры и скандалы при ребенке, это влечет за собой риск формирования у него модели конфликтного поведения, которое он будет выражать в окружающем его социуме.

2. Непременно старайтесь адекватно оценить способности и возможности своего ребенка. Не ставьте перед ним очевидно нереальных задач.

3. Не будьте равнодушными к проблемам ребенка. Старайтесь посещать школу не только на родительских собраниях, но и в течение учебного года.

4. Не прибегайте к практике физического наказания, особенно после посещения родительского собрания. Подобная тактика воспитания влечет за собой становление конфликтов между родителем и ребенком постоянной формой взаимодействия. Утрачивается доверие, появляется страх рассказать о своих волнениях и проблемах, повышается уровень лжи, замкнутости по отношению ко всем взрослым, а не только к родителям, учащаются побеги из дома и поиск поддержки у посторонних людей [68, с. 343].

5. Активное слушание подталкивает к размышлению и обсуждению проблемной ситуации, улучшает взаимоотношения между родителями и подростками. Оказывает помощь для того, чтобы войти в положение собеседника и увидеть мир его глазами.

6. Умеренная дозировка компьютерных игр, телевидения, телефона, ограничьте общее количество времени, отведенного для просмотра телепередач, чтобы телевидение не играло доминирующей роли в формировании образа мира у вашего ребенка.

7. Эффективный путь формирования у подростка адекватного поведения, саморегуляции, самообладания – пример родителей способности владеть собой [15, с. 119].

Практические рекомендации родителям и педагогам, как правильно вести себя с детьми, проявляющими агрессию:

Спокойное отношение в случае незначительной агрессии:

1. Агрессия подростков может быть легко объяснима и не нести опасности, в таком случае, можно применить позитивную стратегию: всецелое игнорирование проявления агрессии подростка (очень эффективный метод остановки нежелательного поведения).

2. Демонстрация того, что вы понимаете чувства и эмоции подростка («Я понимаю твою обиду, но...»).

3. Акцентирование на простых вещах, предложение какого-либо задания.

4. Позитивное обозначение поведения («Твоя злость объясняется твоей усталостью») [44, с. 215].

Агрессия – естественное проявление у людей, неопасный и незначительный ее уровень зачастую может протекать без постороннего вмешательства. Нередко агрессия служит способом привлечения внимания. Проявление гнева в разумных пределах и по объяснимым причинам так же не несет в себе опасности, позвольте подростку проявить эмоции и реакции, выслушайте его и перенесите внимание на другое [26].

Акцентируйте внимание на поступках (поведении), а не на личности. Техника объективного описания поведения помогает провести четкую границу между поступком и личностью. После проявления всех негативных эмоций и успокоения подростка, обговорите с ним его поведение. Опишите, как вы видите его поведение со своей позиции, какие слова и высказывания он говорил, но не оценивая действия подростка. Критика в этом случае вызовет протест и раздражение, что отдалит вас от решения проблемы. Исследуя поведение подростка, необходимо ограничиться конкретными фактами, того что происходило «здесь и сейчас», не вспоминая о прошлых ситуациях, так как это может вызвать обиду и нежелание подростка оценивать свое поведение. Замените неэффективное «чтение нотаций» демонстрацией

последствий агрессивного поведения, сделайте акцент на том, что наибольший вред подросток таким образом причиняет сам себе. Необходимо при этом указать возможные конструктивные способы решения конфликта. Установление обратной связи с ребенком – верный путь снижения агрессии [28, с.106]. Для этого используются следующие приемы: констатация факта («Твое поведение агрессивно»); констатирующий вопрос («Ты раздражен?»); раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты намерен обидеть меня?»), «Тебе необходимо продемонстрировать силу?»); обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит»); апелляция к правилам («У нас была договоренность!»).

Итак, очень важно уделять внимание подросткам, любить, уважать, выслушивать и помогать, чтобы минимизировать их конфликтность. Именно в подростковом возрасте и в школьном коллективе приобретается тот жизненный опыт, который формирует личность и в дальнейшем определяет сложную систему ее отношений к жизни и людям [68].

Педагогам и родителям необходимо осознавать, что создание благоприятных условий для развития подростка помогает ему чувствовать себя спокойно, уверено, комфортно, позволяет раскрыть собственные качества и возможности, научиться адаптироваться в сложных жизненных ситуациях, таким образом, снизить уровень конфликтности личности.

Вывод по третьей главе

Для проведения коррекции была разработана программа, направленная на снижение уровня конфликтности у подростков, повышение качества коммуникативных свойств, снижение агрессии в поведении. Программа состояла из блоков: когнитивный, формирующий, контрольный блоки и блок рефлексии.

После проведения коррекционной программы, была осуществлена повторная диагностика подростков по следующим методикам: «Личностная

агрессивность и конфликтность» Е. П. Ильина и П. А. Ковалёва, методика «Стили поведения в конфликтной ситуации» К. Томаса, методика «Уровень конфликтности личности» В. И. Андреева.

Реализация программы психолого-педагогической коррекции конфликтности в коллективе подростков эмпирически доказала свою эффективность: наблюдаются положительные изменения личностной конфликтности и агрессивности по методике Е. П. Ильина, в частности наиболее выражено снижение показателей вспыльчивости (39%), обидчивости (17%). Снизилась положительная и негативная агрессивность. Обобщенный показатель конфликтности уменьшился на высоком уровне у 2 испытуемых (11%), увеличилась доля испытуемых на низком уровне до 55% (10 чел.). Произошли положительные изменения по выбору стиля поведения в конфликтных ситуациях: стиль «Соперничество» предпочитают 28% вместо 44%; снизилось количество испытуемых, предпочитающих стили «Избегание», «Приспособление»; повысилось количество исследуемых, выбирающих стили «Сотрудничество» 22%, «Компромисс» 28%. Ярко выраженная динамика в низком уровне конфликтности с 5,5% до 28% по методике В.И. Андреева и, у практически всех испытуемых, результаты находятся в пределах среднего уровня.

С целью проверки гипотезы исследования была проведена математико-статистическая обработка данных по Т-критерию Вилкоксона, которая подтвердила гипотезу. Вариант программы коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков эффективен для снижения уровня конфликтности личности.

По результатам исследования, были сформулированы рекомендации для педагогов и родителей по снижению конфликтности в учебном коллективе подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подростковый возраст можно назвать переходным, переломным, критическим, и также возрастом полового созревания. Взаимодействие подростков друг с другом играет в данный период огромную роль. Для психического развития подростка важно благополучие в этой сфере. Но конфликтные ситуации, обусловленные неустойчивой эмоциональной стороной личности, сопровождающиеся формированием личности и сменой авторитетов – постоянное явление в учебном коллективе подростков. Потому была разработана психолого-педагогическая программа коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков.

Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции, применение метода целеполагания и построение «дерева целей», позволило сформировать структуру для достижения основной цели исследования, раскрыв ее компоненты: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический.

Проведенная диагностика позволила получить представление об уровне конфликтности каждого испытуемого, его чертах характера и стиле поведения в конфликтной ситуации.

Для участия в психолого-педагогической коррекционной программе были приглашены все подростки, т.к. их показатели отличались неоднородностью и в коллективе наблюдалась вспыльчивость, высокое стремление к соперничеству, стратегии поведения в конфликте «избегание», напористость, наступательность требовали коррекции.

Для проведения коррекции была разработана программа, направленная на снижение уровня конфликтности у подростков, повышение качества коммуникативных свойств, снижение агрессии в поведении.

Реализация программы психолого-педагогической коррекции конфликтности в коллективе подростков эмпирически доказала свою эффективность: наблюдаются положительные изменения личностной

конфликтности и агрессивности по методике Е. П. Ильина, в частности наиболее выражено снижение показателей вспыльчивости (39%), обидчивости (17%). Снизилась положительная и негативная агрессивность. Обобщенный показатель конфликтности уменьшился на высоком уровне у 2 испытуемых (11%), увеличилась доля испытуемых на низком уровне до 55% (10 чел.). Произошли положительные изменения по выбору стиля поведения в конфликтных ситуациях: стиль «Соперничество» предпочитают 28% вместо 44%; снизилось количество испытуемых, предпочитающих стили «Избегание», «Приспособление»; повысилось количество исследуемых, выбирающих стили «Сотрудничество» 22%, «Компромисс» 28%. Ярко выраженная динамика в низком уровне конфликтности с 5,5% до 28% по методике В.И. Андреева и, у практически всех испытуемых, результаты находятся в пределах среднего уровня.

Полученные данные говорят о том, что у подростков были сформированы коммуникативные навыки, развита эмоционально-волевая регуляция, контроль агрессивности и вспыльчивости, умение конструктивно решать конфликтные ситуации, снижен общий уровень конфликтности и такие качества личности, как нетерпимость, мстительность, напористость, неуступчивость, обидчивость, подозрительность, вспыльчивость. Эти навыки и умения позволяют подросткам формировать дружеские доверительные отношения, оказывать помощь и поддержку, меньше конфликтовать и больше договариваться, мирно решать проблемы, таким образом, в учебном коллективе подростков повысился уровень групповой сплоченности.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков – была достигнута. В частности, были выполнены следующие задачи: проведен анализ и синтез психолого-педагогических исследований конфликтов и подросткового возраста, построена модель коррекционной программы, проведена первичная диагностика, реализована программа коррекции, проведена повторная

диагностика, проведен расчет Т-критерия Вилкоксона, который подтвердил поставленную гипотезу исследования, подобраны рекомендации для педагогов и родителей по снижению конфликтности у подростков и сделаны выводы.

Таким образом, благодаря исследованию, была выявлена динамика результатов, полученных посредством первичной и повторной диагностики, в направлении снижения уровня конфликтности, выбора конструктивных стилей поведения в конфликтной ситуации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверин, В. А. Психология детей и подростков [Текст] / Вячеслав Аверин. – Санкт-Петербург: НЕВА-ПРЕСС. – 2010. – 428с.
2. Андреев, П. В. Психолог в образовании: теория и практика [Электронный ресурс]: учебное пособие / П. В. Андреев, Е. М. Кравцова, Е. В. Пятницкая. – Саратов: Саратовский источник. – 2015. – 236 с. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23916290&> – Загл. с экрана.
3. Андреева, Г. М. Социальная психология [Текст]: учебное пособие / Галина Андреева. – Москва: «Аспект Пресс». – 2011. – 375 с.
4. Анцупов, А. Я. Конфликтология [Текст]: учебник для вузов / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – Москва: ЮНИТИ. – 2000. – 551 с.
5. Афанасьева, Е. А. Основы конфликтологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Елена Афанасьева. – Саратов: Вузовское образование. – 2014. – 159 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19276.html> – Загл. с экрана.
6. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте: психологическое исследование [Текст] : учебное пособие / Лидия Божович. – Москва: Просвещение. – 2012. – 464 с.
7. Большой психологический словарь [Текст] : словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Москва: АСТ; Санкт-Петербург: ПРАЙМЕВРОЗНАК. – 2007. – 490 с.
8. Бояцис, Р. На одной волне. Как управлять эмоциональным климатом в коллективе [Текст] / Р. Бояцис, Э. Макки. – Москва: Альпина Паблишер. – 2015. – 304 с.
9. Василевская, Е. А. Конфликтность подростков в контексте самореализации [Электронный ресурс] / Е. А. Василевская, В. Г. Фролова // Самореализация личности в современном мире: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Москва: РУДН. – 2016. – 215 с.: ил. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?Id=26114376> – Загл. с экрана.

10. Вислова, А. Д. Психология толерантности/интолерантности [Текст]: учебное пособие / Аминят Вислова. – Нальчик: Научные известия. – 2014. – 75 с.
11. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология [Текст]: учебное пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова. – Москва: Педагогическое общество России. – 2010. – 512 с.
12. Горелов, И. П. Нравственные конфликты в учебном коллективе и способы их разрешения. [Электронный ресурс] / Иван Горелов. – Санкт-Петербург: Сборник трудов межвузовской научно-практической конференции. – 2019. – С. 64-68. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43932661> – Загл. с экрана.
13. Гришина, Н. В. Психология конфликта [Текст] / Наталия Гришина. – Санкт-Петербург: Питер. – 2011. – 544 с. – Режим доступа: http://www.law.vsu.ru/structure/criminalistics/books/grishina_psy_conf.pdf – Загл. с экрана.
14. Гуревич, П. С. Психология [Электронный ресурс]: учебник / Павел Гуревич. – Москва: Юнити. – 2015. – 319 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118130> – Загл. с экрана
15. Дедушка, А. И. Психологическая работа с подростковыми группами. Создание дружного коллектива [Текст] / Александр Дедушка. – Москва: Высшая школа. – 2014. – 256 с.
16. Долгова, В. И. Исследование агрессивного поведения старших подростков [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, А. В. Смолин // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 121–125. – Режим доступа: <http://ekoncept.ru/2015/95531.htm>. – Загл. с экрана.
17. Долгова, В. И. Модель психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста 5-6 лет [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, Н. Б. Погорелова // Научно - методический

электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 151-155. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/56108.htm> – Загл. с экрана.

18. Долгова, В. И. Моделирование процесса формирования конструктивных стратегий конфликтного поведения педагогического персонала дошкольной образовательной организации [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, С. Ю. Киселева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 103–109. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/56982.htm>. – Загл. с экрана.

19. Долгова, В. И. Модель педагогической коррекции конфликтного поведения студентов в образовательной среде колледжа [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Л. А. Сенчева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – № 9 (сентябрь). – С. 39-46. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2018/181060.htm> – Загл. с экрана.

20. Долгова, В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений подростков [Электронный ресурс]: научно-методические рекомендации / Валентина Долгова. – Челябинск: АТОКСО. – 2010. – 112 с. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24922626> – Загл. с экрана.

21. Долгова, В. И. Эмоциональная устойчивость личности [Электронный ресурс]: монография / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева – Москва: Изд-во «Перо». – 2014. – 173 с. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23722124> – Загл. с экрана.

22. Долгова, В. И. Диагностико-аналитическая деятельность психолога в сфере образования [Электронный ресурс]: учебник / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая – Москва: Перо. – 2016. – 276 с. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26729260> – Загл. с экрана.

23. Долгова, В. И. Диагностико-аналитическая деятельность педагога-психолога на разных ступенях общего образования [Электронный ресурс]: Учебник / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая – Москва: Перо, 2016. – 240

с. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26735264> – Загл. с экрана

24. Долгова, В. И. Моделирование процессов формирования смысложизненных ориентаций у студентов [Электронный ресурс] / Валентина Долгова // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5. – С. 169.

25. Драгунова, Т. В. Психологические особенности подростка. Возрастная и педагогическая психология [Текст] / Татьяна Драгунова. – Москва: Академия. – 2011. – 356 с.

