



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция конфликтного поведения
подростков**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:
69,98 % авторского текста
Работа рекоменд. к защите
рекомендована/не рекомендована
«16» 15 2025 г.
зав. кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева О.А.

Выполнила:
Студентка группы ОФ-422-227-4-1
Тучкова Яна Михайловна Я.М. Тучкова
Научный руководитель:
к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиПП
Капитанец Елена Германовна Е.Г. Капитанец

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ.....	8
1.1 Проблема исследования конфликтного поведения подростков.....	8
1.2 Особенности конфликтного поведения подростков.....	17
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков.....	26
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ.....	34
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	34
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	41
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ.....	49
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков.....	49
3.2 Анализ результатов психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков.....	59
3.3 Психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по коррекции конфликтного поведения подростков.....	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	69
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	72
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики конфликтного поведения подростков.....	82

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования конфликтного поведения подростков.....	92
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков.....	96
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков.....	108

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе как родители, так и учителя в школе сталкиваются с такой проблемой, как конфликтное поведение подростков. На сегодняшний день данная проблема является актуальной, ведь у подростка часто возникают трудности с адаптацией в кругу сверстников или же в общении с преподавателями.

Конфликтное поведение – распространенное явление в подростковом возрасте. Таким способом подростки стараются утвердиться в правоте своей позиции по отношению как взрослых, так и сверстников. В этот период наступает кризис подросткового возраста – самый сложный этап взросления. Детство граничит со взрослой жизнью, и в этот момент ребенок уже способен многое осознать, заглянув внутрь себя. Именно благодаря кризису ребенок способен переступить грань и начать взрослую жизнь. Сам кризис может протекать как «кризис независимости» – бунтарство, наглость, негативизм, и «кризис зависимости» – несамостоятельность, послушание, стремление быть как все. Такие перемены проявляются в противоречивости общения. Ребенок стремится к общению со взрослыми на равных, но пока не способен на это, в то же время общение со сверстниками становится более напряженным, так как проявляются различия в интересах и мнениях. В кругу общения появляется больше подростков старшего возраста.

В период кризиса невнимание значимых взрослых к проблемам подростков и вступление с ними в конфронтацию может лишь усугубить проблему. Такое поведение приведет к тому, что ребенок будет не способен справиться с данной проблемой сам. Подростковый возраст является наиболее благоприятным периодом для получения нового социального опыта, чему может препятствовать конфликтное поведение. Круг общения значительно сужается, что означает и сужение круга получения положительного социального опыта. При конфликтном поведении

подросток получает негативный опыт, что может привести в социальной изоляции в будущем.

Немаловажным является опасность развития конфликтного поведения, которое впоследствии перерастает в агрессивное, и даже в девиантное, которое поддается коррекции уже сложнее. Таким образом своевременная профилактика конфликтного поведения играет важную роль в жизни подростка.

Вышесказанное определило выбор темы исследования: Психолого-педагогическая программа коррекции конфликтного поведения подростков.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и проверить экспериментально эффективность программы психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков.

Объект: конфликтное поведение подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция конфликтного поведения подростков.

Гипотеза:

1. Конфликтное поведение характеризуется высоким уровнем конфликтности и преобладанием деструктивных стратегий поведения в конфликте.

2. психолого-педагогическая коррекция конфликтного поведения у подростков будет эффективной, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции деструктивных стратегий конфликтного поведения у подростков.

Задачи исследования:

1. Раскрыть понятие конфликтное поведение в психолого-педагогической литературе.

2. Выявить особенности конфликтного поведения подростков.

3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогическую коррекцию конфликтного поведения подростков.

4. Определить этапы, методы, методики исследования констатирующего этапа опытно-экспериментального исследования.

5. Охарактеризовать выборку и провести опытно-экспериментальное исследование и анализ его результатов.

6. Составить программу психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков.

7. Провести анализ результатов исследования психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков на формирующем этапе опытно-экспериментального исследования.

8. Разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по профилактике конфликтного поведения среди подростков.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение и синтез, сравнительно-сопоставительный; моделирование; целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: Психолого-диагностические: опросник Томаса-Килмана для описания поведения в конфликтных ситуациях «Стратегии поведения в конфликте»; опросник «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина.

3. Методы обработки данных, математико-статистического анализа: критерий Т-Вилкоксона

База исследования: в исследовании приняли участие учащиеся десятого класса Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 67 г. Челябинска», 20 человек, из них 12 девочек и 8 мальчиков.

Апробация исследования: Результаты исследования обсуждались на секционном заседании «Актуальные проблемы психологического

консультирования в образовании» Ежегодной студенческой научно-практической конференции ЮУрГГПУ.

Опубликованы статьи:

1. Тучкова Я. М. Исследование взаимодействия конфликтного поведения и агрессивности подростков / Я. М. Тучкова // Стимулирование научно-технического потенциала общества в стратегическом периоде : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конференции. – Уфа, 2024. – С. 83–85.

2. Тучкова Я. М. Исследование конфликтного поведения подростков / Я. М. Тучкова // Тенденции, факторы и механизмы повышения результативности отечественной науки : сб. ст. Нац. (Всерос.) науч.-практ. конф. – Уфа, 2024. – С. 97–99.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

1.1 Проблема исследования конфликтного поведения подростков

Конфликт представляет собой сложное социальное явление. Оно является многоплановым и участвовать в нем могут совершенно разные стороны: отдельные индивиды, группы людей, государства и т.д. Это могут быть абсолютно разные люди и общности, но все они объединены теми или иными целями или задачами.

Конфликт возникает, когда две или более сторон имеют противоположные интересы или цели и не могут прийти к взаимно приемлемому решению. Конфликт может возникать в различных формах и условиях, включая межличностные отношения, организационную динамику и более масштабные политические или международные отношения [24, с. 61].

Многие ученые занимались изучением и рассматривали конфликт с разных сторон.

В.И. Андреев определяет конфликт как одну из форм человеческого взаимодействия, в основе которой лежат различного рода (реальные или иллюзорные, объективные и субъективные, в различной степени осознанные) противоречия между людьми [Цит. по: 6, с. 158].

А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов приводят следующее определение: конфликт – это «наиболее деструктивный способ развития и завершения значимых противоречий, возникающих в процессе социального взаимодействия, а также борьба подструктур личности» [7, с. 31].

По мнению Л. Козер конфликт – идеологическое явление, отражающее устремление и чувства субъектов в борьбе за объективные цели: власть, статус, доходы и др. ресурсы [36, с. 22].

Таким образом, обобщив данные определения можно прийти к выводу, что в основном конфликт характеризуется противостоянием, противоречием, борьбой с чем-либо ради отстаивания собственных интересов, целей и задач.

Выделив основной причиной возникновения конфликта проблемную ситуацию, ученые постарались исследовать его структурные составляющие: конфликтное взаимодействие и конфликтную ситуацию; участников конфликта, условия его протекания, возможные действия сторон (участников) конфликта и исходы конкретных действий [34, с. 83].

Первым ученым, кто обратил внимание на данную сторону конфликта, был Р. Дарендорф. В дальнейшем данную особенность конфликта подробно исследует М.В. Башкин, предполагая возможность позитивного эффекта конфликтной ситуации для развития субъекта в случае, если противоречия не приводят к конфликту как таковому, а его участники способны прибегнуть к эффективному и мирному взаимодействию, сумев с позитивным эффектом разрешить все возникшие проблемы [Цит. по: 34, с. 16].

Одним из важнейших аспектов конфликта является то, что он может иметь как положительные, так и отрицательные последствия для отдельных людей и организаций. С одной стороны, конфликт может привести к новым возможностям, решению проблем, инновациям и способам для личностного и организационного роста. С другой стороны, конфликт может привести к неблагоприятным последствиям, таким как снижение мотивации, снижение доверия, рост агрессии и враждебности. Понимание концепции конфликта и обучение практическим навыкам его разрешения может помочь людям и организациям конструктивно и продуктивно управлять спорами.

Конфликт возникает, когда отдельные лица или группы считают, что их интересы несовместимы. Это может быть вызвано различными факторами, включая конкуренцию за ограниченные ресурсы, различия в

ценностях или убеждениях, а также противоречивые цели или задачи. Конфликт может принимать различные формы, включая разногласия, споры и драки. Конфликт может принимать различные формы, включая межличностные, организационные и общественные.

Одним из первых механизмы поведения человека в конфликтных ситуациях изучал З. Фрейд. Он попытался объяснить конфликт с позиции специфики функционирования психики человека. Рассматривая синтез Эго, Ид и Суперэго, как синтез структурных составляющих, он сделал вывод, что сущность конфликта сводится к противоречивости человека, типичной для него с рождения, а точнее – к объективно существующему конфликту сознательного и бессознательно. По мнению З. Фрейда, конфликтность является врожденным качеством человека, однако если возникает проблемная социальная ситуация, то конфликтность ребенка может перерасти в агрессивность [Цит. по: 25, с. 20].

Конфликт можно рассматривать как механизм высвобождения разрушительной энергии.

Если человек подавляет и пытается сдержать конфликт, это может привести к неврозу. Если конфликт выплескивается наружу, он приводит к разрушению культуры и варварству. Фрейд также вводит понятие катарсиса, признавая, что высвобождение деструктивной энергии через бесконфликтное поведение возможно, но только с временным эффектом. По мнению Фрейда, конфликт – это неизбежно неконтролируемое свойство личности.

К. Юнг имел несколько иное понимание природы конфликта. Среди архетипов, составляющих модель личности, которую он предложил, выделяется «тень», которая воплощает все темные стороны человеческого «Я». Автор подчеркивает, что именно тень ответственна за все конфликтные проявления и деструктивные тенденции [Цит. по: 25, с. 23].

Т.С. Смирнова объясняет возникновение конфликта наличием внутренних противоречий, до сих пор не разрешенных, таких как, желание одержать победу над кем-то и ненавистью по отношению к себе и страхом мести. Т.С. Смирнова считает, что поведение такого человека считается неустойчивым, безответственным и негативистским [Цит. по: 34, с. 212].

В.А. Губин в своей работе представляет фундаментальную и современную разработку проблемы конфликта. Автор определяет конфликт как поведение, направленное на причинение вреда человеку или другому существу.

Таким образом, мнения авторов о природе и характере конфликтного поведения несколько расходятся, однако, в целом, можно сказать, что конфликтное поведение выражается в стремлении отстаивать свои ценности и добиться своих целей.

Понятия конфликта и конфликтного поведения (конфликтности) неразрывно связаны между собой. Конфликт представляет собой следствие конфликтности. Конфликтность – это психологическая готовность человека к конфликтной ситуации и склонность к ее созданию.

В работах Л.С. Славиной, Б.С. Волкова, Л.А. Акимовой, В.И. Илийчука конфликт подразумевает результат внутренних и внешних противоречий между обществом, микросредой и самим человеком. В результате, можно дать конкретное определение конфликта [Цит. по: 16, с. 150].

Конфликт – это наиболее острый способ разрешения значимых противоречий, возникающих в процессе взаимодействия, заключающийся в противодействии субъектов конфликта и обычно сопровождающийся негативными эмоциями. Конфликтное взаимодействие предполагает противостояние сторон, то есть действия, направленные друг против друга [16, с. 46].

Психология конфликта строится на основе социальной психологии, психологии личности и психологии общения. Значительный вклад в изучение психологии конфликта внес К. Томас. Он выделил пять основных типов поведения человека в конфликтной ситуации: избегание, соперничество, приспособление, компромисс, сотрудничество. Также, он изобрел тестовую методику для определения склонности человека к любому из этих типов. Ниже приводится описание стратегий поведения в конфликте.

Соревнование (конкуренция) – это тип конфликтного поведения, при котором человек стремится удовлетворить свои собственные интересы в ущерб интересам другого. Человек с такой стратегией убежден, что только одна сторона может выйти победителем из конфликта, и что победа одной стороны неизбежно означает поражение другой. Такой человек будет настаивать на своих интересах любой ценой и не будет принимать во внимание позицию другого человека.

Плюсы и минусы этой стратегии: Настаивание на собственных интересах в ущерб интересам другого человека может помочь человеку временно сохранить преимущество в конфликтной ситуации. Однако этот подход неприменим к долгосрочным отношениям (будь то дружба, отношения с любимым человеком, в семье, на работе и т.д.). Долгосрочные отношения могут быть стабильными только в том случае, если учитываются желания и интересы всех участников, а потеря одного человека обычно означает потерю всех. В долгосрочных отношениях возможны лишь элементы конкуренции, при условии, что она ведется честно и по заранее установленным правилам, а ее результаты не будут оказывать сильного влияния на отношения между ее участниками. В этом случае конкуренция может помочь оживить отношения и сделать людей более активными в достижении своих целей.

Тактические действия:

- жестко держит под контролем действия противника и источники информации;
- непрерывно и целенаправленно оказывает давление на противника всеми доступными методами;
- использует обман, хитрость, стараясь занять выгодную позицию;
- провоцирует оппонента на необдуманные поступки и ошибки;
- проявляет нежелание участвовать в диалоге, так как уверен в своей правоте, и эта уверенность трансформируется в самоуверенность.

Приспособление – это способ поведения в конфликте, при котором человек готов поступиться своими интересами и уступить другому человеку, чтобы избежать конфронтации. Такую позицию могут занимать люди с низкой самооценкой, которые считают, что их цели и интересы не должны приниматься во внимание.

Плюсы и минусы этой стратегии: Если предмет спора не так важен, а важнее сохранить хорошие отношения с собеседником, то уступить, позволив ему таким образом самоутвердиться, может быть самым правильным вариантом действий. Но если конфликт затрагивает важные вопросы, касающиеся чувств участников спора, то эту стратегию нельзя назвать продуктивной. Она приведет к негативным эмоциям (гнев, обида, разочарование и т.д.) у уступающей стороны и в конечном итоге к потере доверия, уважения и взаимопонимания между участниками.

Тактические действия:

- постоянное попустительство требованиям противника, то есть максимальные уступки;
- постоянная демонстрация нежелания побеждать или оказывать серьезное сопротивление;
- потворствует противнику, льстит.

Черты личности:

- бесхребетность – отсутствие собственного мнения в затруднительных ситуациях;
- стремится всем угодить, не обидеть, чтобы не было раздоров и столкновений;
- идет на поводу у руководителей неформальных групп, его поведением часто манипулируют;
- пеобладающая склонность отвлекаться при участии в разговоре.

Часто люди стремятся избежать обсуждения конфликтных ситуаций и пытаются отложить принятие сложного решения. В подобном случае человек не преследует свои собственные интересы, но в то же время не учитывает интересы других.

Плюсы и минусы этой стратегии: Эта стратегия может быть полезна либо когда объект конфликта не очень важен, либо когда нет необходимости поддерживать долгосрочные отношения с другой стороной конфликта. Но в долговременных отношениях необходимо открыто обсуждать все спорные моменты, а избегание существующих трудностей приводит лишь к накоплению неудовлетворенности и напряжения.

Это пассивно-страдательная позиция жертвы, втянутой в конфликт по воле обстоятельств. Позиция пострадавшего выглядит привлекательной в связи с наличием нескольких компенсирующих факторов: жертва получает существенную поддержку извне; ей сочувствуют в изобилии; ей не нужно пытаться решить проблему самой. За видимой беспомощностью может крыться ощущение, что проблема становится более привлекательной и приятной, чем риски и сложности, связанные с ее решением. Если жертве угрожают насилием или материальными потерями, она может определить степень риска, связанного с изменением ситуации, как неприемлемо высокую. Трагизм этой роли и невозможность выхода из нее заключается в глубоко укоренившемся отношении к беспомощности и неспособности изменить ситуацию. Жертвы обучаются быть жертвами у других жертв.

Родители передают это своим детям; авторитарные родители, педагоги, руководители и социальные системы заставляют людей принимать роль жертвы. Иногда излишне осторожные привычки медленно ведут людей к роли жертвы, поскольку люди отказываются менять ситуацию или самих себя, хотя при правильном подходе они могли бы относительно легко добиться положительных изменений.

Тактические действия:

- отказывается вступать в диалог, прибегая к демонстративной тактике ухода;
- избегает применения силы;
- игнорирует всю информацию от оппонента, не доверяет фактам и не собирает их;
- отрицает серьезность и срочность конфликта;
- систематически не спешит принимать решения, всегда опаздывает, потому что боится возмездия. Это ситуация упущенных возможностей.