26. Дубровина, И. В. Психология [Текст]: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / Ирина Дубровина. – Москва: Академия. – 2011. – 464 с.

27. Дубровина, И. В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми [Текст]: учеб. пособие / И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова, Т. В. Вохмянина. – Москва: Изд. центр «Академия», 2012. – 98 с.

28. Дубровина, Л. А. Развитие коммуникативных способностей как способ снижения уровня конфликтности у подростков [Электронный ресурс] / Л. А. Дубровина, Е. А. Иваньковская // The unity of science: international scientific periodical journal. – 2015. – № 2. – С. 103-106. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?Id=25342002> – Загл. с экрана.

29. Зеленков, М. Ю. Конфликтология [Электронный ресурс]: учебник / Михаил Зеленков. – Москва: Дашков и К. – 2015. – 324 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/10934.htm> – Загл. с экрана.

30. Игнатова, Е. С. Психодиагностика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Екатерина Игнатова. – Пермь: Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – 2018. – 94 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/ignatova-psykhodiagnostika.pdf> – Загл. с экрана.

31. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства [Текст]: учебное пособие / Евгений Ильин. – Санкт-Петербург: Питер. – 2012. – 749 с.

32. Истратова, О. Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов [Текст] / Оксана Истратова. – Ростов-на-Дону: Феникс. – 2006. – 376 с.
33. Кон, И. С. Психология юношеского возраста: (Проблемы формирования личности) [Текст]: учебное пособие для студентов пед. ин-тов / Игорь Кон. – Москва: Книга по требованию. – 2013. – 176 с.
34. Кравцова, Е. М. Основы практической деятельности психолога образования [Текст]: учебное пособие / П. В. Андреев, Е. М. Кравцова, Н. А. Складар. – Саратов: Саратовский источник. – 2012. – 187 с.
35. Кравцова, Е. М. Психолог в образовании: теория и практика [Текст]: учебное пособие / П. В. Андреев, Е. М. Кравцова, Е. В. Пятницкая // Саратов: Саратовский источник. – 2015. – 236 с.
36. Кулагина, И. Ю. Психология развития и возрастная психология [Текст]: учебное пособие. / Ирина Кулагина. – 5-е изд. – Москва: Трикста. – 2011. – 420с.
37. Лопарев, А. В. Конфликтология [Текст]: учебник для академического бакалавриата / А. В. Лопарев, Д. Ю. Знаменский. – Москва: Издательство Юрайт. – 2017. – 290 с.
38. Мастенбрук, У. Управление конфликтными ситуациями и развитие организации [Текст] / Уильям Мастенбрук. – Москва: ИНФРА-М. – 2016. – 254 с.
39. Микляева, А. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция [Текст] / А. В. Микляева, П. В. Румянцева // Школьная тревожность. – Санкт-Петербург: Речь. – 2012. – 248 с.
40. Михайлик, Е. В. Особенности конфликтности подростков при различных типах темперамента [Электронный ресурс] / Е. В. Михайлик, А. С. Куликова // Россия и Европа: связь культуры и экономики. – 2015. – С. 311-315. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23191357> – Загл. с экрана.

41. Морозов, А. В. Социальная конфликтология [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. В. Морозов, Е. Г. Сорокина, Т. Ф. Сулова, Н. П. Дедов – Москва: Академия. – 2002. – 336с.
42. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст]: учебник для студ. вузов / Валерия Мухина. – 6-е изд. – Москва: Академия. – 2013 – 456 с.
43. Никандров, В. В. Наблюдение и эксперимент в психологии [Текст]: учебное пособие / Виктор Никандров. – Санкт-Петербург: Речь. – 2003 – 480 с.
44. Овчарова, Р. В. Практическая психология образования [Текст]: Учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов / Раиса Овчарова. – Москва: Академия. – 2003. – 448 с.
45. Ожегов, С. И. Словарь русского языка [Текст] / Сергей Ожегов. – Москва: Мир и Образование. – 2015. – 535 с.
46. Осипова, А. А. Общая психокоррекция [Текст]: учебное пособие / Алла Осипова. – Москва: Сфера. – 2009. – 512 с.
47. Основы менеджмента и маркетинга [Текст]: учеб. пособие / А. Ю. Белозерский, Н. И. Гавриленко, В. П. Мешалкин. – Москва: РХТУ им. Д. И. Менделеева. – 2015. – 184 с.
48. Парфенов, О. А. Формирование конструктивных стратегий межличностных отношений старших подростков [Электронный ресурс] / Олег Парфенов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 76–80. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95167.htm> – Загл. с экрана.
49. Платонов, Ю. П. Психология конфликтного поведения [Текст] / Юрий Платонов. – Санкт-Петербург: Речь. – 2009. – 544 с.
50. Позднякова, Ю. А. Взаимосвязь стратегий поведения в конфликте с агрессивностью у подростков [Электронный ресурс] / Юлия Позднякова // Центральный научный вестник. – 2018. – № 14(55). – С. 26-28. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35292493> – Загл. с экрана.

51. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми [Текст]: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова, Т. В. Вохмянина; под ред. И. В. Дубровиной – Москва: Академия. – 1998. – 160 с.
52. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст] / Филипп Райс. – Москва: Питер. – 2017. – 816 с.
53. Реан, А. А. Психология подростка [Текст] / Артур Реан. – Москва: Прайм-Еврознак. – 2018. – 507 с.
54. Савина, Н. Г. Психолого-педагогические рекомендации по формированию конфликтоустойчивости подростков средствами социально-психологического тренинга [Электронный ресурс] / Наталья Савина // Культура и образование: от теории к практике. - Киров: Кировское областное государственное автономное образовательное учреждение СПО «Вятский колледж культуры». – 2015 г. – №1. – С. 307-311. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23372624> – Загл. с экрана.
55. Светлов, В. А. Современное введение в конфликтологию для бакалавров и специалистов [Электронный ресурс] / Виктор Светлов. – Саратов: Вузовское образование. – 2014. – 391 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20716.html> – Загл. с экрана.
56. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Елена Сидоренко. – Санкт-Петербург: Речь. – 2003. – 350 с.
57. Степанова, Н. В. Формирование адаптивного поведения старших подростков в межличностных конфликтах [Текст] / Н. В. Степанова, В. А. Маликова. – Оренбург: Изд-во ОрГМА. – 2011. – 232 с.
58. Столяренко, Л. Д. Педагогическая психология [Текст]: учебное пособие / Людмила Столяренко. – Ростов на Дону: Издательство Феникс. – 2012. – 544с.
59. Теплинская, К. А. Социально-педагогическая деятельность по коррекции конфликтности трудных подростков [Электронный ресурс] / К. А. Теплинская, А. А. Попова // Сборник материалов II Международной научно-

практической конференции. – 2017. – С. 177-178. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30647062> – Загл. с экрана.

60. Ткачева, Е. К. Особенности конфликтов в организации [Текст] / Елена Ткачева // Международный студенческий научный вестник. – НИУ БелГУ. – 2015. – №5 – С. 21

61. Федосенко, Е. В. Психологическое сопровождение подростков. Система работы, диагностика, тренинги [Текст] / Екатерина Федосенко. – Москва: Речь. – 2016. – 192 с.

62. Фопель, К. Групповая сплоченность [Текст] / Клаус Фопель. – Москва: Генезис. – 2014. – 336 с.

63. Хасан, Б. И. Конструктивная психология конфликта [Текст]: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Борис Хасан. – Москва: Издательство Юрайт. – 2018. – 204 с.

64. Хохлов, А. С. Конфликтология. История. Теория. Практика [Электронный ресурс]: учебное пособие / Александр Хохлов. – Самара: СФ ГБОУ ВПО МГПУ. – 2014. – 312 с. – Режим доступа: http://samara.mgpu.ru/files/library_elektron/Sociologiya/Konfliktologiya-Hohlov.pdf – Загл. с экрана.

65. Цветков, А. В. Нейропсихология и нейропедагогика подростка [Текст] / Андрей Цветков. – Москва: Спорт и культура. – 2015. – 735 с.

66. Шалько, Е. Н. Самосознание социально активного подростка [Текст] / Елена Шалько. – Москва: LAP Lambert Academic Publishing. – 2018. – 148 с.

67. Шапарь, В. Б. Практическая психология. Психодиагностика групп и коллективов [Текст] / Виктор Шапарь. – Москва: Феникс. – 2016. – 448 с.

68. Шапкина, Е. А. Психологические особенности среднего школьного возраста [Текст] / Е. А. Шапкина, С. О. Щелина // Молодой ученый. – 2015. – № 19 (99). – С. 343 – 345.

69. Шарков, Ф. И. Общая конфликтология [Текст]: Учебник для бакалавров / Ф. И. Шарков, В. И. Сперанский. – Москва: Дашков и К. – 2016. – 240 с.

70. Шаяхметова, В. К. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков в условиях общеобразовательной школы [Электронный ресурс] / В. К. Шаяхметова, С. А. Брынских // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 116–120. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/75024.htm>. – Загл. с экрана.

71. Шейнов, В. П. Управление конфликтами [Текст] / Виктор Шейнов. – Москва: Питер. – 2014. – 576 с.

72. Эмпирические методы психологического исследования [Текст]: учеб. пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / Е. В. Леонова. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт. – 2019 – 323 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики конфликтности в учебном коллективе подростков

1. Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина, П.А. Ковалёва

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением поставьте «+» («да»), при несогласии – «-» («нет»).

Текст опросника:

1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь захватить инициативу.
3. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.
5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
6. Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то я про себя накликаю обидчику всякие несчастья.
7. Я часто злюсь, когда мне возражают.
8. Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.
9. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
10. Мнение, что нападение — лучшая защита, — правильное.
11. Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.
12. Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять.
13. Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.
14. Я считаю, что добро эффективнее мести.
15. Каждый человек имеет право на свое мнение.
16. Я верю в честность намерений большинства людей.
17. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
18. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему мою точку зрения.
19. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если и понимаю, что они справедливы.
20. Если кто-то "корчит" из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.
22. Я считаю, что лозунг из мультфильма: "Зуб за зуб, хвост за хвост" справедлив.
23. Если я все обдумал, то я не нуждаюсь в советах других.
24. С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог ожидать, я держусь настороженно.
25. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
26. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
27. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
28. Я не люблю поддаваться в игре даже с детьми.

29. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.
30. Я уважаю людей, которые не помнят зла.
31. Утверждение: "Ум — хорошо, а два — лучше" — справедливо.
32. Утверждение: "Не обманешь — не проживешь" тоже справедливо.
33. У меня никогда не бывает вспышек гнева.
34. Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящего со мной.
35. Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал, нет меня.
36. Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступаю.
37. Я стараюсь избегать обострения отношений.
38. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
39. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.
40. Я осуждаю недоверчивых людей.
41. Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется мне несправедливой.
42. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.
43. Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если они злые.
44. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение важного для всех вопроса.
45. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
46. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.
47. Я часто обращаюсь к коллегам, чтобы узнать их мнение.
48. Если меня хвалят, значит, этим людям от меня что-то нужно.
49. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.
50. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что в разговоре с ними я им "рта не даю открыть".
51. Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
52. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.
53. В решении любой проблемы я предпочитаю "золотую середину".
54. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
55. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, ведь отвечать за все ему.
56. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.
57. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.
58. Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.
59. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
60. Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.
61. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.
62. Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
63. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.

64. Я подозреваю, что многие поддерживают со мной знакомство из корысти.
65. Я не умею сдерживаться, когда меня незаслуженно упрекают.
66. При игре в шахматы или настольный теннис я больше люблю атаковать, чем защищаться.
67. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.
68. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре окажется правильной — моя или чужая.
69. Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.
70. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.
71. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.
72. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.
73. Обычно меня трудно вывести из себя.
74. Если я вижу недостатки у других, я не стесняюсь их критиковать.
75. Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.
76. Будь я на базаре продавцом, я не стал бы уступать в цене за свой товар.
77. Пойти на компромисс — значит показать свою слабость.
78. Справедливо ли мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить и другую?
79. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.
80. Я никогда не подозреваю людей в нечестности.

Бланк ответов:

№ п/п	+ «да» - «нет»						
1.		21.		41.		61.	
2.		22.		42.		62.	
3.		23.		43.		63.	
4.		24.		44.		64.	
5.		25.		45.		65.	
6.		26.		46.		66.	
7.		27.		47.		67.	
8.		28.		48.		68.	
9.		29.		49.		69.	
10.		30.		50.		70.	
11.		31.		51.		71.	
12.		32.		52.		72.	
13.		33.		53.		73.	
14.		34.		54.		74.	
15.		35.		55.		75.	
16.		36.		56.		76.	
17.		37.		57.		77.	
18.		38.		58.		78.	
19.		39.		59.		79.	
20.		40.		60.		80.	

Обработка результатов:

За каждый ответ «да» или «нет» в соответствии с ключом к каждой шкале начисляется 1 балл. По каждой шкале испытуемые могут набрать от 0 до 10 баллов.

Ключ к методике личностной агрессивности и конфликтности Е.П. Ильина

Ответы "да" по позициям 1, 9, 17, 65 и ответы "нет" по позициям 25, 33, 41, 49, 57, 73 свидетельствуют о склонности субъекта к вспыльчивости.

Ответы "да" по позициям 2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74 и ответы "нет" по позициям 26, 34 свидетельствуют о склонности к наступательности, напористости.

Ответы "да" по позициям 3, 11, 19, 27, 35, 59 и ответы "нет" по позициям 43, 51, 67, 75 свидетельствуют о склонности к обидчивости.

Ответы "да" по позициям 4, 12, 20, 28, 36, 60, 76 и ответы "нет" по позициям 44, 52, 68 свидетельствуют о склонности к неуступчивости.

Ответы "да" по позициям 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53 и ответы "нет" по позициям 61, 69, 77 свидетельствуют о склонности к бескомпромиссности.

Ответы "да" по позициям 6, 22, 38, 62, 70 и ответы "нет" по позициям 14, 30, 46, 54, 78 свидетельствуют о склонности к мстительности.

Ответы "да" по позициям 7, 23, 39, 55, 63 и ответы "нет" по позициям 15, 31, 47, 71, 79 свидетельствуют о склонности к нетерпимости к мнению других.

Ответы "да" по позициям 8, 24, 32, 48, 56, 64, 72 и ответы "нет" по позициям 16, 40, 80 свидетельствуют о склонности к подозрительности.

Сумма баллов по шкалам "наступательность (напористость)", "неуступчивость" дает суммарный показатель позитивной агрессивности субъекта.

Сумма баллов, набранная по шкалам «нетерпимость к мнению других», «мстительность», дает показатель негативной агрессивности субъекта.

Сумма баллов по шкалам «бескомпромиссность», «вспыльчивость», «обидчивость», «подозрительность» дает обобщенный показатель конфликтности.

2. Методика диагностики стиля поведения в конфликтной ситуации К. Томаса.

Инструкция: Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности вашего поведения. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение. Имеются два варианта, А и В, из которых вы должны выбрать один, в большей степени соответствующий вашим взглядам, вашему мнению о себе. В бланке для ответов поставьте отчетливый крестик соответственно одному из вариантов (А или В) для каждого утверждения. Отвечать надо как можно быстрее.

Ответ «А»	Ответ «Б»
1. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя	1. Чем обсуждать, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

ответственность за решение спорного вопроса.	
2. Я стараюсь найти компромиссное решение	2. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.
3. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.	3. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
4. Я стараюсь найти компромиссное решение.	4. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.	5. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.
6. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.	6. Я стараюсь добиться своего.
7. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.	7. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться своего.
8. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего. 10. 11. 12. 13. 14.	8. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий..	9. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего
10. Я твердо стремлюсь достичь своего.	10. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.	11. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
12. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.	12. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
13. Я предлагаю среднюю позицию.	13. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах. 15. 16. 17. 18.	14. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.	15. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16. Я стараюсь не задеть чувств другого.	16. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.	17. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.	18. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
19. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы и интересы.	19. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
20. Я стараюсь немедленно преодолеть наши разногласия	20. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для обеих сторон.

21. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.	21. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы и их совместному решению.
22. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.	22. Я отстаиваю свои желания.
23. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.	23. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.	24. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.	25. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26. Я предлагаю среднюю позицию.	26. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
27. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.	27. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.	28. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.
29. Я предлагаю среднюю позицию.	29. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
30. Я стараюсь не задеть чувств другого.	30. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Бланк опросника:

№	А	В	№	А	В	№	А	В
1			11			21		
2			12			22		
3			13			23		
4			14			24		
5			15			25		
6			16			26		
7			17			27		
8			18			28		
9			19			29		
10			20			30		

Обработка результатов:

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	

7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11	А				Б
12				Б	А
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Интерпретация: Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Доминирующим считается тип (типы) набравшие максимальное количество баллов.

3. Методика «Уровень конфликтности личности» В.И. Андреева

Инструкция: Из предлагаемых ответов на вопросы выберите подходящий вариант.

Текст опросника:

1. Характерно ли для вас стремление к доминированию, т. е. к тому, чтобы подчинить своей воле других?

А) нет Б) когда как В) да.

2. Есть ли в вашем коллективе люди, которые вас побаиваются, возможно, и ненавидят?

А) да Б) ответить затрудняюсь В) нет.

3. Кто вы в большей степени?

А) пацифист Б) принципиальный В) предприимчивый.

4. Как часто вам приходится выступать с критическими суждениями?

А) часто Б) периодически В) редко.

5. Что для вас было бы наиболее характерно, если бы вы возглавили новый для вас коллектив?

А) разработал бы программу развития коллектива на год вперед и убедил бы членов коллектива в ее перспективности

Б) изучил бы, кто есть кто, и установил контакт с лидерами

- В) чаще советовался бы с людьми.
6. В случае неудач какое состояние для вас характерно?
А) пессимизм Б) плохое настроение В) обида на самого себя.
7. Характерно ли для вас стремление отстаивать и соблюдать традиции вашего коллектива?
А) да Б) скорее всего, да В) нет.
8. Относите ли вы себя к людям, которым лучше в глаза сказать горькую правду, чем промолчать?
А) да Б) скорее всего, да В) нет.
9. Их трех личностных качеств, с которыми вы боретесь, чаще всего вы стараетесь изжить в себе:
А) раздражительность Б) обидчивость В) нетерпимость критики других.
10. Кто вы в большей степени?
А) независимый Б) лидер В) генератор идей.
11. Каким человеком считают вас ваши друзья?
А) экстравагантным Б) оптимистом В) настойчивым
12. С чем вам чаще всего приходится бороться?
А) с несправедливостью Б) с бюрократизмом В) с эгоизмом
13. Что для вас наиболее характерно?
А) недооценивать Б) оценивать свои способности объективно В) переоценивать свои способности.
14. Что приводит вас к столкновению и конфликту с людьми?
А) излишняя инициатива Б) излишняя критичность В) излишняя прямолинейность.

Бланк опросника:

№	А	Б	В	№	А	Б	В
1.				8.			
2.				9.			
3.				10.			
4.				11.			
5.				12.			
6.				13.			
7.				14.			

Обработка результатов тестирования:

Замените выбранные испытуемыми буквы баллами и посчитайте их общую сумму:

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
А	1	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1
Б	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	1	2	1	2
В	3	1	2	1	1	1	1	1	3	2	3	1	3	3

Определенная сумма баллов характеризует уровень конфликтности личности:

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 14-17 очень низкий | 30-32 выше среднего |
| 18-20 низкий | 33-35 ближе к высокому |
| 21-23 ниже среднего | 36-38 высокий |
| 24-26 ближе к среднему | 39-42 очень высокий |
| 27-29 средний | |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования конфликтности в учебном коллективе подростков

Таблица 1 – Результаты диагностики по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина, П. А. Ковалёва (показатели вспыльчивость, напористость, обидчивость, неуступчивость, бескомпромиссность, мстительность, нетерпимость, подозрительность)

№	вспыльчивость		напористость		обидчивость		неуступчивость		бескомпромиссность		мстительность		нетерпимость		подозрительность	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1	8	Выс	4	Ср	8	Выс	3	Низ	9	Выс	5	Ср	5	Ср	8	Выс
2	4	Ср	4	Ср	2	Низ	1	Низ	2	Низ	3	Низ	1	Низ	3	Низ
3	7	Ср	2	Низ	3	Низ	6	Ср	3	Низ	5	Ср	6	Ср	4	Ср
4	6	Ср	4	Ср	9	Выс	4	Ср	8	Выс	8	Выс	4	Ср	3	Низ
5	6	Ср	5	Ср	4	Ср	3	Низ	5	Ср	4	Ср	2	Низ	3	Низ
6	6	Ср	2	Низ	5	Ср	2	Низ	6	Ср	5	Ср	2	Низ	1	Низ
7	8	Выс	5	Ср	4	Ср	6	Ср	2	Низ	4	Ср	3	Низ	3	Низ
8	4	Ср	4	Ср	2	Низ	4	Ср	1	Низ	2	Низ	2	Низ	2	Низ
9	3	Низ	2	Низ	3	Низ	2	Низ	2	Низ	3	Низ	2	Низ	3	Низ
10	8	Выс	4	Ср	5	Ср	1	Низ	3	Низ	2	Низ	1	Низ	3	Низ
11	8	Выс	4	Ср	2	Низ	4	Ср	4	Ср	2	Низ	8	Выс	8	Выс
12	9	Выс	2	Низ	9	Выс	3	Низ	6	Ср	1	Низ	2	Низ	2	Низ
13	8	Выс	5	Ср	5	Ср	5	Ср	5	Ср	6	Ср	6	Ср	6	Ср
14	10	Выс	6	Ср	6	Ср	4	Ср	7	Ср	5	Ср	6	Ср	5	Ср
15	8	Выс	2	Низ	8	Выс	2	Низ	8	Выс	5	Ср	2	Низ	3	Низ
16	3	Низ	2	Низ	2	Низ	1	Низ	2	Низ	3	Низ	3	Низ	3	Низ
17	5	Ср	6	Ср	6	Ср	8	Выс	5	Ср	8	Выс	6	Ср	9	Выс
18	3	Низ	2	Низ	3	Низ	4	Ср	2	Низ	2	Низ	1	Низ	3	Низ

Таблица 2 – Результаты диагностики по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина, П.А. Ковалёва (показатели позитивная агрессивность, негативная агрессивность и обобщенный показатель конфликтности)

№	Позитивная агрессивность		Негативная агрессивность		Общий показатель конфликтности	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1.	7	Низ	10	Ср	33	Выс
2.	5	Низ	4	Низ	11	Низ
3.	8	Ср	11	Ср	17	Низ
4.	8	Ср	12	Ср	26	Ср
5.	8	Ср	6	Низ	18	Ср
6.	4	Низ	7	Низ	18	Ср
7.	11	Ср	7	Низ	17	Низ
8.	8	Ср	4	Низ	9	Низ

Продолжение таблицы 2

№	Позитивная агрессивность		Негативная агрессивность		Общий показатель конфликтности	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень

9.	4	Низ	5	Низ	11	Низ
10.	6	Низ	3	Низ	19	Ср
11.	8	Ср	10	Ср	22	Ср
12.	5	Низ	3	Низ	24	Ср
13.	10	Ср	12	Ср	24	Ср
14.	10	Ср	11	Ср	27	Выс
15.	4	Низ	7	Низ	27	Выс
16.	3	Низ	6	Низ	10	Низ
17.	14	Ср	14	Ср	25	Ср
18.	6	Низ	3	Низ	11	Низ

Таблица 3 – Результаты диагностики по методике диагностики стиля поведения в конфликтной ситуации К. Томаса

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1.	10	6	5	7	8
2.	7	4	3	9	7
3.	5	8	9	4	5
4.	11	4	3	6	6
5.	6	4	4	9	7
6.	5	4	4	8	10
7.	9	4	5	6	6
8.	8	7	6	5	4
9.	5	8	9	5	3
10.	4	6	6	11	3
11.	3	5	5	8	9
12.	4	4	5	9	8
13.	11	3	4	6	6
14.	7	3	6	6	8
15.	9	4	3	8	6
16.	7	6	6	6	5
17.	8	5	5	5	7
18.	5	8	7	6	6
max	8 чел. 50%	1 чел. 6%	2 чел. 11%	4 чел. 22%	3 чел. 17%

Таблица 4 – Результаты диагностики по методике диагностики «Уровень конфликтности личности» В. И. Андреева

№	Балл	Уровень
1.	35	ближе к высокому
2.	22	ниже среднего
3.	25	ближе к среднему
4.	27	средний
5.	24	ближе к среднему
6.	23	ниже среднего
7.	26	ближе к среднему
8.	23	ниже среднего
9.	17	очень низкий
10.	25	ближе к среднему
11.	29	средний

Продолжение таблицы 4

№	Балл	Уровень
12.	24	ближе к среднему
13.	31	выше среднего
14.	33	ближе к высокому
15.	30	выше среднего
16.	22	ниже среднего
17.	30	выше среднего
18.	19	низкий

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков

Данная программа направлена на коррекцию конфликтности у подростков. Программа составлена с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся.

Цель программы: снижение уровня конфликтности и агрессивности, развитие коммуникативных свойств и обучение партнерскому общению, снятие напряжения в коллективе подростков.

Задачи:

- 1) изучить феномен «конфликт», его виды, причины, способы разрешения и т.п.;
- 2) формировать коммуникативные навыки, навыки партнерского общения, эмоционально-волевую регуляцию;
- 3) снизить уровень конфликтности у испытуемых
- 4) повысить уровень сплоченности коллектива.

Программа рассчитана на 8 занятий по 1,5 часа, всего 12 часов. В программе участвовали ученики 8 класса в количестве 18 человек.

Каждое тренинговое занятие содержит в себе:

- вступительную часть (упражнения, направленные на повышение работоспособности, снятие зажимов и напряжения, включение в предстоящую деятельность);
- основную часть (упражнения, направленные на осуществление поставленных целей тренингового занятия и всей программы);
- заключительная часть (упражнения, направленные на снижение эмоционального напряжения, рефлексии и релаксацию).

Занятие №1. «Знакомство с понятием «конфликт», самопознание»

Цель: формирование доверительной атмосферы, создание благоприятных условий для работы, выработка совместных норм и принципов; знакомство с основными понятиями.

Ход занятия:

Приветствие, вступительное слово ведущего, оглашение темы занятия (2 мин.)

Цель: знакомство с тренингом и его темой, приветствие участников и ведущего, оглашение правил тренинга.

Текст ведущего. Здравствуйте. Мы начинаем проведение программы коррекции конфликтности с целью снижения ее уровня, а также агрессивности, развития коммуникативных свойств и обучения партнерскому общению, снятия напряжения в коллективе. Сегодня мы познакомимся с феноменом «конфликт», рассмотрим его особенности, виды, причины. Будем формировать дружелюбную доверительную атмосферу, знакомиться ближе.

Вы когда-нибудь сорились? Если нет, то вы не просто счастливый, а уникальный человек. Если же вам приходилось переживать ссоры, то вы,

несомненно, помните, как это было неприятно, какое беспокойство, а нередко муки доставляет ссора. В психологии ссору называют конфликтом. Слово «конфликт» происходит из латинского языка и обозначает столкновение». Итак, конфликт — это столкновение разных желаний.

Упражнение 1. «Имя-движение» (5 мин.)

Цель: приветствие участниками друг друга, создание дружелюбной атмосферы.

Инструкция. Участники встают в круг. Каждому по очереди предлагается сделать шаг вперед, сопровождая это каким-либо движением или жестом на усмотрение участника. После этого все участники повторяют имя и движение.

После проведения упражнения ведущий оглашает тему тренинга, его цель и правила тренинга:

- «здесь и сейчас»;
- правило «СТОП»;
- искренность и открытость;
- принцип «Я»;
- безоценочность суждений;
- активность;
- конфиденциальность.

Вопросы обратной связи. Как ваше настроение? Понятны ли вам правила? Готовы начать наш тренинг?

Упражнение 2. «Интересный факт» (5 мин.)

Цель: содействие сближению участников, создание доброжелательной атмосферы.

Инструкция. Участникам предлагается рассказать интересный факт о себе, который никто из присутствующих не знает. Начать предлагается с фразы: «никто не знает, что я...».

Вопросы обратной связи. Было ли для вас что-то удивительным?

Упражнение 3. «Ассоциации» (5 мин.)

Цель: активизация ассоциативного мышления, направление на работу.

Инструкция. Участникам необходимо придумать ассоциации к слову «конфликтность».

Вопросы обратной связи. Какие слова вы указали? Было ли трудно установить ассоциации?

Упражнение 4. «Портрет» (10 мин.)

Цель: составление представлений о конфликтных и неконфликтных людях.

Инструкция. Участникам необходимо создать психологический портрет (качества, характеристики) конфликтного человека и неконфликтного. По плану: Как выглядит? О чём думает? Что говорит? Как действует?

Вопросы обратной связи. Какие качества/действия конфликтного человека вы указали? Как думаете можно ли управлять ими? Какие

качества/действия неконфликтного человека вы указали? Возможно ли развить в себе эти качества?

Мини-лекция. «Конфликт – понятие, виды, причины» (15 мин.)