Черты личности:

- робость в общении с окружающими;
- нетерпимость к любой критике – воспринимает ее как нападение на себя;
- Ннерешительность в критических ситуациях, действует по принципу: «Надеюсь, все получится»;
- неспособность предотвратить возникновение хаоса и отсутствие содержания в разговоре.

Компромисс – это частичное удовлетворение интересов обеих сторон в конфликте.

Плюсы и минусы данной стратегии: Хотя компромисс учитывает интересы всех конфликтующих сторон и может быть назван справедливым результатом, следует помнить, что в большинстве случаев компромисс можно рассматривать только как промежуточный этап разрешения

конфликта перед поиском решения, при котором обе стороны полностью удовлетворены.

Тактические действия:

- торгуется, по душе люди, которые умеют торговаться;
- использует обман, заискивание, лесть, чтобы акцентировать внимание на слабо выраженных качествах в оппоненте;
- ориентируется на равенство в дележке.

Личные качества:

- крайняя осторожность в оценках, критике и обвинениях в сочетании с открытостью. Эти качества, несомненно, являются элементом высокой личностной культуры;
- настороженное отношение к критическим оценкам других;
- ожидание мягкой манеры речи, красивых слов;
- желание убедить человека не высказываться слишком резко и прямо.

Выбирая стратегию сотрудничества, участник стремится разрешить конфликт таким образом, чтобы это было выгодно всем. Он не только учитывает позицию другой стороны, но и стремится к тому, чтобы другая сторона также была удовлетворена.

Преимущества и недостатки этой стратегии: Желание выслушать другого человека, понять его позицию, учесть его интересы и найти такое решение спора, которое удовлетворит всех, является необходимым условием любых долгосрочных отношений. Такой подход содействует взаимоуважению, пониманию и доверию, а значит, делает отношения более крепкими и стабильными. Если предмет конфликта является значимым для обоих участников, этот метод разрешения конфликта может быть воспринят как наиболее конструктивный. Следует отметить, что во многих ситуациях бывает очень трудно найти решение, удовлетворяющее обе стороны, особенно если противная сторона не желает сотрудничать, и в этом случае процесс разрешения конфликта может быть долгим и трудным [63, с. 32].

Конфликтное поведение – это тип поведения, который проявляется в ситуациях, когда интересы, ценности или потребности человека нарушаются другим человеком или средой. Оно может быть выражено в виде агрессии, конкуренции, ограничения свободы, проявления отрицательных эмоций и других форм. Конфликтное поведение может быть как конструктивным, помогающим решать проблемы, так и деструктивным, вызывающим недовольство и дискомфорт в отношениях с другими людьми.

Важно понимать, что конфликтное поведение – итог внешних и внутренних противоречий между микросредой человека, обществом и личностью. Оно является естественной человеческой реакцией на многие ситуации в жизни и может возникать у людей всех возрастов и социальных статусов. Однако, особенностями конфликтного поведения могут быть нестабильность эмоций, неумение общаться и решать проблемы, желание доминировать, низкая самооценка и другие факторы, которые могут вызывать конфликты в отношениях с другими людьми. Помимо этого, важно уметь управлять своим конфликтным поведением, чтобы избежать деструктивных последствий и достичь конструктивного разрешения конфликта [8, с. 39].

Конфликтность – это устойчивая тенденция человека или системы отношений к возникновению, эскалации и поддержанию конфликтных ситуаций, характеризующихся частыми разногласиями, напряженностью в общении, использованием деструктивных стратегий взаимодействия и затрудняющих конструктивное разрешение противоречий [8, с. 39].

1.2 Особенности конфликтного поведения подростков

В данном параграфе мы рассмотрим особенности проявления конфликтного поведения подростков, возраст которых составляет 16-17 лет, учащихся 10-11 классов. Старшие подростки имеют свои особенности,

которые мы должны учитывать при изучении данного возрастного этапа [67, с. 110].

Все до единого физиологические особенности подросткового возраста напрямую связаны с формированием психики. В связи с трудным переходом к взрослой жизни в человеке появляются новые психические образования.

Подростковый возраст – это период самоутверждения среди сверстников, непослушания, бунтарства и эмоциональных потрясений. Происходит много изменений в плане развития личности. В течение этого периода личность подростка отличается неустойчивостью и непостоянством [58, с. 52].

Некоторые подростки становятся агрессивными в своих действиях, жестокими, тревожными. Возникновение подобных психических проявлений, как правило, происходит в процессе стихийно-группового взаимодействия, складывающегося в различного рода компаниях. Однако это взаимодействие, эта модель отношений, в том числе и основанных на жестоких законах асоциальных подростковых коллективов, рассматривается как результат не какой-то генетической предрасположенности к изначальной агрессивности и т.п., а возникает лишь как ситуация замещения при неприятии подростком социально значимых отношений взрослых, а также прекращения общего возбуждения от их непонимания [57, с. 212].

Подросток хочет понимания и доверия со стороны старших. Он старается играть определенную социальную роль как среди сверстников, так и среди взрослых. Однако становлению социальной инициативы подростка мешает позиция взрослых, которые считают, что подросток еще ребенок и должен беспрекословно подчиняться. В результате между подростками и взрослыми возникают психологические барьеры и непонимание. Для разрешения этих проблем подростки чаще всего пользуются конфликтными методами [48, с. 23].

В подростковом возрасте происходит процесс переориентации многих прежних ценностей на новые. Подросток пытается занять новую социальную позицию, соответствующую новым условиям и требованиям [21, с. 335].

На основе характерных черт поведения выделяют четыре типа личности подростков [40, с. 204].

1. Подростки, для которых характерна слабая деформация потребностей, отсутствие интересов. Они часто подозрительны, и слабовольны, заискивают перед более сильными детьми. Для таких подростков характерны агрессивность и враждебность.

2. Подростки, у которых существует внутренний конфликт между деформированными и конструктивными потребностями, ценностями, установками и взглядами. Для подростков этой группы характерны лживость, лицемерие и отсутствие интереса. Такие подростки демонстрируют апатию, враждебность, для них не характерно стремление к каким-либо достижениям.

3. Подростки с искаженными потребностями и моральными ценностями. Для них характерны импульсивность, быстрая смена настроения, лицемерие, нервозность. У таких детей извращенные представления о мужестве, товариществе. Готовность применить физическую силу, но только по отношению к более слабым людям.

4. Для этих подростков характерно потребительское отношение, аморальное поведение, безразличие к переживаниям других, отсутствие терпимости, отсутствие авторитета, озлобленность, грубость и эгоцентризм [40, с. 209].

Подростки испытывают большую потребность в общении с друзьями, любви и взаимопонимании с родителями, и близкими людьми, внимании окружающих к себе, самопознании. На поведение подростка в обществе огромное влияние оказывают его личностные особенности, окружающие

его люди и среда, его социальный статус в группе сверстников, и от того, какими будут эти факторы, положительными или отрицательными, будет определяться его поведение. Давайте рассмотрим все эти факторы более подробно. Первый из них – это социальный статус подростка в группе сверстников.

Каждый растущий ребенок хочет общаться со сверстниками, он хочет занять такую социальную позицию среди сверстников, которая бы его устраивала, которая бы делала его значимым в глазах сверстников. И некоторые подростки в погоне за этой целью готовы совершать опрометчивые поступки, для которых характерны и драки, и дружба с негативными личностями, и пристрастие к курению, наркотикам, алкоголю и прочим веществам и спиртному, и так далее. По мнению психологов, чаще всего неадекватное конфликтное поведение подростка является следствием невозможности занять ту социальную позицию, которую он хотел бы занять. Такой же точки зрения придерживается и А.А. Бодалев. Он указывает, что низкий социометрический статус ребенка в окружающей среде является одним из главных факторов, вызывающих возникновение внутреннего конфликта и негативной самооценки.

И нередко бывает так, что подросток стремится повысить свой социальный статус, унижая, оскорбляя других подростков, у которых есть особые образовательные потребности, или они принадлежат к другой национальности, или другой культуре, или у них ослабленное физическое состояние и так далее [41, с. 206].