Цель: изложить, обобщить и систематизировать знания по теме «конфликт».

Текст мини-лекции. Вы когда-нибудь сорились? Если нет, то вы не просто счастливый, а уникальный человек. Если же вам приходилось переживать ссоры, то вы, несомненно, помните, как это было неприятно, какое беспокойство, а нередко муки доставляет ссора. В психологии ссору называют конфликтом. Слово «конфликт» происходит из латинского языка и обозначает «столкновение». Итак, конфликт — это столкновение разных желаний.

Эмоциональные переживания конфликта могут быть, настолько сильны, что и через много лет, вспоминая те события, человек испытывает отрицательные эмоции такого же накала, какими они были в момент конфликта. Основу конфликтных ситуаций всегда составляет противоречие между целями, интересами, способами поведения. Каждый человек воспринимает мир по-своему. Когда позиции двух и более взаимодействующих людей вступают в отношения открытого противоречия, возникает конфликтная ситуация.

Конфликт также возникает в сфере общения при несоответствии ожиданий и действий, мотивов и установок людей, которое нарушает нормальное взаимодействие и согласованность поведения.

Виды конфликтов:

1. Внутриличностный – происходит между сторонами личности в процессе принятия решения.

2. Межличностный происходит между двумя людьми при столкновении интересов.

3. Межгрупповой происходит между группами людей. Существует вид конфликта между группой и личностью.

4. Конфликты по горизонтали – между людьми с одинаковым статусом.

5. Конфликты по вертикали – между людьми, находящимися в подчинении друг к другу

6. Конфликты могут быть явными и скрытыми. Явный конфликт предусматривает открытую дискуссию. Достоинства: сохранение и поднятие самооценки победителя, чувство удовлетворенности, возможность снять эмоциональное напряжение. Недостатки: нет возможности сохранить прежние отношения. Скрытые конфликты связаны с изменением поведения личности и имеют характерные признаки: резко снижается общение человека с тем, с кем развился конфликт; человек становится невнимательным, рассеянным, нередко он становится «погруженным в себя», замыкается в себе; появляется (при затяжном конфликте) повышенная агрессивность. Достоинства: сохраняются прежние отношения.

7. Конфликты могут быть сглаженными и острыми.

8. Конфликты могут быть конструктивными и деструктивными. Конструктивные конфликты — это те, когда оппоненты не выходят за рамки этических норм деловых отношений и разумных аргументов. Разрешение

такого конфликта приводит к развитию отношений между людьми и развитию группы (в соответствии с одним из законов диалектики: борьба противоположностей—источник развития). Деструктивные конфликты — возникают в двух случаях: когда одна из сторон упорно и жестко настаивает на своей позиции и не желает учитывать интересы другой стороны; когда один из оппонентов прибегает к нравственно осуждаемым методам борьбы, стремится психологически подавить партнера, дискредитируя и унижая его.

Стадии развития конфликта:

Первая стадия предконфликтная. Потенциальное формирование противоречивых интересов, ценностей, норм. Отношения между участниками конфликта приобретают повышенную напряженность. Противоположные стороны воспринимают ситуацию как угрожающую их личностной независимости и свободе. Возникает желание, во что бы то ни стало настоять на своей точке зрения. И возникает собственно конфликт.

Вторая стадия – собственно конфликт. Переход потенциального конфликта в реальный. Общение принимает форму открытой «войны». Конфликтные действия.

Третья стадия — разрешение конфликта. Снятие или разрешение конфликта.

Главную роль в возникновении конфликтов играют конфликтогены – слова, действия (или бездействия) могущие привести к конфликту. Источники (причины) конфликтов – это противоречия, возникающие между людьми, группами, организациями, государствами. Источниками конфликтных ситуаций являются обостренные противоречия, несовпадение точек зрения, целей, подходов, видения способов решения задач, которые так или иначе затрагивают личные интересы.

Вопросы обратной связи. Что из лекции узнали нового? Сформировалось ли у вас представление о конфликте? Какие выводы мы можем сделать?

Упражнение 5. «Этот тренинг будет иметь для меня смысл...» (5 мин.)

Цель: более подробное обсуждение предстоящего тренинга, чтобы не создавать нереалистичных ожиданий участников.

Инструкция. Всем участникам тренинга раздаются карточки, на которых написано: с одной стороны - «этот тренинг будет иметь для меня смысл, если...», а на другой - «тренинг будет для меня бессмысленным, если...». Нужно дополнить предложения. Затем каждый читает и комментирует написанное им на карточках.

Вопросы обратной связи. Что вы ожидаете от тренинга? Готовы ли вы приложить усилия для формирования уверенности? Готовы столкнуться со сложностями?

Упражнение 6. «Интонация» (10 мин.)

Цель: коррекция замкнутости, улучшение умения определять вербальные проявления эмоций

Инструкция. На маленьких клочках бумаги группа пишет название любого чувства, эмоции. Затем листки собираются, перетасовываются и

раздаются вновь. Теперь группа решает, какую фразу, строчку из стиха взять за основу дальнейших действий. После этого участники по очереди произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, что записано у них на листке бумаги. Остальные члены группы угадывают, с какой интонацией была произнесена фраза.

Вопросы обратной связи. Получалось ли угадать интонацию? Что сложнее угадывать или изображать?

Упражнение 7. «Великий мастер» (5 мин.)

Цель: актуализация сильных сторон личности

Инструкция. Предлагается подумать над тем «Великим мастером» чего участники являются, и рассказать об этом всем. На раздумье 2 минуты. Каждый участник по кругу начинает свое высказывание со слов « Я великий мастер.....» например, пеших прогулок, приготовления кофе, при этом нужно убедить других участников в этом.

Вопросы обратной связи. Трудно или легко вам было вспомнить и сказать при всех, мастером чего вы являетесь? Какие чувства возникли при выполнении задания?

Упражнение 8. «Рисунок Я» (20 мин.)

Цель: расширить представление о себе, самопознание.

Инструкция. Взяв карандаши, либо фломастеры, бумагу участники располагаются в любом месте комнаты. Желательно чтобы рядом друг с другом никто не сидел. На листке бумаги им предстоит нарисовать собственный образ в аллегорической форме так, как они себя представляют. Для рисования даётся определённое время. Например, 10 минут, по истечении, которого всё же не следует жёстко требовать окончания рисования, надо дать возможность каждому участнику закончить свой рисунок в спокойной обстановке.

Вопросы обратной связи. Поделись впечатлениями, какой человек мог нарисовать данный рисунок. Какими качествами обладает этот человек? Это уверенный в себе человек или наоборот? Когда высказывались по поводу вашего рисунка, какие чувства вы переживали? Всё ли высказанное об этом рисунке совпадает с Вашими качествами?

Упражнение 9. «Подарок» (5 мин.)

Цель: снятие напряжения, повышение уровня сплочения группы, коррекция замкнутости

Инструкция. Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были не ограничены ничем. Для этого понадобятся листки бумаги. Игрок получает свои подарки, а затем, читая записки вслух, пытается догадаться, кто автор того или иного подарка и почему он так решил.

Вопросы обратной связи. Приятно ли получать подарки, угадали ли ваши желания?

Рефлексия. Ритуал прощания (5 мин.)

Цель: осмысление полученного материала и знаний, снятие возникшего напряжения.

Инструкция. Участники, стоя в кругу, прощаются и улыбаются друг другу.

Вопросы обратной связи. Какие чувства испытывали? Что нового узнали? Что было полезно? Над чем вы задумались?

Занятие №2. «Конфликтные ситуации»

Цель: проигрывание конфликтных ситуаций, формирование представления об урегулировании конфликтов.

Ход занятия:

Приветствие, вступительное слово ведущего, оглашение темы занятия (2 мин.)

Упражнение 1. «Веселый мячик» (5 мин.)

Цель: разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты

Инструкция. Участники, бросая по очереди, друг другу мяч, говорят о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросают мяч.

Вопросы обратной связи. Какие эмоции у вас вызвало это упражнение? Как ваше настроение? Готовы начать тренинг?

Упражнение 2. «Если бы..., то я стал бы...» (15 мин.)

Цель: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию

Инструкция. Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. Например: «Если бы меня обсчитали в магазине...». Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. Например: «... я стал бы требовать жалобную книгу». Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение. Ведущий отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.

Вопросы обратной связи. Вызывали ли у вас возникшие ситуации затруднения? Почему они возникали?

Упражнение 3. «Конфликтная история» (25 мин.)

Цель: побуждение подростков к формированию конструктивных приемов урегулирования конфликтных ситуаций, стимуляция роста ответственности подростка за собственное поведение в конфликтной ситуации; информирование подростков об эмоциональных и социальных последствиях конфликтов, осведомление о способах решения конфликтных ситуаций.

Инструкция. С помощью упражнения необходимо показать подросткам, что один конфликт с дракой может достаточно сильно повлиять на всю дальнейшую жизнь и не только нанести эмоциональную травму, но и закрыть ряд жизненных перспектив. Так при конфликте с одноклассником у подростка портятся отношения с классным руководителем. С родителями, возможно с одноклассниками и друзьями. Негативное эмоциональное состояние может ухудшить учебу и снизить успешность в увлечениях подростка, что также в

свою очередь повлияет на отношение с людьми. Кроме того, при неконтролируемом конфликте возможна ситуация постановки подростка на учет в КДНиЗП, а также определение его в спецшколу для детей с девиантным поведением. Также задачей ведущего является поиск возможных продуктивных действий по разрешению конфликта на разных этапах его развития, а также способов и ресурсов преодоления конфликта.

1. «Для того, чтобы придумать историю, нам нужно выбрать героя.» Предоставляется выбор между мальчиком и девочкой. Придумывается имя, возраст, класс, в котором обучается герой, придумываются интересы и увлечения героя. Герой и его увлечения вывешиваются на стенку. Выясняется наличие друга/ подружки, друзей и качества отношений с ними (хорошие – вывешивается символ солнышка, не очень хорошие – символ облачка, плохие/ конфликтные – молния), придумывается, какие отношения у подростка с одноклассниками, классным руководителем, родителями, успешность в учебе (эта информация также обозначается символами отношений).

2. В один прекрасный день, у нашего героя случается ссора с одноклассником. Придумывается имя однокласснику и причина ссоры (вывешивается картинка со вторым подростком и символ конфликта – молния). Далее обсуждаются способы поведения в конфликте: крик, драка (символы крика и драки), возможно, распространение плохих слухов друг о друге.

3. Обсуждение того, как изменяется отношение к герою со стороны учителя, со стороны родителей, друзей, одноклассников, подружки/друга (смена символов отношений на стене). Происходит ли ухудшение успеваемости в учебе и в увлечениях, как это в свою очередь влияет на отношения с другими (смена символов отношений на стене).

4. Как ведет себя учитель в ситуации, когда не может справиться с конфликтом в классе или когда нанесены телесные повреждения: сообщает директору, директор в серьезных случаях прибегает к помощи КДН, может произойти постановка подростка на учет, если у подросток совершит другие провинности, то его могут перенести в специальную школу для детей с отклоняющимся поведением (вводятся символы директора, милиции (КДН), документа о постановке на учет, специальной школы). Это необходимо для того, чтобы показать подросткам, что в некоторых случаях ситуация конфликта может стать неуправляемой. Необходимо обсудить с ребятами, какие жизненные перспективы закрываются от нашего героя в этой ситуации.

При рассказывании этой истории ведущему необходимо проявлять пластичность. Например, если классный руководитель злится на героя, а родители его поддерживают, то классный руководитель, который не находит поддержки от родителей вероятнее сообщит директору о конфликте и драке в классе.

5. Обсуждение с подростками, на каком этапе конфликте и какие есть способы продуктивного разрешения ситуации. Обсуждение возможности помощи от друзей, одноклассников, учителя, введение фигуры медиатора и его роли в разрешении конфликта. Обсуждение того, кто именно может быть

медиатором в их окружении (одноклассник, друг). Смена символов конфликта на символ примирения. Обсуждение возможности разрешения конфликта на более позднем этапе.

Вопросы обратной связи. Обсуждение сложности разрешения конфликтных ситуаций и опасности неконструктивных способов разрешения конфликта. Обсуждение проблемы того, что каждый во время конфликтов должен вести себя ответственно, стараясь использовать продуктивные способы решения конфликта и обращаясь за помощью к медиатору.

Мини-лекция «Стили поведения в конфликтной ситуации» (15 мин.)

Цель: формирование знаний о стратегиях поведения в конфликте, чтобы участники узнали себя и могли ориентироваться в урегулировании конфликтных ситуаций.

Текст мини-лекции. Стили поведения в конфликтной ситуации связаны с общим источником любого конфликта - несовпадением интересов двух и более сторон. Под стилем поведения в конфликтной ситуации подразумеваются модели поведения сторон конфликта, которые они используют в процессе его разрешения. Основой для следующей классификации выступает сетка, которую разработали английские социологи, специалисты в области конфликтологии У. Томас и Р. Килмен. Рассмотрим подробнее эти стратегии поведения:

Избегание (уход от конфликта) — как способ разрешения конфликтной ситуации – это уход от разрешения возникшего противоречия со ссылкой на недостаток времени, на неуместность, несвоевременность спора и т. д. Этот способ следует использовать, чтобы не довести разговор до конфликта. Однако такой исход – это просто откладывание разрешения конфликтной ситуации. Обвиняемая сторона избегает открытого столкновения, дает противоположной стороне «остыть», ослабить психическое напряжение, обдумать свои претензии. Конфликтующая сторона может использовать стиль избегания, если она: знает, что не может или даже не хочет решить вопрос в свою пользу, обладает малой властью для решения проблемы желательным для нее способом; хочет выиграть время, чтобы изучить ситуацию и получить дополнительную информацию прежде чем принять какое-либо решение; когда в конфликте участвуют трудные с точки зрения общения люди и др. Хотя, этот стиль не всегда может быть бегством от проблемы или уклонением от ответственности. В действительности уход или отсрочка могут быть вполне подходящей реакцией на конфликтную ситуацию, так как за это время она может разрешиться сама собой, или вы сможете заняться ею, когда будете обладать достаточной информацией и желанием разрешить ее, или это не те взаимоотношения, которые вам необходимо поддерживать.

Компромисс – это принятие наиболее приемлемого для обеих сторон решения путем открытого обсуждения мнений и позиций. Компромисс исключает принуждение в одностороннем порядке к одному единственному варианту, а также откладывание разрешения конфликта. Его преимущество состоит во взаимной равности прав и обязанностей, принятых каждой стороной добровольно, и открытости претензий друг к другу. В конечном счете

стиль компромисса при разрешении конфликта можно использовать в следующих ситуациях: обе стороны имеют одинаково убедительные аргументы и обладают одинаковой властью; удовлетворение желания одной из сторон имеет для нее не слишком большое значение; возможно временное решение, так как нет времени для выработки другого; или же другие подходы к решению проблемы оказывались неэффективными; компромисс позволит хоть что-то получить, чем все потерять.

Приспособление — рассматривается как вынужденный или добровольный отказ от борьбы и сдача своих позиций. Принять такую стратегию оппонента вынуждают различные мотивы: осознание своей неправоты, необходимость сохранения хороших отношений с оппонентом, сильная зависимость от него; несерьезность проблемы. Здесь люди могут жертвовать своими целями для достижения целей партнера. Происходит приспособление к другому человеку и к ситуации в целом. Стиль приспособления может быть применим в следующих наиболее характерных ситуациях: важнейшая задача — восстановление спокойствия и стабильности, а не разрешение конфликта; предмет разногласия не важен для вас или вас не особенно волнует случившееся; вы считаете, что лучше сохранить добрые отношения с другими людьми, чем отстаивать собственную точку зрения; вы осознаете, что правда на вашей стороне; вы чувствуете, что у вас недостаточно власти или шансов победить.

Конфронтация (соперничество) — это жесткое противостояние сторон друг другу, когда ни одна из них не принимает позицию другой. Опасность конфронтации в том, что партнеры могут перейти на личные оскорбления, когда все разумные доводы оказываются исчерпанными. Несмотря на то что такой исход конфликтной ситуации является неблагоприятным, он позволяет партнерам увидеть сильные и слабые стороны друг друга, понять интересы сторон. Конфронтация заставляет думать, сомневаться, искать новые пути выхода из тупика. Следует иметь в виду, что эта стратегия редко приносит долгосрочные результаты, так как проигравшая сторона может не поддержать решение, принятое вопреки ее воле, или даже попытается саботировать его. Этот стиль не может быть использован в близких, личных отношениях, поскольку кроме чувства отчуждения он больше ничего вызвать не может.

Сотрудничество — наиболее трудный из всех стилей, но вместе с тем он наиболее эффективен при разрешении конфликтных ситуаций. Преимущество его в том, что вы находите наиболее приемлемое для обеих сторон решение и делаете из оппонентов партнеров. Он означает поиск путей для вовлечения всех участников в процесс разрешения конфликтов и стремление к удовлетворению нужд всех. Такой подход ведет к успеху в делах и личной жизни. Такой стиль требует умения объяснить свои решения, выслушать другую сторону, сдерживать свои эмоции. Отсутствие одного из этих факторов делает этот стиль неэффективным.

Вопросы обратной связи. Что из лекции узнали нового? Сформировалось ли у вас представление о конфликте? Какие выводы мы можем сделать?

Упражнение 4. «Конфликт в транспорте» (10 мин.)

Цель: приобретение опыта договариваться в условиях столкновения интересов

Инструкция. В комнате ставят стулья: два - рядом (имитируя парные сиденья в автобусе), один - впереди. Участников игры трое (два плюс один). Двое получают инструкцию втайне от третьего, третий - втайне от двоих. Задача двоих: "войти в автобус" и сесть рядом, чтобы поговорить на важную для обоих тему. Задача третьего участника: занять одно из спаренных мест, например, "у окна" и уступить место только в том случае, если действительно возникнет такое желание.

Вопросы обратной связи. Почему третий все-таки уступил/не уступил место? Какие стили поведения в конфликтной ситуации применялись участниками? Сложно ли было найти решение конфликта? Что послужило разрешению/не разрешению конфликта?

Упражнение 5. «Как разрешать конфликтные ситуации» (10 мин.)

Цель: помощь учащимся сформировать умение грамотно и с выгодой разрешать конфликтные ситуации; понять, что во всяком случае имеется несколько вариаций поведения в конфликтных ситуациях.

Инструкция. Из списка ситуаций выбирается одна и предлагается участникам обдумать все возможные варианты ее решения. Записываются ответы на доске, и после проигрывания ситуаций обсуждаются варианты, выбираются среди них; приемлемые. Примеры ситуаций: кто-то дразнит или обзывает тебя; учитель несправедливо обвиняет тебя в воровстве; во время уроков одноклассник, сидящий за тобой, постоянно издевается над тобой.

Вопросы обратной связи. Какие варианты решения были самыми эффективными?

Упражнение 6. «Я желаю себе...» (5 мин.)

Цель: завершение занятия на положительном моменте, снятие напряжения.

Инструкция. Участники передают по кругу мяч, высказывая что они пожелали бы себе после проведения нашего тренинга.

Вопросы обратной связи. Совпали ли ваши пожелания с трудностями, возникшими на занятии (если они были)?

Рефлексия. Ритуал прощания (5 мин.)

Цель: осмысление полученного материала и знаний.

Инструкция. Участники, стоя в кругу, прощаются и улыбаются друг другу.

Вопросы обратной связи. Какие чувства испытывали во время проведения занятия? Что нового узнали? Как можно предотвратить конфликт? Какое поведение помогает с достоинством выйти из конфликта или не допустить его разгорания?

Домашнее задание: попробовать использовать конструктивные стили поведения при разрешении конфликтной ситуации.

Цель: проигрывание конфликтных ситуаций, формирование представления об урегулировании конфликтов.

Ход занятия:

Приветствие, вступительное слово ведущего, оглашение темы занятия.

Обсуждение домашнего задания. (5 мин.)

Упражнение 1. «Мы с тобой похожи тем, что...» (10 мин.)

Цель: разминка, снятие напряжения, повышение уверенности при взаимодействии

Инструкция. Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Вопросы обратной связи. Сложно ли было найти схожие черты? А отличительные?

Упражнение 2. «Разожми кулак» (5 мин.)

Цель: определение модели поведения.

Инструкция. Упражнение проводится в парах. Один из участников должен сжать кулак. Задача второго убедить его разжать кулак. Сжавший кулак вправе поступать в соответствии со своим желанием и может разжать кулак, если захочет. Затем участники меняются ролями.

Вопросы обратной связи. Какими способами каждый из участников влиял на другого? Хотелось ли разжать кулак? Получилось ли убедить собеседника? Похожа ли эта ситуация на то, как вы ведете себя в конфликтной ситуации?

Упражнение 3. «Какой я в конфликте» (10 мин.)

Цель: формирование представления о себе глазами других людей.

Инструкция. Участникам раздаются по 5 полосок бумаги и ручки и предлагается вспомнить, какие они в конфликте. Необходимо пояснить, что на бумажках можно написать как прилагательные (неистовый, драчливый, робкий, тихий), так и образ действия в конфликте (избегаю конфликтов, лезу драться, пытаюсь понять, объясняю свою точку зрения и т.д.). На выполнение задания отводится 2-3 минуты.

После того, как все участники написали по 5 характеристик, ведущий предлагает им обменяться своими бумажками с теми, кому тоже подходит описание.

Вопросы обратной связи. Ожидали ли Вы, что вас так видят другие, или это неожиданность? Похоже ли то, что вы написали о себе, с тем, что вы получили от других? Нравится ли вам, какими вас видят другие или хотели бы изменить?

После обсуждения характеристик ведущий говорит о важности понимать, какие мы сами в конфликте, уметь управлять своим поведением. Например, это можно сделать так:

«Обычно в конфликте мы хорошо понимаем про другого, знаем какой он, как он себя ведет. Нам кажется, что он не прав, плох, а мы – правы и хороши. Удивительно, но он думает так же! Рассуждать и замечать, каков другой в конфликтной ситуации, очень легко. Гораздо сложнее понять, какой я сам, что я делаю и как. Но только понимая это, я могу управлять своим поведением. Нам кажется, что в конфликте может победить тот, кто лучше знает другого. Но настоящее преимущество у того, кто лучше знает себя. Он сможет не обвинять и не искать в другом слабые места, а прямо сказать о том, что важно для него самого и добиться взаимопонимания».

Упражнение 4. «Я сильный – я слабый» (10 мин.)

Цель: формирование умения членов группы различить уверенное поведение от неуверенного, стимуляция развития уверенности в себе через ролевое проигрывание.

Инструкция. Участники разбиваются по парам и становятся каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперед свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем то же самое, но первый участник в паре говорит: «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться.

Вопросы обратной связи. Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае? Почему, как вы думаете? Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения? Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?

Упражнение 5. «Мое окружение» (10 мин.)

Цель: развитие навыка установления стиля поведения, основываясь на внешних признаках.

Инструкция. Участникам представляется таблица с некоторыми признаками уверенного, неуверенного и агрессивного поведения (например, голос у уверенного человека четкий, внятный, у неуверенного – тихий, а у агрессивного – повышенный, напряженный). Участникам предлагается изучить таблицу, представить образ, привести примеры, добавить свои признаки, назвать положительные и отрицательные стороны этих стилей поведения.

Вопросы обратной связи. Легко ли вы можете отличить тот или иной стиль поведения? Каковы причины возникновения каждого из них?

Упражнение 6. «Зато...» (15 мин.)

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

Инструкция. Тренер предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на

данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства). Затем все листки тренер собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения: каждая написанная ситуация зачитывается в группе, и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь...»

Вопросы обратной связи. Что вы испытали, когда обсуждали вашу ситуацию? Почувствовали ли вы помощь этого упражнения?

Упражнение 7. «Впечатления о тренинге» (15 мин.)

Цель: сплочение коллектива, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Попросите участников взять несколько клейких карточек и записать или нарисовать свои впечатления и воспоминания о тренинге. Участники прикрепляют карточки на стену или доску. Все собираются возле стены и смотрят на "воспоминания".

Вопросы обратной связи. Нашли ли вы общие впечатления о тренинге?

Рефлексия. Ритуал прощания (5 мин.)

Цель: осмысление полученного материала и знаний, снятие возникшего напряжения.

Инструкция. Участники стоят в кругу и улыбаются друг другу.

Вопросы обратной связи. Что запомнилось? Что нового узнали? Над чем вы задумались?

Занятие №4. «Агрессивность»

Цель: изучение понятий агрессии и агрессивности; формирование умения выражать негативные эмоции не причиняя вред другим и не вступая в конфликт.

Ход занятия:

Приветствие, вступительное слово ведущего, оглашение темы занятия (2 мин.)

Упражнение 1. «Псевдонимы» (5 мин.)

Цель: осознание своих внутренних качеств через ассоциацию, формирование позитивного мышления, изменение излишне критичности по отношению к себе

Инструкция. Участники сидят в кругу. Каждый выбирает себе «псевдоним», например, название животного. По очереди участники сообщают свой псевдоним соседу, должен объяснить этот выбор, сделав комплимент.

Вопросы обратной связи. Совпали ли псевдонимы с вашим представлением о себе? Как ваше настроение?

Упражнение 2. «Изобрази агрессию» (5 мин.)

Цель: помощь участникам тренинга в умении научиться снимать мышечное и эмоциональное напряжение; создание возможности увидеть внешний образ агрессивности человека.

Инструкция. Ведущий предлагает участникам изобразить «агрессию» ногой, рукой без кулака, плечом, глазами, ртом, звуками «мяу», «чик-чирик», словами «здравствуйте», «что получила на контрольной» и т.д.

Вопросы обратной связи. Как вы себя чувствовали? Понравился ли вам внешний образ агрессивного человека?

Мини-лекция «Агрессивность» (10 мин.)

Цель: формирование представлений об агрессии и агрессивности личности.

Текст мини-лекции. В каждом человеке от природы заложена агрессивность. Однако люди используют ее по-разному. Одни, чтобы созидать, и тогда агрессию можно назвать конструктивной «доброкачественной». «Доброкачественная» агрессия проявляется в момент опасности и носит оборонительный характер (активность, стремление к достижениям, защита себя и других, завоевание свободы и независимости). Другие, чтобы уничтожать или разрушать, и тогда агрессия деструктивна «злокачественная». «Злокачественная» агрессия – это жестокость и деструктивность, бывает спонтанна, связана со структурой личности (насилие, жестокость, ненависть, недоброжелательность, злоба). Поэтому, чтобы понимать, что с нами происходит, очень важно распознавать свои агрессивные импульсы и направить их в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим.

Агрессия – (от лат. “agressio” – нападение приступ) намеренные действия, направленные на причинение ущерба другому человеку, группе людей или животному.

Агрессивность – это свойство личности, выраженная в готовности к агрессии.

А.Басс и А. Дарки выделяют 5 видов агрессии:

1. Физическая агрессия (физические действия против кого-либо).
2. Раздражение (вспыльчивость, грубость).
3. Вербальная агрессия (угрозы, крики, ругань и т.д.).
4. Косвенная агрессия:
 - направленная (сплетни, злобные шутки);
 - ненаправленная (крики в толпе, топание и т.д.).
5. Негативизм (оппозиционная манера поведения).

Все эти виды агрессии можно наблюдать у людей всех возрастов, иногда они проявляются с самого раннего детства.

Из-за чего возникает агрессивное поведение? Вот некоторые причины:

- из-за некоторых соматических заболеваний;
- из-за заболеваний головного мозга;
- из-за различных социальных факторов;
- из-за сцен насилия, демонстрируемых в кино и на экранах телевизоров, способствуют повышению уровня агрессивности;
- из-за стилей воспитания в семье (двойные стандарты);
- из-за пренебрежительного, попустительского отношения взрослых к агрессивным вспышкам ребенка (формирует агрессивные черты);

- неуверенность и колебания родителей при принятии каких-либо решений провоцируют ребенка на капризы и вспышки гнева, с помощью которых дети могут влиять на дальнейший ход событий и добиваться своего.

Внутренние причины агрессивности: агрессивность – проявление внутреннего дискомфорта, неуверенности; неумение адекватно выражать отрицательные эмоции, контролировать себя; высокая тревожность, ощущение отверженности; неадекватная самооценка (чаще заниженная); стремление привлечь внимание взрослых.

Агрессивность как свойство личности отличается от ситуативной агрессии, возникающей при опасности и проходящей, когда человеку ничего не угрожает. Ситуативная агрессия совершенно нормальна и даже необходима, ее не стоит корректировать. В подобных случаях важно, чтобы человек умел выражать свои негативные эмоции адекватно.

Вопросы обратной связи. Что из лекции узнали нового? Сформировалось ли у вас представление об агрессии? Какие выводы мы можем сделать?

Упражнение 3. «Штрих» (5 мин.)

Цель: формирование умения управлять гневом

Инструкция. Участникам раздаются листки бумаги, и предлагается вспомнить ситуацию, которая их разозлила. Далее нужно вспомнить чувства, которые вызвала в них данная ситуация и штриховать листок, вкладывая эти чувства в движения руки. После этого листок комкается и с силой выбрасывается. “Мы выбросили свой гнев!”

Вопросы обратной связи. Какие чувства испытали при выполнении упражнения? Эффективно ли оно?