Кроме того, не следует думать, что в формировании личности подростка окружающая среда не так важна. А среди факторов среды, пожалуй, важнейшим является семья подростка. Ведь именно то, какая семья, как складываются отношения в семье, какое воспитание, как близки члены семьи друг к другу, как они оберегают друг друга – все это влияет на формирование поведения подростка. Однако в последнее время по какой-то

причине среда все в большей степени оказывает негативное влияние, и это выражается в том, что в семье часто царит либо обстановка вседозволенности, либо избыточная опека, либо использование физических видов наказания и т.д.

Если атмосфера в семье неблагоприятная, то это вызывает у членов семьи различные негативные эмоции, которые выражаются в ссорах, в проявлении грубости, в стремлении к замкнутости, в неприязненном отношении к другим подросткам, в стремлении сделать что-нибудь назло или наперекор всем и так далее. В таких условиях подросток становится агрессивным, грубым, и это поведение переносится на его отношения с преподавателями, одноклассниками, товарищами, то есть с людьми, которые его окружают [48, с. 15].

В переходном возрасте подросток хочет доказать, что он уже является взрослым, но взрослые, которые его окружают, воспринимают его как ребенка. И именно на фоне разногласий и непонимания возникают конфликтные ситуации между подростками и их родителями и учителями. Подросток хочет быть самостоятельным, независимым, хочет, чтобы его мнение учитывалось, но взрослые не могут высвободить его из-под своей опеки, и между ними возникают конфликты.

И третий фактор, оказывающий большое воздействие на поведение подростка – это его личностные характеристики, а именно, какой у него темперамент и характер, уровень его самооценки, присутствие неустойчивости личности и так далее.

Для подросткового периода характерно то, что в это время происходит интенсивное формирование самосознания и развития критического мышления, что обуславливает наличие разнообразных противоречащих друг другу качеств, таких как развязность и застенчивость, бессердечие и повышенная восприимчивость, уверенность в себе и неуверенность в себе и

так далее. В этом возрасте подросток критикует все и вся, в том числе и самого себя, часто испытывает недовольство собой [46, с. 178].

В этом возрасте подросток часто отличается вспыльчивостью, проявлением конфронтации и необузданностью. И впоследствии, если подросток не умеет держать себя в руках, не может найти конструктивный выход из возникшей конфликтной ситуации, то в таком случае конфликт может только усугубиться. Именно все это стало одной из причин того, что следует изучать особенности конфликтного поведения подростков, так как своевременно обнаруженное или замеченное нарушение в поведении подростка может способствовать принятию мер по его коррекции, а это, в свою очередь, будет способствовать предотвращению негативных последствий конфликтов. К. Томас в своих научных трудах выделил пять стилей поведения подростка в конфликтной ситуации:

- соперничество,
- приспособление,
- избегание,
- компромисс,
- сотрудничество.

Выбор в пользу того или иного стиля определяется тем, кто вовлечен в конфликт и какие преследуются цели в данной ситуации.

Сопернический стиль характерен для подростков, которые считают себя в своей группе лидерами, у них есть намерение удовлетворить именно свои потребности и интересы, их не волнуют интересы других, они отличаются большой силой воли и сильным характером.

Стиль сотрудничества не характерен для подростков, потому что зачастую они не умеют договариваться, не умеют учитывать чужие интересы, не знают, как сдерживать свои эмоции. Причиной выбора этого стиля нередко является стремление наладить взаимоотношения со сверстниками.

Способ компромисса, при котором стороны ведут переговоры на основе обоюдных отступлений. Данный стиль применяется, когда конфликт только зародился, когда переговоры еще можно вести без серьезного вреда для своей репутации.

Стиль избегания состоит в том, что подросток не пытается решить проблему, рассчитывая, что она в итоге разрешится как-нибудь сама собой, а если этого не произойдет, то спустя время обстоятельства конфликта могут поменяться.

При выборе такого стиля поведения в конфликте как приспособление возникает ситуации, когда подросток хочет наладить дружеские взаимоотношения со сверстниками. В такой ситуации, чтобы добиться установления такой дружбы, подросток отказывается от реализации своих потребностей, то есть конфликт не разрешается [63, с. 20].

Деятельность педагога-психолога по оптимизации конфликтного поведения подростков осуществляется в рамках следующих направлений: организационная работа – сбор информации об условиях жизни ребенка. Диагностическая работа – проведение психодиагностики для обнаружения тех или иных сторон личности подростка, способных повлиять на протекание конфликта, а также определение общей конфликтности подростков. В ходе проведения мероприятий по преодолению конфликтного поведения подростков педагог-психолог может напрямую столкнуться с конфликтной ситуацией. В этом случае, наряду с проведением консультаций и тренингов, возможно, ему предстоит выступить в роли посредника в разрешении конфликта. Эта работа предполагает наличие специальной подготовки, но при правильном ее выполнении оказывает значительное влияние на развитие навыков урегулирования конфликтов, так как подростки получают наглядное представление о применяемых стратегиях поведения в конфликте [64, с. 61].

Все мальчики и девочки так или иначе сталкиваются с особенностями подросткового возраста (у девочек этот период наступает на 1-2 года раньше). В разных ситуациях, в зависимости от личностных особенностей и характера воспитания, переходный возраст может проходить сравнительно спокойно или сопровождаться множеством конфликтов. Во втором случае говорят о наступлении кризиса подросткового возраста.

Кризис подросткового возраста несет в себе трудности и конфликты, появляющиеся в период формирования личности подростка и его борьбы за собственную независимость. Кризис проявляется, когда ребенок испытывает ущемление в семье или обществе, и ему приходится отстаивать свою независимость, вести борьбу за статус в группе [5, с. 36].

На сегодняшний день проблема конфликтного поведения в подростковом возрасте приобретает все большую актуальность и значимость. Напряженный характер современной обстановки развития социума, повышение эмоциональной и интеллектуальной загруженности подростков в образовательном процессе, повышенный уровень проявления социальной агрессии выступают в качестве факторов неадекватного разрешения подростками своих проблем.

Переходный возраст имеет критический характер, сформировавшиеся ранее психологические конструкции радикально реструктурируются, появляются новые формирования и происходит закладывание фундамента осознанного поведения. Этот сложный этап характеризуется бурным половым созреванием и развитием, возникновением «чувства взрослости», дисгармонией в структуре личности, эмоциональной неустойчивостью, выраженным протестным поведением по отношению к окружающим. Проявляется негативизм, неуступчивость, тревожность, желание стать независимым и автономным. Эти резкие изменения приводят к неминуемым для формирующейся личности конфликтам как с окружающими, так и с самим собой [11, с. 22].

Если поведение подростков в конфликте вовремя не отрегулировать, то оно может перейти в агрессивное, а далее в девиантное поведение, корректировать которое гораздо тяжелее. Следовательно, в подростковом возрасте формирование адекватного поведения в конфликтной ситуации выступает одним из наиболее важных условий целостного становления его личности.

В качестве итога следует отметить, что конфликтное поведение подростка зачастую обусловлено желанием удовлетворить свои потребности, основной из которых является признание со стороны как взрослых, так и сверстников. Ведь подросток уже не ребенок, но еще не взрослый. Он размышляет как взрослый, а действует как ребенок, а потому ему нужна помощь в развитии умения предупреждать конфликты, в создании таких условий, когда в учебной среде и семье не будет причин для противостояния.

Особенности конфликтного поведения подростков могут отличаться, но некоторые общие черты все же можно проследить. Конфликтное поведение подростков часто отличается от поведения взрослых тем, что они больше реагируют на эмоции, чем на логические аргументы. Подростки могут выражать себя агрессивно или негативно из-за неспособности адекватно управлять своими эмоциями и неспособности разрешать конфликты путем диалога и компромисса.

Подростки также могут быть более уязвимы к конфликтам из-за чувства несправедливости. Отчасти это связано с их гормональными изменениями и поиском собственной идентичности и места в обществе. Подростки также могут испытывать сильное давление со стороны сверстников, заставляющее их соответствовать определенным стандартам социального поведения.

Конфликты могут выражаться как физически, так и вербально. Это может происходить в школе, дома или на улице, и иногда может включать

в себя насилие и издевательства. Поэтому очень важно, чтобы взрослые, такие как родители и учителя, учили подростков управлять своими эмоциями и помогали им развивать навыки разрешения конфликтов, чтобы предотвратить негативные последствия, такие как насилие и травмы.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков

Результаты проведенного психолого-педагогического исследования позволили перейти к этапу разработки стратегических документов, определяющих процесс коррекции. В частности, возникла возможность построения дерева целей и создания модели психолого-педагогической коррекции поведения младших школьников в конфликтных ситуациях.