Упражнение 4. «Шерлок Холмс» (5 мин.)

Цель: формирование навыка правильно отображать свои эмоции, различать эмоции

Инструкция. На столе раскладываются карточки рубашкой вниз. Задача участников по одному взять карточку и походкой, мимикой и жестами выразить эмоцию, написанную на карточке. Эмоции: страх, боль, равнодушие, гнев, печаль, удивление, радость, надменность, задумчивость.

Вопросы обратной связи. Получилось ли узнать эмоцию? Сложно ли было показать?

Мини-лекция «Вспыльчивость, обидчивость, мстительность» (10 мин.)

Цель: формирование представлений о чертах характера, влияющих на уровень агрессивности и конфликтности личности.

Текст мини-лекции. Конфликтность и агрессивность так же зависят от следующих черт характера: вспыльчивость, обидчивость, мстительность, неуступчивость.

Вспыльчивость – это тяготение к ненормальным, чрезмерным эмоциональным проявлениям, взрывным реакциям на рядовые раздражители, несдержанности, предрасположенность к гневливости. К причинам, провоцирующим излишнюю вспыльчивость, можно отнести различные стрессоры либо несправедливо причиненные обиды. Так же на вспыльчивость

влияет образ жизни – режим питания и сна, стрессы, повышенная усталость. Вспыльчивость опасна и нужно учиться ей управлять. Существуют эффективные способы: занятия спортом, высокая физическая нагрузка; самовнушение и аутотренинги (саморасслабление); дыхательная гимнастика.

Обида - это целая гамма эмоций, которые способны только разрушать, а не созидать. Состояние обиды включает в себя такие элементы как жалость к себе, ненависть и мстительность. Личная обида – переживание гнева к обидчику и жалости к себе. Обидчивость – это качество личности, влияющая на частоту возникновения обид у личности и их длительность. Многие не понимают, зачем ему прощать обиды, мотивируя тем, что его обидчику от этого будет ещё лучше и он не понесёт никакого наказания. Вам необходимо понять, что это нужно для сохранения своего здоровья. Вы можете спросить, причём здесь здоровье? Наверное, вы слышали о том, что мысли материальны. Постоянно прокручивая какую-то болезненную ситуацию у себя в голове, вспоминая подробности обиды, вы не сделаете хуже обидчику. Так как негативные эмоции испытываете вы, страдает именно ваш организм. Борьба с обидами:

- положительная мотивация – огромная сила. Попробуйте представить, что будет, если вы начнёте с лёгкостью прощать своего обидчика. Во-первых, вы больше не будете зависеть от негативных поступков других людей по отношению к вам. Вы будете свободны от боли и обид, не будете разрушать себя. Во-вторых, вы сможете без лишних опасений выстраивать отношения с другими людьми, ведь часто обида мешает смотреть ясными глазами на окружающий мир. В-третьих, человек, лишённый обид и зависимости от негативных эмоций, больше притягивает к себе хороших людей;

- негативная мотивация тоже может стать помощником. Подумайте, что будет, если вы так и не избавитесь от своей обиды? Последствия могут быть плачевными;

- Чувство юмора поможет справиться с обидой. Вам следует научиться быть самокритичными. Никто из нас не идеален, но, сильны те люди, которые способны это признать и пошутить над самим собой. Если вы сможете посмеяться над своими недостатками, у других не будет никакого смысла «тыкать» в них. Это не будет им доставлять никакого удовольствия, ведь вы в этом отношении неуязвимы.

Мстительность как качество личности – склонность к обдуманым, спланированным действиям ответить злом на зло, за причиненные обиды, неприятности, смерть и болезни независимо от наличия в этом целесообразности. Мстительный человек пожирает сам себя, перестает видеть в небе солнце, становится озлобленным негативистом, утрачивает возможность личностного роста. Зачастую мстительность называют болезнью, ибо попавший под ее влияние человек, как одержимый, думает только о мести. Направьте свой негатив в мирное русло: изучайте что-то новое, займитесь любимым делом. Советы врачей сводятся к следующему: хорошо помогает медитация, йога, занятия в тренажерном зале, обязательно читайте книги по психологии. Как только вы отпустите прошлое, перемены к

лучшему не заставят себя ждать. Вы начнете радоваться жизни, покорять новые высоты, улучшатся отношения с окружающими.

Упражнение 5. «Безопасная агрессия» (15 мин.)

Цель: знакомство с “безвредными” способами разрядки гнева и агрессивности.

Инструкция. Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставляли фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку. Если вы закончили упражнение, дайте знак – кивните головой. 3–4 раза вдохните и откройте глаза.

Рефлексия. Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека, он делает то, что вас злит. А теперь представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным и величественным. А теперь понаблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Как вам видится ситуация? Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. 3–4 раза глубоко вдохните и откройте глаза.

Рефлексия. Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было сделать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? На ком из галереи вы остановились в этот раз? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь?

Упражнение 6. «Бесконечное уточнение» (10 мин.)

Цель: получение знаний и умений, связанных с способом ослабления зарождающегося конфликта, который подразумевает уточняющие вопросы вместо перехода к оправданиям или встречным обвинениям.

Инструкция. Упражнение направлено на ознакомление с техникой нейтрализации зарождающихся конфликтов. Ее суть состоит в том, что человек, к которому обращаются с фразами, способными спровоцировать

конфликт (конфликтогенами), не отвечает на них и не возражает, а стремится разрядить ситуацию, задавая уточняющие вопросы, примерно таким образом:

? «Ты одета как неряха!» – «Какая именно деталь моей одежды плохо выглядит?»

? «На тебя никогда ни в чем нельзя положиться!» – «Чем я тебя подвел?»

Упражнение выполняется в тройках. Два участника договариваются между собой, по какому поводу они будут «наезжать» на третьего (это могут быть детали его одежды, какие-либо особенности его поведения и т. п.), после чего начинают поочередно говорить ему обвиняющие фразы. Его задача – не отвечая на них по существу и не переходя к встречным обвинениям, реагировать только уточняющими вопросами (2–3 минуты). Роль участника, к которому обращаются с обвинениями, может оказаться для подростков довольно сложной (но одновременно ее исполнитель получает более ценный жизненный опыт, чем другие игроки). Поэтому на нее рекомендуется приглашать участников только добровольно, а сразу после окончания очередного раунда игры давать им возможность поделиться своими чувствами.

Вопросы обратной связи. В каких реальных жизненных ситуациях целесообразно реагировать на обвинения уточняющими расспросами, пытаюсь сгладить таким образом конфликт? А когда имеет смысл действовать другими способами: пойти на открытый конфликт и перейти к встречным обвинениям, признать свою вину и начать оправдываться, просто отказаться от разговора?

Упражнение 7. «Пять приятных моментов» (15 мин.)

Цель: становление у участников умения замечать положительное и доброе в привычных жизненных событиях.

Инструкция. Каждый по порядку называет произошедшие за последние сутки пять позитивных моментов.

Вопросы обратной связи. Легко ли вам было замечать и запоминать приятные моменты? Какие эмоции у вас вызывают рассказы участников?

Упражнение 8. «Аплодисменты» (2 мин.)

Цель: расслабление, похвала себя

Инструкция. Участники по кругу аплодируют участнику, с каждым разом аплодисменты увеличиваются.

Рефлексия. Ритуал прощания (5 мин.)

Цель: осмысление полученного материала и знаний, снятие возникшего напряжения.

Инструкция. Участники стоят в кругу и улыбаются друг другу.

Вопросы обратной связи. Было ли что-то неожиданное на этом занятии? Что тебе понравилось? Что не понравилось? Как вы сейчас себя чувствуете?

Занятие №5. «Неагрессивное настаивание. Я-высказывания»

Цель: формирование навыка настаивать на своем, не прибегая к агрессии, умения сказать «нет»; Я-высказывания.

Ход занятия:

Приветствие, вступительное слово ведущего, оглашение темы занятия (2 мин.)

Упражнение 1. «Мозговой штурм» (5 мин.)

Цель: активация мышления, включение в работу.

Инструкция. Перечислить общеизвестные ситуации, когда людям трудно неагрессивно настаивать на своем. Например: сказать "нет" другу; выразить мнение, не совпадающее с мнением другого; высказать претензии; сказать учителю или родителю, что он поступил нечестно.

Вопросы обратной связи. Легко ли на ум приходили идеи? Сколько подобранных идей встречались в жизни?

Упражнение 2. «Плюсы не быть агрессивным» (5 мин.)

Цель: поиск участниками выгоды неагрессивного настаивания на своем.

Инструкция. Вопрос к участникам: какие преимущества, по их мнению, можно получить, умея неагрессивно настаивать на своем? Примеры ряда преимуществ: личное удовлетворение; понижение тревоги из-за межличностных конфликтов; уважение и симпатия со стороны окружающих.

Мини-лекция «Виды поведения и их причины» (15 мин.)

Цель: формирование представлений у участников о способах выхода из сложившихся ситуаций.

Текст мини-лекции. На приведенные выше ситуации можно реагировать тремя разными способами. Первый - быть пассивным, то есть никак не реагировать. Такое пассивное поведение предполагает избегание конфронтации, игнорирование ситуации или предоставление активности другому человеку. Второй - агрессивное поведение. Это включает атаку на другого человека, чрезмерное реагирование. Третий - неагрессивное настаивание на своем, которое предполагает умение постоять за свои права, честно и открыто выразить себя, свое отношение и быть ответственным за свое поведение.

Существуют разные причины того, почему люди иногда не настаивают на своих правах и не выражают свои чувства. Например: не хотят начинать спор или ссору; не хотят устраивать сцен; боятся, что будут выглядеть глупо; не хотят оказаться замешанными в драку; не хотят оскорбить другого человека; рационализируют, говоря, что на самом деле это не так уж важно, чтобы вокруг этого создавать проблему.

Первая важная область неагрессивного настаивания на своем включает обучение умению сказать "нет" или стоять на своем, когда что-то требуют или просят. Умение сказать "нет" включает три компонента:

- а) скажите о вашей позиции;
- б) назовите причины или суждения в пользу этой позиции;
- в) признайте позицию и чувства другого человека.

Другая область неагрессивного настаивания на своем включает умение попросить об одолжении или настаивать на своих правах:

- а) скажите о том, что ситуация или проблема должна быть изменена;
- б) потребуйте, чтобы ситуация была изменена или проблема разрешена.

Последний навык включает умение выражать чувства, как положительные, так и отрицательные. Например: "Ты мне нравишься на самом деле", "Я на тебя очень зол", "Я ценю, что ты это сказал", "Это меня на самом деле злит" и т.д.

Техника «Я-высказывание». В психологии существует прямой запрет на один определённый тип высказываний в адрес другого человека. Называются они «Ты» - высказывания...». Часто в ответ на «Ты - сообщения» люди обижаются, срываются, начинают защищаться, т.к. такие эти сообщения содержат выпад, обвинение, неэффективную критику («ты неправ», «ты виноват»). С помощью «Я-высказываний» вы выражаете свои чувства, называя их. Использование «Я -высказываний» способствует открытому искреннему общению. «Я-сообщения» имеют ряд преимуществ по сравнению с «Ты-сообщениями»:

1. Они позволяют выразить как позитивные, так и негативные чувства в приемлемой форме (Я чувствую..., когда ты...).
2. Они дают возможность собеседнику узнать нас ближе, снять «маску».
3. Если мы открыты и искренни в выражении своих чувств, то и собеседник становится искреннее в выражении своих.

Формула «Я-Высказывания»:

1. Объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжение («Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...», «Когда я сталкиваюсь с тем, что...»).
2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»).
3. Объяснить причины этого чувства («Потому что я не люблю...»).
4. Высказать свои пожелания («Мне бы хотелось ...», «Ведь я говорю...»).
5. Представить, как можно больше альтернативных вариантов («Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»)

Вопросы обратной связи. Как вы реагируете на подобные ситуации? Удастся ли решить их без агрессии? Знакомы ли вы были с Я-высказываниями? Попробуем сформулировать Я-высказывание вместе?

Упражнение 3. «Просто скажи «нет» (15 мин.)

Цель: выражение способности, что в наших силах отказаться от исполнения просьбы без оправданий, тренировка данного навыка.

Инструкция. Участники делятся на две равные подгруппы (при их нечетном количестве в упражнении участвует также ведущий). Члены одной подгруппы становятся в круг лицами вовне, члены второй подгруппы – в круг большего диаметра лицами к центру, таким образом, чтобы каждый из них оказался напротив участника из внутреннего круга. Потом каждый из стоящих во внешнем круге обращается к тому, кто находится напротив него, с какой-либо просьбой, а тот ему отказывает. При этом он не должен начинать

оправдываться, извиняться, объяснять причины своего отказа, неуместность просьбы или невозможность ее выполнения. Следует отказаться, сказав просто: «Нет», «К сожалению, не смогу», «Нет, я не буду это делать» – или употребив другие подобные фразы.

Вопросы обратной связи. Что было сложнее – обращаться с просьбами и получать отказ на них, или самому отказывать, с чем это связано? Просьба – эта такая форма влияния, которая, в отличие от приказа или требования, подразумевает возможность отказа. С чем связано то, что люди зачастую стесняются обратиться с просьбой к другим, а если с просьбой обратились к ним, то стесняются отказаться? Допустим, просьба для нас неприемлемая, и мы все же решили отказаться. Когда лучше сделать это без объяснения причин, как в этом упражнении, а когда отказ все же стоит сопроводить извинениями, объяснениями его причин, обещаниями выполнить просьбу позже и т. п.?

Упражнение 4. «Тик-так» (5 мин.)

Цель: снятие напряжения, повышение настроения

Инструкция. Участники передают друг другу звуковую передачу: «тик» – направо, «так» – налево по кругу. «Бум» – означает перемену направления передачи звука. Любой участник игры имеет право изменить направление передачи.

Вопросы обратной связи. Как ваше настроение?

Упражнение 5. «Рисунок вдвоем» (5 мин.)

Цель: формирование способности договариваться с партнером для достижения своей цели

Инструкция. Все участники садятся парами. Каждой паре дается один листок, один маркер. Необходимо каждому участнику пары задумать свой рисунок, затем оба участника одновременно, не разговаривая друг с другом, одним маркером должны нарисовать свой рисунок.

Вопросы обратной связи. Удалось ли нарисовать рисунок? При каких условиях получится качественный рисунок?

Упражнение 6. «Правила уверенного отказа» (20 мин.)

Цель: формирование способов уверенного отказа

Инструкция. Работа осуществляется в группах по 6-7 человек. Участникам предлагается разработать и презентовать правила уверенного отказа. После выработки правил, каждая команда демонстрирует свою презентацию. Другие участники участвуют в обсуждении. Вариант правил уверенного отказа: если хотите в чем-либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему: «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго; попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.

Вопросы обратной связи. Легко ли следовать правилам, которые вы выработали совместными усилиями? Какие способы отказа для вас являются наиболее приемлемыми?

Упражнение 7. «Ромашка откровений» (15 мин.)

Цель: актуализация позитивного самомнения, повышение уверенности в своих силах

Инструкция. На лепестках ромашки пишутся фразы, нужно продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Фразы: Я отличаюсь от других тем, что... Моя самая большая проблема — это... Я счастлив потому, что... Меня радует, когда... Меня раздражает... Я себе не нравлюсь за то, что... Самое мое лучшее качество — это... Я обижаюсь, когда... Я себя люблю за то, что... Я хочу, чтобы... Мне хотелось бы изменить... Друзья меня ценят за... Я не смогу простить человека, если он... В людях я больше всего ценю... Мир вокруг кажется мне... Иногда люди не понимают меня, потому... Если бы я был(а) волшебником... Мое жизненное кредо...

Вопросы обратной связи. Легко ли было дополнить фразы? Какие были сложности? Какие эмоции вызвало упражнение? О чем задумались?

Рефлексия. Ритуал прощания (5 мин.)

Цель: осмысление полученного материала и знаний, снятие возникшего напряжения.

Инструкция. Участники стоят в кругу и улыбаются друг другу.

Вопросы обратной связи. Какие чувства испытывали? Что нового узнали? Что было полезно? Над чем вы задумались?

Домашнее задание: написать письмо другому человеку, в письме отразить случаи, которые вызывали раздражение, злость, обиду, используя принцип Я-высказываний.

Занятие №6. «Неагрессивное настаивание. Я-высказывания»

Цель: формирование навыка настаивать на своем, не прибегая к агрессии, умения сказать «нет»; Я-высказывания.

Ход занятия:

Приветствие, вступительное слово ведущего, оглашение темы занятия, обсуждение домашнего задания (2 мин.)

Упражнение 1. «Пожелание на сегодня» (5 мин.)

Цель: снятие напряжения, повышение настроения

Инструкция. Работа начинается с того, что все высказывают друг другу пожелания на сегодняшний день. Они должны быть короткими, желательно в одно слово. Один из участников бросает мяч тому, кому адресует пожелание, и одновременно произносит его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему участнику, высказывая ему пожелание на сегодня. Надо внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараться никого не пропустить.

Вопросы обратной связи. Как ваше настроение? Готовы начать занятие?

Упражнение 2. «Уверенный отказ» (10 мин.)

Цель: формирование навыка утвердительного и уверенного отказа

Инструкция. Предлагается всем участникам тренинга разбиться на пары. Один из участников просит одолжить что-то значимое в долг, а другой без объяснения должен просто и уверенно сказать «нет». Упражнение продолжается до тех пор, пока просящий не добьется своего или не откажется

от своих намерений. После этого участники пары меняются ролями. При обсуждении необходимо заострить внимание на том, что, вступая в оправдание своего отказа, мы демонстрируем поведение неуверенного человека. Если же мы начинаем обвинять просящего в неправильном поведении, то это проявления агрессивного поведения.

Вопросы обратной связи. Удалось ли добиться своего? Легко ли было отказать?

Упражнение 3. «Покажи ситуацию» (20 мин.)

Цель: демонстрация различных вариантов поведения в конфликтных ситуациях. Развитие артистизма, выразительности. Тренировка уверенного поведения при необходимости работать «на публику».

Инструкция. Участники делятся на пары. Каждой дается на карточке краткое описание какой-либо конфликтной ситуации межличностного взаимодействия, например, из числа таких: вы ехали на велосипедах, столкнулись и теперь разбираетесь, кто прав, а кто виноват; ты принес учительнице домашнее задание, а она не хочет его принимать, утверждая, что ты его списал. Участники, не показывая свои карточки другим, готовят и демонстрируют сценки, в которых разыгрывают доставшуюся им ситуацию. Разговаривать при этом нельзя, нужно показать происходящее с помощью мимики, движений и т. п. Задача остальных участников, выступающих в роли зрителей, — догадаться, какая именно ситуация описана на карточке у выступающей пары.

Вопросы обратной связи. Какие эмоции возникали при подготовке и демонстрации выступления? Легко ли было угадывать, что показывают другие участники; что помогало, а что препятствовало этому? В каких жизненных ситуациях мы вынуждены угадывать намерения других, даже когда те о них прямо не говорят?

Мини-лекция «Аффирмации» (5 мин.)

Цель: формирование представлений о позитивном мышлении и самовнушении в процессе снижения агрессивности, вспыльчивости, обидчивости и т.д.

Текст мини-лекции. Аффирмации – это формулы самовнушения, которые помогают человеку настроить свое сознание на позитивную волну. С их помощью можно ускорить процесс исполнения желаний. Главное соблюдать определенные правила для составления и применения этих волшебных формул. Как работают аффирмации?

Аффирмации работают по принципу замещения. В определенный момент времени разум может удерживать только одну-единственную мысль, поэтому суть аффирмаций заключается в наполнении и удержании в сознании мыслей, которые подкрепляют ваше желание.

Представьте стакан с мутной водой. Вы берете этот стакан и ставите его под кран, включаете воду и начинаете наливать в него чистую воду. Мутная вода начинает переливаться через края, а чистая поступает в стакан. Со временем вся мутная вода заменится чистой.

То же самое происходит и в голове человека. Сейчас мозг (стакан) заполнен мыслями и убеждениями до краев. Когда Вы прорабатываете новую аффирмацию, она заменяет старую. Но замена происходит не сразу, а со временем. Чем сильнее аффирмация, которую Вы желаете заменить, тем больше времени и усилий придется потратить, чтоб осуществить замену.

Суть аффирмаций заключается в том, чтоб окружить себя ментально позитивными мыслями, которые способствуют достижению желаемого результата.

Упражнение 4. «Аффирмации» (10 мин.)

Цель: самовнушение, актуализация позитивного мышления

Инструкция. Аффирмации против вспыльчивости и агрессивности:

1. Мне подвластны мои мысли, поэтому я легко управляю своими эмоциями.

2. Мне подвластны мои мысли, поэтому я легко управляю своими эмоциями.

3. Я способен держать себя в руках, когда того требует ситуация.

4. Любое событие, происходящее в моей жизни, представляется мне временной ситуацией, которую при желании я исправляю в нужную мне сторону.

5. В моей душе царит гармония.

6. Только я вправе решать, как мне реагировать на определенные события, я выбираю спокойствие, трезвый расчет и обстоятельность.

Аффирмации против обидчивости и мстительности:

1. Я уничтожаю все, что порождает обиды.

2. Я усиливаю благодарность за полученные уроки.

3. Я оставляю ситуацию в этом виде и отпускаю ее.

4. Я принимаю справедливость происходящего.

5. Я прощаю людям обиды и благодарю судьбу за уроки и испытания, которые делают меня сильней и мудрей.

Вопросы обратной связи. Почувствовали ли вы эффект от аффирмаций? Будете ли использовать в дальнейшем?

Упражнение 5. «Железнодорожная касса» (25 мин.)

Цель: совершенствование навыков разрешения конфликтной ситуации

Инструкция. В ж/д кассе остался один билет, но кассир его придерживает по своим соображениям. Участникам необходимо убедить кассира, чтобы он продал вам билет. Выбирается участник, который будет исполнять роль кассира. Остальные выходят за дверь, образуя очередь в кассу. Затем по одному заходят в комнату, подходят к кассиру и приводят доводы, почему он должен отдать билет именно ему. Каждому участнику дается не более двух минут.

Вопросы обратной связи. Кому продали билет и почему? (вопрос кассиру). Почему вам удалось убедить кассира, какими вы пользовались технологиями? Почему не удалось приобрести билет?

Упражнение 6. «Гражданская война» (5 мин.)

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Инструкция. Все участники становятся в тесный круг. Один из них выходит в центр круга и говорит о том, чего он боится (собак, зубного врача...). Участники берутся за руки, плотным кольцом окружают добровольца и громко и дружно кричат: «Дадим отпор злым собакам, зубным врачам...»

Вопросы обратной связи. Какие эмоции вызвало упражнение?

Упражнение 7. «Я учусь у тебя» (5 мин.)

Цель: развитие эмпатии, снятие тревожности

Инструкция. Участники передают по кругу цветную нить со словами: «Я учусь у тебя...» (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего нить, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться...» или «Да, я могу научить...». Затем он передает нить другому участнику.

Рефлексия. Ритуал прощания (5 мин.)

Цель: осмысление полученного материала и знаний, снятие возникшего напряжения.

Инструкция. Участники стоят в кругу и улыбаются друг другу.

Вопросы обратной связи. Что для вас было важно? Что было трудно? Что понравилось?

Занятие №7. «Работаем в команде»

Цель: отработка полученных навыков, построение эффективного коммуникативного взаимодействия участников.

Ход занятия:

Приветствие, вступительное слово ведущего, оглашение темы занятия (2 мин.)

Упражнение 1. «Глаза в глаза» (10 мин.)

Цель: установление межличностного контакта участников тренинга, получение обратной связи, возвращение к детским воспоминаниям, некоторые из которых могли стать причиной затруднений в настоящий момент

Инструкция. Участники разбиваются на пары и в течение 3-5 минут внимательно смотрят в глаза друг другу, пытаясь представить, каким этот человек был в детстве. Затем все делятся впечатлениями и проверяют свои догадки.

Вопросы обратной связи. Какие эмоции вызвало это упражнение? Возникали ли какие-либо трудности?

Упражнение 2. «Передача эмоций» (15 мин.)

Цель: отработка навыка распознавать эмоции другого человека.

Инструкция. Ведущий раздает карточки, на которых написаны названия эмоций, участник, не показывая их другим участникам, сговорит слово «Здравствуйте» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на его карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник. Перемешать и раздать карточки снова. Задача участников по очереди рассказать стих с данной интонацией. Список эмоций: радость, гнев,

страх, удивление, разочарование, подозрительность, спокойствие, равнодушие, уверенность, желание помочь, усталость, волнение, воодушевление.

Вопросы обратной связи. Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

Упражнение 3. «Заезженная пластинка» (20 мин.)

Цель: отработка техники неагрессивного отстаивания своих интересов и требований

Инструкция. Суть сводится к тому, что человек раз за разом повторяет свое требование вне зависимости от того, какие бы возражения он ни услышал, уподобляясь поцарапанной граммофонной пластинке, которую «заело» на одной строчке из песни. Высказывания строятся по схеме: «Я понимаю, что... (пересказ своими словами возражения собеседника), но мне нужно... (повторение своего требования)». Упражнение выполняется в четверках, при этом два человека предъявляют претензии или отказываются выполнить требование, а еще два отстаивают свои интересы с помощью указанной техники. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей и потом делятся своими соображениями о том, насколько эффективно была применена техника, и какую пользу она могла бы принести, будь это не игра, а реальная жизненная ситуация. Примеры ситуаций: Вы хотите вернуть в магазине деньги за купленный там товар, оказавшийся некачественным. Знакомый уговаривает вас принять участие в сетевом маркетинге: купить у него некий товар, стать его распространителем и продавать такой же товар дальше. Вы хотите вежливо отказаться и убедить его больше не обращаться к вам с подобным предложением.

Вопросы обратной связи. Сложно ли убеждать других людей, настаивать на своей точке зрения? Что показалось полезным?

Упражнение-дискуссия 4. «Донорское сердце» (30 мин.)

Цель: умение договариваться и работать в команде, приходиться к общему решению, находить компромисс.

Инструкция. В игре участвуют 3 команды, которым дается одинаковое задание. После распределения участников по командам, тренер озвучивает правила игры и раздает подготовленный заранее раздаточный материал. Условия игры, которые озвучиваются участникам: представьте себе, что Вы кардиохирурги, профессионалы высокого класса. У Вас есть список пациент, которым в равной степени срочно необходимо провести операцию по пересадки сердца. Но на данный момент в клинике всего одно донорское сердце. Вам необходимо рассмотреть каждый случай и принять общее и единогласное командное решение. Краткая характеристика пациентов (в виде раздаточного материала): 9. Учительница 44 лет, мать двоих детей, которая недавно похоронила мужа, погибшего в автомобильной катастрофе. 10. Женщина, 32 года, врач-кардиолог, на ее счету сотни успешно проведенных операций на сердце. 11. Мужчина 35 лет, отец троих детей в возрасте трех, пяти и семи лет. Воспитывает детей один. 12. Девочка 12 лет, выдающаяся пианистка. 13. Женщина-врач 33 лет, под ее руководством разрабатывается

эффективное лекарство против рака крови. 14. Олимпийский чемпион по бегу, 25 лет. 15. 16-летняя беременная девушка, сирота. 16. Священник, 45 лет, известный проповедник, пользующийся заслуженным уважением в стране. Следите, чтобы сохранялась подобная нумерация (не с первого пункта), т.к. впоследствии это будет иметь решающее значение. После того как участники узнали условия задания, получили раздаточный материал и сделали выбор пациента на донорское сердце, каждая команда озвучивает свое решение и кратко его характеризует. Как правило, команды выбирают разные варианты решения. После чего наступает второй этап. Тренер объявляет, что группам необходимо принять одно общее решение. Истина находится в тот момент, когда кто-то из участников обращает внимание на нумерацию списка претендентов на донорское сердце и понимает, что врачи — беспрестанные специалисты своего дела, которые руководствуются не эмоциями, а сухими данными. В данном случае, списочным составом претендентов на донорское сердце, которые претендуют на него в порядке очередности.

Вопросы обратной связи. Как ощущения? Как впечатления от игры? Как считаете, достигли результата? Почему? Что помешало? Что помогло? С какими сложностями столкнулись? Что можно было сделать иначе?

Упражнение 5. «Визуализация. Прогулка на теплоходе» (5 мин.)

Цель: снятие напряжения, обучение участников методу визуализации для профилактики агрессивного поведения.

Инструкция. Участники занимают свои места и закрывают глаза, слушают ведущего.

Текст: «Представь, что ты находишься на борту красивого современного белого теплохода. На борту этого лайнера тебе предстоит путешествие по самому сказочному, теплему, бескрайнему и безопасному морю на Земле. Ты поднимаешься по трапу и с каждым шагом чувствуешь, как приближается приятное, таинственное долгожданное путешествие. Ты ходишь по кораблю, поднимаешься на самую верхнюю палубу.

Ты чувствуешь, как теплый морской ветерок обдувает плечи и лицо. Ты вдыхаешь солоноватый запах моря. Солнце своими теплыми лучами окутывает твоё тело. Этой энергией солнца наполняется каждая клеточка твоего тела. Уходят напряжение и скованность. Движения становятся медленными, ленивыми. Тыходишь к борту теплохода, смотришь, как медленно удаляется берег, он становится все меньше и меньше. Вместе с ним остались твои невзгоды, плохое настроение, однообразие, усталость.