Модель – упрощенное представление объекта, системы или процесса, набор данных или алгоритм обработки, призванный отображать и исследовать свойства реального объекта [27].

Моделирование – это процесс создания и использования модели для изучения, анализа, прогнозирования или управления реальным объектом, системой или процессом [27].

Моделирование в педагогике и психологии – это воспроизведение явлений и процессов с помощью реальных (физических) или идеальных (логических, математических) моделей.

Моделирование в психологии – построение моделей, которые демонстрируют осуществление тех или иных психологических процессов для формальной проверки их работоспособности [50, с. 22].

Чтобы модель была эффективной, она должна быть оптимальной, упрощать реальность, быть наглядной, легко интерпретируемой и информационно систематизированной. Моделирование, отвечая этим требованиям, позволяет проводить системный анализ проблем, определять

приоритеты и стимулировать инновации, переводя идеи решений в конкретные результаты.

Таким образом, первым этапом в коррекции конфликтного поведения подростков является целеполагание.

Целеполагание – процесс определения общей цели исследования и разработки конкретных этапов для ее достижения [27].

Дерево целей, представляющее собой иерархически структурированную систему целей программы или плана, в данном контексте служит инструментом для преобразования общей цели – конструктивного разрешения конфликтов – в набор конкретных, взаимосвязанных задач и мероприятий. Важно отметить, что содержание целей варьируется на разных уровнях иерархии: от общих потребностей и желаемых результатов на верхнем уровне (генеральная цель) до конкретных действий и мероприятий, направленных на достижение этих результатов, на нижних уровнях.

В.И. Долгова определяет «Дерево целей» как инструмент, основанный на теории графиков, представляющий собой иерархическую структуру. Эта структура визуализирует направление движения к стратегическим целям (траектории) и промежуточные этапы – тактические цели (точки), отражающие степень приближения к главной цели.

Таким образом, дерево целей обеспечивает системную связь между стратегическими целями и практическими средствами их реализации, что необходимо для эффективной психолого-педагогической коррекции [27].

Процесс разработки дерева целей всегда осуществляется по принципу декомпозиции, то есть «от общего к частному» (рисунок 1).

Данный подход предполагает последовательное разделение глобальной цели на более мелкие, конкретные и измеримые задачи. Алгоритм построения дерева целей включает следующие основные этапы:

1. Определение генеральной (общей) цели: Формулировка конечного желаемого результата.

2. Расслоение общей цели на подцели первого уровня: Разделение генеральной цели на несколько взаимосвязанных подцелей, которые, в совокупности, обеспечивают достижение генеральной цели.

3. Разделение подцелей первого уровня на подцели второго уровня: Дальнейшая детализация подцелей первого уровня, конкретизирующая задачи.

4. Разделение подцелей второго уровня на мелкие детальные составляющие (задачи/мероприятия): Определение конкретных действий и мероприятий, направленных на достижение подцелей второго уровня.

Построение дерева целей осуществляется поэтапно. Начальным этапом является целеполагание, суть которого сводится к формулированию генеральной цели, определяющей основную задачу психолого-педагогической коррекции.

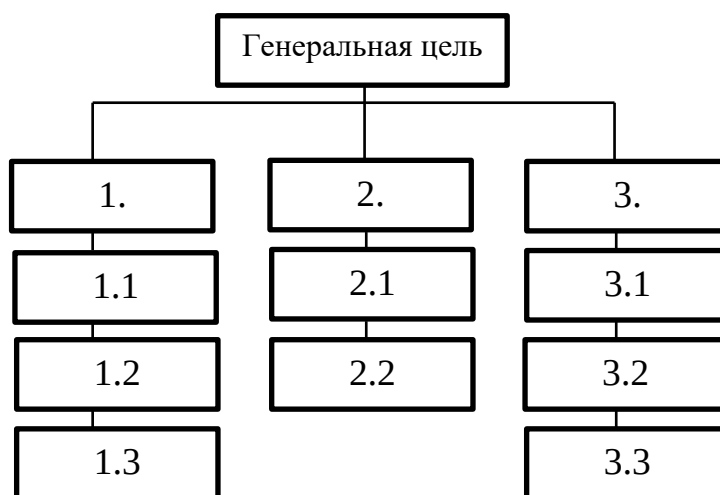


Рисунок 1 – Дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков

Генеральная цель – это всеобъемлющее стратегическое намерение, определяющее желаемый конечный результат деятельности организации, проекта или отдельного человека.

1. Изучить проблему психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков.

1.1. Теоретически проанализировать проблемы конфликтного поведения подростков.

1.2. Определить психологические особенности старших подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков.

2. Организовать и провести эмпирическое исследование психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборки испытуемых и провести анализ результатов констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков.

3.1. Разработать и провести психолого-педагогическую программу коррекции конфликтного поведения подростков.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования с использованием методов математической статистики.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации по коррекции конфликтного поведения подростков.

Период подросткового возраста отличается уникальными психологическими и социальными трансформациями. Агрессивное поведение и склонность к конфликтам нередко становятся характерными чертами этого этапа развития. Проявления подобного рода во многом определяются качеством психолого-педагогической поддержки, атмосферой в семье, а также взаимодействием со сверстниками и преподавателями [11, с. 27].

Важно подчеркнуть, что поведение подростков не является неизменным и подвержено влиянию внешних факторов. Таким образом,

выявление уровня конфликтности и разработка целенаправленных индивидуальных и групповых стратегий для смягчения агрессии и конфликтного поведения представляются значимой задачей в сфере педагогики.

Формирующий эксперимент состоит из четырех блоков:

1. Теоретический.
2. Диагностический.
3. Формирующий.
4. Аналитический.

На основе вышеизложенного, нами предложена модель психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков. Модель включает в себя следующие взаимосвязанные компоненты: целеполагание, определение задач коррекции, организацию формирующей работы, выбор эффективных методов и оценку результатов коррекционного воздействия (рисунок 2).



Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков

Дадим характеристику блокам модели:

1. Теоретический блок. Цель: изучить теоретические основы исследования психолого-педагогической коррекции поведения в конфликте подростков. Данный блок включает в себя такие методы, как анализ, обобщение, моделирование, сравнение и целеполагание.

2. Диагностический блок. Цель: определить уровень конфликтного поведения подростков. В данном блоке используются такие методы, как тестирование и констатирующий эксперимент.

Рассмотрим методики, используемые в данном блоке:

1. Опросник «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина.

2. Опросник «Стратегии поведения в конфликте» Томаса-Килмана для описания поведения в конфликтных ситуациях.

3. Формирующий блок. Цель: разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков. Для реализации данного блока используются такие формы и методы, как сюжетно-ролевые игры, визуализация, сообщение.

4. Контрольно-обобщающий блок. Цель данного блока заключается в выявлении уровня конфликтного поведения после проведения коррекционной программы, анализа результатов опытно-экспериментального исследования.

Также в этот блок входит разработка рекомендаций для учителей, родителей и учащихся по оптимизации стратегий поведения в конфликте и профилактике деструктивного конфликтного поведения подростков.

Вывод по первой главе

Делая выводы, можем сказать, что конфликт – это ситуация, в которой две или более стороны имеют противоположные или несовместимые интересы, потребности, ценности или мнения. Конфликты могут возникать

на профессиональном, личном, социальном или политическом уровнях и могут проявляться в виде открытых столкновений или скрытых противостояний. Конфликты могут быть разного масштаба – от мелких конфликтных ситуаций, таких как конфликты между друзьями, до международных конфликтов, включая военные конфликты. Конфликты могут быть обусловлены многими факторами, включая культурные различия, различия в ценностях, представлениях, стиле коммуникации, нехватке ресурсов, изменениях в общественной среде и т.д.

Конфликтное поведение подростков – это многогранное явление, которое проявляется в разных формах и степенях выраженности. Оно вызвано уникальным сочетанием физических, эмоциональных, социальных и психологических изменений, которые происходят в период подросткового возраста. Конфликтное поведение может возникать как результат межличностных конфликтов, так и конфликтов с социальной средой. Неэффективное управление конфликтом и использование конфликтного поведения может приводить к дальнейшей эскалации конфликта, повреждению отношений, а также негативным психологическим и социальным последствиям для всех его участников [13, с. 19].