Ты поворачиваешь голову в сторону моря и понимаешь, что сейчас тебя ничто не беспокоит. С каждым вдохом тебе становится легче, душа наполняется чувством радости и беззаботности».

Вопросы обратной связи. Принесло ли упражнение легкость? Что вы почувствовали?

Упражнение 6. «Я тебе дарю это в знак...» (5 мин.)

Цель: снятие напряжения, усталости.

Инструкция. До начала ритуала подготовьте «дары». Это, как правило, сладости. «Дары» кладутся в красивую вазу, которая стоит на ритуально оформленном столе в центре зала.

Ведущий предлагает каждому взять горсть «даров» и подойти к другому со словами: «Я приношу тебе этот дар в знак своей признательности за...»

Каждый заканчивает предложение в зависимости от сложившихся во время тренинга отношений: «За понимание, признание, помощь и т. д.»

Рефлексия. Ритуал прощания (5 мин.)

Цель: осмысление полученного материала и знаний, снятие возникшего напряжения.

Инструкция. Участники стоят в кругу и улыбаются друг другу.

Вопросы обратной связи. Какие чувства испытывали? Что нового узнали? Что было полезно? Над чем вы задумались?

Занятие №8. «Итоговое занятие»

Цель: тренировка и закрепление полученных навыков поведения, снижение уровня конфликтности, тренировка эффективной коммуникации.

Ход занятия:

Приветствие, вступительное слово ведущего, оглашение темы занятия (2 мин.)

Упражнение 1. «Пожелание на сегодня» (5 мин.)

Цель: снятие напряжения, повышение настроения

Инструкция. Работа начинается с того, что все высказывают друг другу пожелания на сегодняшний день. Они должны быть короткими, желательно в одно слово. Один из участников бросает мяч тому, кому адресует пожелание, и одновременно произносит его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему участнику, высказывая ему пожелание на сегодня. Надо внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараться никого не пропустить.

Упражнение 2. «Таможня» (30 мин.)

Цель: закрепление полученного навыка поведения в ситуациях, когда нужно убедить других людей в своей искренности, для «таможенников» — тренировка наблюдательности, проницательности.

Инструкция. 3–4 добровольца берут на себя роли «таможенников». Их задача — выявить среди остальных участников путем расспросов и наблюдения тех, кто транспортирует «запрещенные предметы». Последние (в качестве таковых можно взять, например, спичечные коробки) даются некоторым из участников тайком, чтобы «таможенники» не видели, кому именно они достались. После этого каждый участник поочередно подходит к «таможне», там ему могут задать любые вопросы для выяснения того, имеется ли у него запрещенный груз (обыск не производится, «контрабандисты» выявляются только путем расспросов). Когда все участники пройдут, «таможенники» совещаются и выносят свой вердикт — кто, с их точки зрения, «контрабандист». После этого участники, у которых на самом деле был

запрещенный груз, демонстрируют его, что позволяет оценить точность предположений «таможенников».

Вопросы обратной связи. На основании чего «таможенники» делали предположения, у кого имеется запрещенный предмет, а у кого — нет? Если произошли ошибки (а чаще всего они бывают), то чем вызваны? В чем различия между удачливыми и неудачливыми «контрабандистами»? Если кто-то оказался «невинной жертвой», то какими особенностями поведения это было спровоцировано, насколько для этого человека характерна позиция «невинной жертвы» в других жизненных ситуациях, и как ее можно избежать?

Упражнение 3. «Общее в нас» (5 мин.)

Цель: отработка понимания, что у людей много общего для сокращения дистанции в коллективе.

Инструкция. Участники стоят в кругу с мячом и бросают друг другу мяч, называя психологическое качество, которое их объединяет, начиная фразу словами: “Я думаю, нас с тобой объединяет...” Получивший мяч отвечает: “Я согласен”, если он согласен или “Я подумаю”, если не согласен.

Вопросы обратной связи. Что показалось сложным? Что понравилось?

Упражнение 4. «Сглаживание конфликтов» (20 мин.)

Цель: закрепление полученных умений и навыков сглаживания конфликтов.

Инструкция. Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий - играет миротворца, арбитра. Примеры ситуаций:

1. Вы дали человеку дорогую вещь, а вам ее возвратили в испорченном виде.

2. Вы слушаете интересный доклад, а вас отвлекают ненужными и глупыми комментариями

3. Вы ждете подругу в гости, она приходит не одна, а с совершенно незнакомым для вас человеком без предупреждения

4. Ваш разговор с одноклассником, где вы нелестно высказывались об учителе, был подслушан и передан учителю, при встрече с вами он потребовал объяснений.

Вопросы обратной связи. Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы? Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры? Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

Упражнение 5. «Конфликтные ситуации» (10 мин.)

Цель: закрепление конструктивных стилей поведения в конфликте.

Инструкция. Участники разбиваются на пары и проигрывают ситуации, по очереди используя конструктивные стили поведения в конфликте.

Ситуация №1. «Парикмахер и клиент». Парикмахер очень плохо подстриг клиента, при этом сказал, что это очень модная стрижка, потребовал двойную оплату. Клиент недоволен, но действует в соответствии с типом, указанным в карточке.

Ситуация №2. «Продавец и покупатель». Продавец обсчитал покупателя на 50 рублей и в этот момент его срочно позвали к телефону. Когда продавец вернулся, покупатель сказал ему о случившемся, продавец ответил, что он не помнит этого покупателя. Покупатель действует в соответствии с типом, указанным в карточке.

Вопросы обратной связи. Получилось ли найти решение? Если да, то тяжело ли было урегулировать конфликт? Если нет, то что помешало? Как стоило повести себя?

Упражнение 6. «Визуализация. Солнечная поляна» (5 мин.)

Цель: снятие напряжения, обучение участников методу визуализации для профилактики агрессивного поведения.

Инструкция. Участники занимают свои места и закрывают глаза, слушают ведущего.

Текст: «Представь себе, что ты идешь по летнему залитому солнцем полю. Поле усыпано цветами, словно мягкий разноцветный ковер.

Ты чувствуешь теплый воздух. Легкий ветерок приятно овеивает твое лицо. Ты вдыхаешь легкий аромат цветов, слышишь, как поют птицы. Посмотри, какие красочные цветы вокруг: красные, голубые, желтые — они радуют твой взгляд.

Ощути, как с каждым вдохом тебе становится легко. Ты чувствуешь, как прозрачная энергия цветов заполняет тебя.

С этим ощущением ты легко и свободно взлетаешь над полем. Ощути, как легко и свободно ты летишь. Почувствуй, как твои мысли становятся спокойными и безмятежными, спокойствие полностью охватывает тебя.

Теперь ты опускаешься ближе к цветам. Протягиваешь к ним руки. Чувствуешь, какие цветы мягкие и нежные. Ты опускаешься и снова стоишь на поле.

Глубоко вдохнув, ты чувствуешь, как легкая энергия заполнила каждую клеточку твоего тела.

Оглянись вокруг еще раз, запомни все, что видишь и ощущаешь.

Картинка медленно растворяется, поле исчезает, и ты медленно и спокойно открываешь глаза».

Вопросы обратной связи. Принесло ли упражнение легкость? Что вы почувствовали?

Упражнение 7. «Рисуем портрет» (15 мин.)

Цель: создание позитивного эмоционального настроения

Инструкция. Каждый участник начинает на своем листе рисовать автопортрет. Через 30 секунд, по команде тренера, лист передается соседу слева, который продолжает ваш автопортрет, затем лист передается следующему участнику и т.д. Упражнение завершается, когда лист возвращается к хозяину. Каждый участник подписывает свой портрет, ставит дату. Все берут свои портреты на память о проведенном тренинге.

Вопросы обратной связи.

Рефлексия. Ритуал прощания (5 мин.)

Цель: осмысление полученного материала и знаний, снятие возникшего напряжения.

Инструкция. Участникам группы предлагается закрыть глаза и представить, что занятия в группе закончились. Вы идете домой.

– Подумайте о том, что вы не сказали группе, но хотели бы сказать. Через несколько минут откройте глаза и скажите это.

Вопросы обратной связи. Какие психологические качества у вас проявились при участии в тренинге? Будете ли вы использовать полученные навыки в реальной жизни? Как это пригодится в будущем? Что было важным?

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции конфликтности в учебном коллективе подростков после реализации программы психолого-педагогической коррекции

Таблица 1 – Результаты диагностики по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина, П. А. Ковалёва после реализации программы коррекции (показатели вспыльчивость, напористость, обидчивость, неуступчивость, бескомпромиссность, мстительность, нетерпимость, подозрительность)

№	вспыльчивость		напористость		обидчивость		неуступчивость		бескомпромиссность		мстительность		нетерпимость		подозрительность	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1	7	Ср	4	Ср	5	Ср	2	Низ	9	Выс	2	Низ	5	Ср	8	Выс
2	4	Ср	3	Низ	2	Низ	2	Низ	2	Низ	3	Низ	2	Низ	2	Низ
3	7	Ср	3	Низ	3	Низ	6	Ср	4	Ср	5	Ср	3	Низ	1	Низ
4	6	Ср	3	Низ	9	Выс	5	Ср	8	Выс	8	Выс	4	Ср	3	Низ
5	2	Низ	3	Низ	4	Ср	3	Низ	4	Ср	2	Низ	2	Низ	4	Ср
6	7	Ср	3	Низ	5	Ср	1	Низ	6	Ср	3	Низ	2	Низ	2	Низ
7	5	Ср	5	Ср	6	Ср	6	Ср	1	Низ	4	Ср	3	Низ	2	Низ
8	3	Низ	3	Низ	3	Низ	4	Ср	1	Низ	1	Низ	2	Низ	5	Ср
9	2	Низ	4	Ср	2	Низ	2	Низ	2	Низ	0	Низ	3	Низ	4	Ср
10	7	Ср	4	Ср	5	Ср	2	Низ	2	Низ	4	Ср	4	Ср	3	Низ
11	6	Ср	2	Низ	2	Низ	3	Низ	1	Низ	3	Низ	3	Низ	6	Ср
12	7	Ср	2	Низ	6	Ср	2	Низ	5	Ср	0	Низ	2	Низ	4	Ср
13	8	Выс	4	Ср	3	Низ	2	Низ	1	Низ	2	Низ	2	Низ	8	Выс
14	6	Ср	7	Ср	6	Ср	3	Низ	4	Ср	2	Низ	2	Низ	3	Низ
15	3	Низ	4	Ср	7	Ср	2	Низ	5	Выс	1	Низ	4	Ср	3	Низ
16	2	Низ	3	Низ	2	Низ	3	Низ	1	Низ	2	Низ	5	Ср	1	Низ
17	5	Ср	5	Ср	5	Ср	5	Ср	3	Низ	8	Выс	4	Ср	7	Ср
18	3	Низ	2	Низ	4	Ср	5	Ср	2	Низ	3	Низ	0	Низ	2	Низ

Таблица 2 – Результаты диагностики по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина, П. А. Ковалёва после реализации программы коррекции (показатели позитивная агрессивность, негативная агрессивность и обобщенный показатель конфликтности)

№	Позитивная агрессивность		Негативная агрессивность		Общий показатель конфликтности	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1	6	Низ	7	Низ	30	Выс
2	5	Низ	5	Низ	10	Низ
3	9	Ср	8	Ср	15	Низ
4	8	Ср	12	Ср	26	Ср
5	6	Низ	4	Низ	14	Низ
6	4	Низ	5	Низ	20	Ср
7	11	Ср	7	Низ	14	Низ
8	7	Низ	3	Низ	12	Низ
9	6	Низ	3	Низ	10	Низ

Продолжение таблицы 2

№	Позитивная агрессивность		Негативная агрессивность		Общий показатель конфликтности	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
10	6	Низ	8	Ср	17	Низ
11	5	Низ	6	Низ	15	Низ
12	4	Низ	2	Низ	22	Ср
13	6	Низ	4	Низ	20	Ср
14	10	Ср	4	Низ	19	Ср
15	6	Низ	5	Низ	18	Ср
16	6	Низ	7	Низ	6	Низ
17	10	Ср	12	Ср	20	Ср
18	7	Низ	3	Низ	10	Низ

Таблица 3 – Результаты диагностики по методике диагностики стиля поведения в конфликтной ситуации К. Томаса после реализации программы коррекции

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1	8	6	7	6	10
2	7	4	8	6	7
3	4	8	10	5	3
4	9	4	4	8	6
5	6	8	7	6	5
6	4	3	8	7	7
7	8	5	5	6	7
8	7	8	6	4	7
9	5	7	8	5	3
10	4	5	7	11	5
11	3	5	5	8	9
12	4	6	8	10	9
13	9	5	6	5	4
14	8	4	6	7	4
15	4	7	4	6	5
16	6	5	7	3	4
17	8	4	6	6	4
18	3	10	9	7	4
max	5 чел. 28%	4 чел. 22%	5 чел. 28%	2 чел. 11%	2 чел. 11%

Таблица 4 – Результаты диагностики по методике диагностики «Уровень конфликтности личности» В. И. Андреева после реализации программы коррекции

№	Балл	Уровень
1.	32	выше среднего
2.	20	низкий
3.	26	ближе к среднему
4.	29	средний
5.	20	низкий
6.	21	ниже среднего
7.	23	ближе к среднему

Продолжение таблицы 4

№	Балл	Уровень
8.	18	Низкий
9.	19	низкий
10.	27	средний
11.	23	ниже среднего
12.	24	ближе к среднему
13.	26	ближе к среднему
14.	31	выше среднего
15.	30	выше среднего
16.	21	ниже среднего
17.	29	средний
18.	18	низкий

Таблица 5 – Расчет T-критерия Вилкоксона

№	Общий уровень конфликтности до тренинга, $t_{до}$	Общий уровень конфликтности после тренинга, $t_{после}$	Разность ($t_{после} - t_{до}$)	Абсолютное значение разности	Ранг
1.	33	30	-3	3	9
2.	11	10	-1	1	2
3.	17	15	-2	2	5,5
4.	26	26	0	—	—
5.	18	14	-4	4	12
6.	18	20	2	2	5,5
7.	17	14	-3	3	9
8.	9	12	3	3	9
9.	11	10	-1	1	2
10.	19	17	-2	2	5,5
11.	22	15	-7	7	15
12.	24	22	-2	2	5,5
13.	24	20	-4	4	12
14.	27	19	-8	8	16
15.	27	18	-9	9	17
16.	10	6	-4	4	12
17.	25	20	-5	5	14
18.	11	10	-1	1	2
Сумма					153