В рамках данной работы нами было построено дерево целей, структурирующее процесс исследования и включающее разработанную модель психолого-педагогической коррекции. Основным принципом построения дерева целей является переход от общего к частному. Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам разработать данное дерево целей, генеральной целью которого является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков. На основе построенного дерева целей была сформирована модель психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков, описанная выше.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

1. Поисково-подготовительный этап: обосновали актуальность исследования, определили объект, предмет исследования, сформулировали цель, конкретизировали задачи исследования. теоретическое знакомство с психолого-педагогической литературой, подбор методик для осуществления констатирующего эксперимента, оформление бланков для ответа. На данном этапе проводится анализ литературы по проблеме конфликтного поведения старших подростков, выявление возрастных особенностей проявления конфликтности у подростков. Методы подбирались с учетом возрастных особенностей и темы исследования; теоретическое знакомство с психолого-педагогической литературой, подбор методик для осуществления констатирующего эксперимента, оформление бланков для ответа. На данном этапе проводится анализ литературы по проблеме конфликтного поведения старших подростков. Методы подбирались с учетом возрастных особенностей и темы исследования.

2. Опытнo-экспериментальный этап: проведение констатирующего и формирующего эксперимента, обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по двум методикам. Затем полученные результаты были обработаны, выражены в виде диаграмм и сведены в общие таблицы. После этого по результатам была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции.

3. Контрольно-обобщающий: математико-статистическая обработка экспериментальных данных, проверка гипотезы и оформление работы.

Осуществление анализа полученных данных, проверяется состоятельность поставленной гипотезы и формулирование выводов.

В опытно-экспериментальном исследовании использовался комплекс методов и методик:

1. Теоретический: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание и моделирование;

2. Эмпирический: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: опросник Томаса-Килмана для описания поведения в конфликтных ситуациях; опросник «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина.

3. Математико-статистический: Т-критерий Вилкоксона.

Анализ (от греч. *analysis* – разложение, расчленение) – это процедура мысленного или реального разделения целого на части, то есть на атрибуты, признаки, свойства, отношения, качества, с целью подвергнуть их изучению.

Синтез (греч. *synthesis* – соединение) в психологии – это психический процесс объединения отображаемых предметов и явлений в единое целое; вместе с анализом обеспечивает формирование понятий и мышления.

Обобщение – это процесс мышления, в ходе которого сходные, существенные признаки многих отражаемых в мышлении предметов и явлений объединяются в одно общее представление о них [61, с. 15].

Если мы говорим о психологическом анализе, то имеем в виду, что методом анализа является изучение психической реальности, процессов, состояний, свойств человека, связанных с его психологией. Но не только он является объектом изучения, анализу подлежат также явления социально-психологического характера, характеризующие изучаемые группы, коллективы. К таким явлениям относятся отношения в коллективе или группе, мнения, общение, конфликты, лидерство и другие. При проведении психологического анализа используются различные методики, которые

опираются на различные философские теории, общепсихологические положения по данному вопросу, общие принципы познания, взаимосвязи внутреннего и внешнего мира, а также психологические закономерности и их особенности, присущие тому или иному виду деятельности [54, с. 34].

Метод эксперимента (англ. experimental method) – это метод познания, протекающий в условиях, которые контролируются и управляются исследователем и в которых находятся испытуемые. Отличительной особенностью эксперимента является то, что всегда в ходе эксперимента все внимание сосредоточено на одном исследуемом факторе или его вариантах, и все изменения, происходящие под влиянием этого фактора, фиксируются. Однако этот метод используется, если исследователь знаком с элементами гипотезы, которую он стремится проверить в реальности [30, с. 35].

Констатирующий эксперимент выявляет закономерности, факты, сложившиеся в процессе развития человека [30, с. 60].

Тест – это краткое, стандартизированное, ограниченное по времени психологическое испытание, по результатам которого можно сделать выводы о психофизических и личностных качествах человека, о том, что он знает и что умеет делать, то есть какими навыками и умениями он обладает [30, с. 61].

Тестирование (психодиагностическая методика) – это метод психологической диагностики, в котором используются стандартизированные вопросы и задания, имеющие определенную шкалу значений [49, с. 12].

Одним из таких видов тестирования являются Т-критерий Вилкоксона. При помощи этого теста можно сопоставить показатели, которые были получены в результате эксперимента, проводимого в разных условиях, но в отношении одних и тех же испытуемых. При сопоставлении результатов определяется, имеется ли сдвиг показателей, и если ответ

положительный, то определяется в какую сторону и какой интенсивности этот сдвиг [57, с. 70].

Опросник Томаса-Килмана демонстрирует типичную реакцию человека на конфликт, его эффективность и целесообразность, а также предоставляет информацию о других возможных способах разрешения конфликтной ситуации. Разрабатывая свою методологию, К. Томас отметил, что конфликт можно разрешить на ранней стадии или управлять им, что и является основой его методологии. По мнению К. Томаса и Р. Килмана, типология конфликтного поведения включает два стиля поведения: сотрудничество, связанное с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и асертивность, для которой характерен акцент на защите собственных интересов.

В связи с двумя этими основными измерениями К. Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

1) конфронтация (конкуренция, соперничество), которая выражается в стремлении достичь удовлетворения своих интересов в ущерб интересам другого человека;

2) приспособление (уступка), которое означает, в отличие от соперничества, принесение своих интересов в жертву интересам другого;

3) компромисс, как соглашение между сторонами конфликта, достигнутое путем взаимных уступок;

4) уклонение (уход, игнорирование), которое характеризуется как отсутствием желания сотрудничать, так и стремлением к достижению собственных целей;

5) сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Описываются пять возможных вариантов поведения человека в конфликтной ситуации, выделяются типичные способы реагирования в конфликте [8, с. 26].

Методика позволяет выявить, насколько респондент расположен к соперничеству и сотрудничеству в группе, в коллективе, в какой степени он склонен к компромиссу, избегает конфликтов или, наоборот, старается их обострить. Данная методика также позволяет оценить степень адаптации каждого из членов коллектива к совместной деятельности.

Применительно к психолого-педагогической деятельности методика может использоваться для выявления наиболее желательных форм социального поведения респондента в ситуации конфликта с учениками, родителями, коллегами или администрацией, а также установки на совместную деятельность (Приложение 1).

Опросник «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева поможет выявить позитивную агрессивность, негативную агрессивность, обобщенный показатель конфликтности.

Под агрессивным поведением понимается мотивированное деструктивное поведение, которое противоречит нормам человеческого совместного существования, причиняет вред объектам нападения, наносит физический вред людям или вызывает у них психологический дискомфорт.

Конфликтность личности – это черта характера, которая способствует тому, насколько часто возникают конфликты и человек становится их участником.

Конфликтность личности определяется действием таких психологических факторов, как темперамент, уровень агрессивности, компетентность в общении, эмоциональное состояние. А также рядом социальных факторов – условиями жизни и деятельности, окружающей и социальной средой, общим уровнем культуры [15, с. 4].

Таким образом, конфликт – это комплексный показатель, который связан с личностными особенностями.

Под позитивной агрессивностью понимается поведение, которое помогает человеку достичь желаемой цели, но не доставляет дискомфорта

другим. Позитивная агрессивность включает в себя такие качества, как напористость, агрессивность и неуступчивость.

Эти качества помогают владельцу добиться цели, но они необходимы не во всех ситуациях.

Они необходимы во всех ситуациях.

Негативная агрессивность – это поведение человека, которое вызывает психологический дискомфорт другим людям. Негативная агрессивность включает в себя такие качества, как: мстительность, нетерпимость к чужому мнению.

Опросник представляет собой перечень утверждений, с которыми испытуемый должен согласиться или не согласиться (см. Приложение 1).

Данная методика исследует такие показатели как: вспыльчивость, напористость, обидчивость, неуступчивость, бескомпромиссность, мстительность, нетерпимость к мнению других и подозрительность.

Вспыльчивость – это готовность проявлять негативные чувства при малейшем волнении (раздражение, гнев, грубость), а также снижение самоконтроля поведения.

Наступательность, напористость – стремление нападать, а не защищаться, захватывать инициативу, активно отстаивать свои взгляды, убеждения и интересы, настойчиво убеждать других в своем мнении, не обращая внимания на аргументы оппонента.

Обидчивость – высокая чувствительность к реальной или кажущейся несправедливости, к критике и замечаниям окружающих, к отсутствию внимания и признания личных заслуг и достижений.

Неуступчивость – склонность решительно настаивать на своей точке зрения или позиции, а также отстаивать свои интересы, не считаясь с мнением других и не идя ни на какие уступки.

Бескомпромиссность – отсутствие желания разрешать разногласия, уступая в чем-то в обмен на уступки со стороны другого, низкая мотивация

избегать напряженности в отношениях и находить среднее решение спорных вопросов, которое удовлетворило бы всех.

Мстительность: тенденция в ситуациях реальной или ожидаемой несправедливости, оскорбления, обиды и т.д. проявлять агрессивные, мстительные, деструктивные чувства по отношению к другим, желать им различных несчастий и добиваться наказания.

Нетерпимость к мнению других: тенденция пренебрегать мнением других, не обращая внимания на их советы и возражения, и принимать решения самостоятельно, чувствуя себя ущемленным, если мнение другого человека оказывается более верным.

Подозрительность – варьируется от недоверия и осторожности в отношении людей до убеждения, что другие люди планируют и наносят вред, сомневаясь в искренности и честности намерений большинства людей.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что все методики характеризуется простотой их реализации и информативностью; быстротой обработки данных; доступностью и надежностью. Применение этих методик дает возможность за короткое время получить подробную информацию об исследуемом объекте. Таким образом, на этапе организации опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения старших подростков мы определили и обосновали этапы, методы и методики исследования. В опытно-экспериментальном исследовании мы использовали комплекс методов и методик:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание и моделирование;

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:

- опросник Томаса-Килмана для описания поведения подростков в конфликтных ситуациях;

– опросник «Личностная агрессивность и конфликтность»
Е.П. Ильина.

3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона. Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом. Этот критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены по крайней мере по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерах тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне. В принципе, можно применять критерий Т и в тех случаях, когда сдвиги принимают только три значения: -1 , 0 и $+1$, но тогда критерий Т вряд ли добавит что-нибудь новое к тем выводам, которые можно было бы получить с помощью критерия знаков. Вот если сдвиги изменяются, скажем, от -30 до $+4-5$ тогда имеет смысл их ранжировать и потом суммировать ранги. Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Нами было проведено исследование конфликтного поведения подростков. В исследовании участвовало 20 учащихся 10 класса, в возрасте

16-17 лет, из них 12 девочек и 8 мальчиков. Исследование проводилось на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей №67 г. Челябинска».

Характеристика класса: класс был сформирован в 2015 г. Среди учеников преобладает выраженный сангвинистический тип темперамента, однако также наблюдается достаточное количество подростков с холерическим и меланхолическим типом темперамента. Такое сочетание темпераментов в одном коллективе создает определенные трудности в работе учителя, при этом в основном дети ведут себя уравновешенно. Нужно отметить достаточно высокий уровень интеллектуального развития детей, а также речи, памяти, внимания и наличие положительного характера учебной мотивации. Между собой общаются достаточно дружелюбно и уважительно. Большинство учеников выражают активное стремление участвовать как в индивидуальных, так и в командных видах деятельности, при этом очень эмоционально переживая как успех, так и неудачи.

В основном подростки охотно и легко пошли на контакт и сотрудничали в проведении исследования.

Исследование в данном классе проводилось в несколько этапов:

Для определения особенностей конфликтного поведения подростков были использованы следующие методики:

- опросник «Стратегии поведения в конфликте» Томаса-Килмана для описания поведения в конфликтных ситуациях;

- опросник «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина;

Была проведена обработка первичных данных. Количественные показатели особенностей межличностных конфликтов и личностных характеристик, проведен статистический анализ данных.

Проанализируем результаты, полученные при помощи опросника «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина (Приложение 2, таблица 2.1).

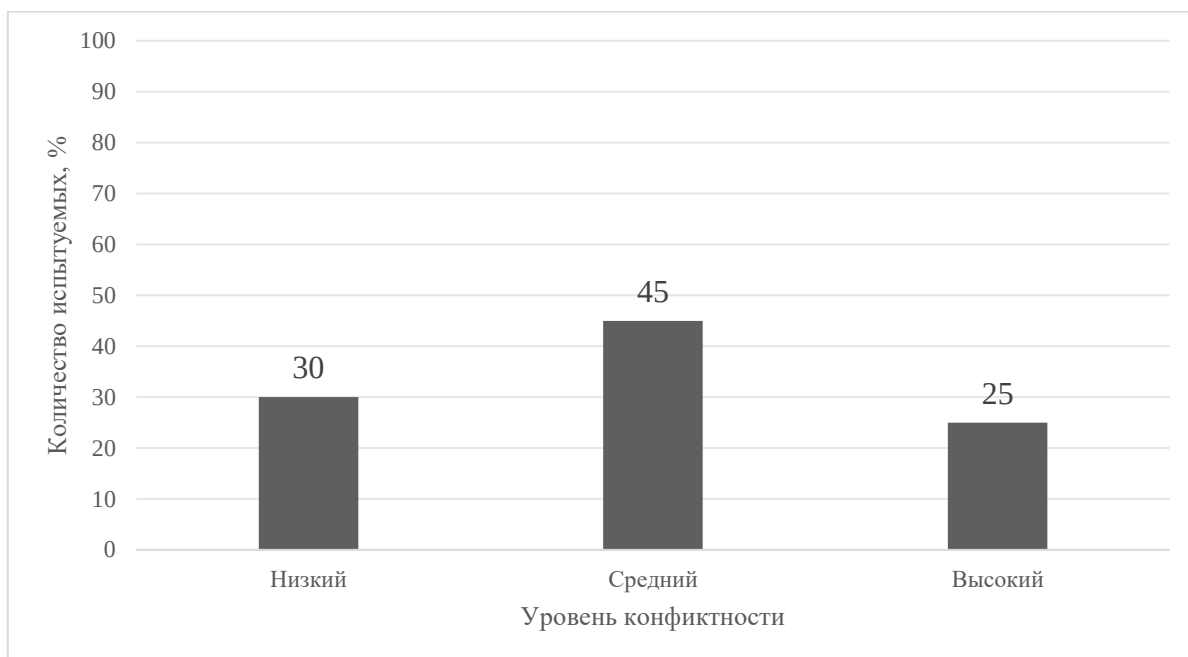


Рисунок 3 – Результаты исследования конфликтности подростков по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина

По результатам исследования по данной методике мы можем видеть, что средний уровень конфликтности преобладает у 45 % (9 испытуемых), следовательно, у большей половины учащихся. Такой уровень конфликтности предполагает умеренную склонность к конфликтному поведению, гибкость в выборе стратегий – от соперничества и приспособления до сотрудничества и компромисса в зависимости от ситуации, а также способность к конструктивному разрешению конфликтов, хотя и требующей дальнейшего развития. Люди с таким уровнем конфликтности способны распознавать конфликтные ситуации, испытывают умеренные эмоциональные реакции на них, и, как правило, конфликты не оказывают существенного негативного влияния на их отношения с окружающими.

Низкий уровень конфликтности наблюдается у 30 % (6 испытуемых). Такой уровень конфликтности предполагает страх или большое нежелание

вступать в конфликт. Подросток намеренно предпочитает безоговорочные уступки или компромисс. Учащийся не предпринимает попыток критически оценить ситуацию в рамках конфликтного взаимодействия. Конфликт сопровождается страхом и неуверенностью, что вызывает ощущение психологического дискомфорта. Учащийся сознательно отказывается действовать по внутреннему убеждению и уклоняется от риска, возникающего при принятии решений. Не развита потребность в достижении результата [18, с. 381].

Высокий уровень конфликтности отмечен у 25 % (5 испытуемых) учащихся. Подросток с этим уровнем конфликтности чаще всего ассоциирует конфликт исключительно со ссорой, вызывая отторжение, конфронтацию, а во многих случаях – полное разрушение взаимоотношений и вражду между сторонами, вовлеченными в конфликт. [18, с. 384].

По методике «Стратегии поведения в конфликте» Томаса-Килмана получили следующие результаты Рисунок 4 (Приложение 2, таблица 2.2).

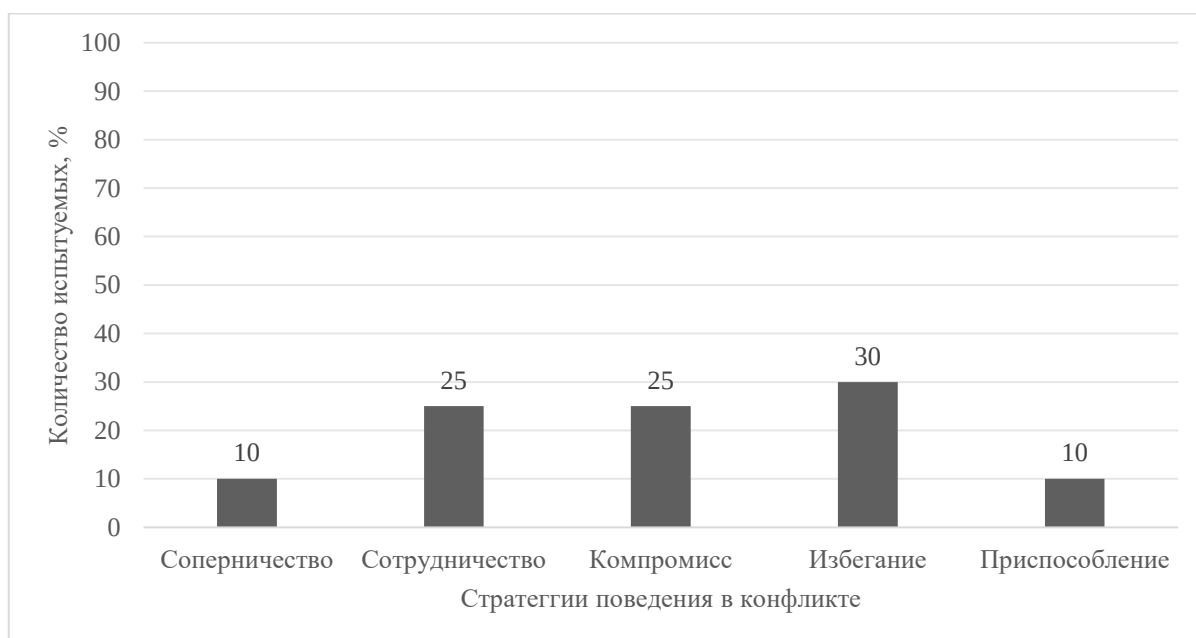


Рисунок 4 – Результаты исследования стратегий поведения подростков в конфликтной ситуации по методике «Стратегии поведения в конфликте» Томаса-Килмана

Анализ результатов проведенного исследования демонстрирует, что стратегию избегания (уклонения) выбрали 30 % (6 испытуемых). Эта стратегия отличается от других стремлением избежать конфликта. Она характеризуется низкой степенью направленности на круг личных интересов и интересов оппонента и считается взаимной. Существует 2 варианта проявления данной стратегии: если предмет инцидента не содержит значимого смысла ни для одного из субъектов и правильно отображается в образах конфликтной ситуации; если предмет разногласий содержит значимый смысл для одной или двух сторон, но занижен в образах конфликтной ситуации, в этом случае субъекты конфликтного взаимодействия принимают предмет разногласий как незначимый.

25 % (5 испытуемых) избрали стратегию компромисса. Тактика компромисса в конфликте характеризуется стремлением к частичному удовлетворению интересов обеих сторон путем взаимных уступок; участники готовы отказаться от части своих требований, чтобы достичь соглашения, которое, хотя и не является идеальным для каждого, позволяет избежать дальнейшей эскалации конфликта и в целом удовлетворяет обе стороны. Компромисс предполагает готовность к переговорам, поиск взаимоприемлемых решений и акцент на поддержании рабочих или личных отношений, даже если это означает отказ от некоторых первоначальных целей.

Стратегия сотрудничества также составляет 25 % (5 испытуемых). Эта стратегия характеризуется высокой степенью сосредоточенности как на собственных интересах, так и на интересах оппонента. Эта стратегия основана не только на балансе интересов, но и на признании ценности межличностных отношений. Как одна из самых сложных стратегий, стратегия сотрудничества отражает стремление противоборствующих сторон решить проблему совместными усилиями.

Стратегию соперничества (конфронтации) выбрали 10 % (2 испытуемых). Тот, кто выбирает такую стратегию поведения, руководствуется, прежде всего, оценкой личных интересов в произошедшем как значимых, а интересов оппонента как менее важных. Выбор стратегии данной в конечном итоге сводится к выбору: либо есть интерес соревнования, либо есть взаимоотношения. Выбор в пользу борьбы характеризуется манерой поведения, свойственной деструктивной модели. В этой стратегии наиболее активно используются власть, связи сила, авторитет и т.д. Она уместна и эффективна в двух случаях. Во-первых, при защите интересов дела от посягательств конфликтующей личности. И во-вторых, когда существование организации, группы находится под угрозой. В этом случае формируется ситуация «Кто кого».

Стратегию приспособления выбрали 10 % (2 испытуемых). Эти подростки имеют низкую концентрацию на личных интересах и высокую оценку интересов соперника. Иными словами, подростки, использующие стратегию адаптации, жертвуют своими личными интересами в пользу интересов соперника. Эта стратегия может быть доминирующей для подростка в силу его индивидуально-психологических особенностей. В частности, она характерна для конформистской личности и конфликтной личности «бесконфликтного» типа. В связи с этим стратегия приспособления может придать конструктивному конфликту деструктивное направление.

Таким образом, стратегию конфронтации выбрали 10 % подростков исследуемой группы. В конфликте они стремятся реализовать, прежде всего, свой круг интересов, что может привести к эскалации и углублению конфликтной ситуации. В то же время в классе были и такие подростки, которые стремились к взаимодействию в конфликтной ситуации, выбирая стратегию приспособления. Часть выбрала стратегию компромисса. Такие дети стремятся к спокойному разрешению конфликта, пусть и не с полным

удовлетворением для каждой стороны. Были и те, кто выбрал стратегию избегания, не желая быть вовлеченными в конфликт. Они составили большую часть класса.

Полученная информация может быть показателем того, что способности подростков к действиям в конфликте развиты слабо, что может еще больше обострить отношения со сверстниками и взрослыми.

Выводы по второй главе:

Проведенное нами опытно-экспериментальное исследование конфликтного поведения подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап; контрольно-обобщающий этап.

Для проверки гипотезы использовался определенный набор методов и методик исследования, среди которых следует выделить такие, как анализ литературы, обобщение полученной информации, моделирование, целеполагание, эксперимент, а также тестирование подростков по ряду методик: опросник «Агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина; П.А. Ковалев; Тест «Стратегии поведения в конфликте» Томаса-Килмана, метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

В рамках исследования по методике «Личная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина нами было выявлено, что низкий уровень конфликтности имеют 30 % (6 испытуемых), средний уровень конфликтности показали 45 % исследуемых (9 испытуемых), высокий уровень конфликтности имеют 25 % исследуемых (5 испытуемых).

По результатам теста «Стратегии поведения в конфликте» Томаса-Килмана у подростков мы получили следующие данные:

Стратегию поведения в конфликте соперничество избрали 10 % (2 испытуемых). Сотрудничество наблюдается у 25 % (5 испытуемых). Компромисс выбрали 25 % (5 испытуемых). Избегание наблюдается у 30 %

(6 испытуемых). Приспособление так же наблюдается у 10 % (2 испытуемых).

В итоге использования двух методик, нами была выделена экспериментальная группа для проведения коррекционной программы. В ходе исследования по результатам диагностик была определена выборка испытуемых: учащиеся с высокими результатами конфликтности, преобладанием выбора деструктивных стратегий поведения в конфликте, а также участие в программе было рекомендовано остальным участникам в целях профилактики.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков

По результатам первичной диагностики, направленной на выявление конфликтного поведения у подростков, была сформирована группа из 20 человек, которым было рекомендовано участвовать в программе. Уровень конфликтности в данной группе превышал средние показатели, что указывало на необходимость специализированной работы по развитию коммуникативных навыков. С целью формирования субъект-субъектных отношений в группе старших подростков была разработана модель психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения.

Данная программа предназначена для организации внеурочной деятельности в 10-м классе и направлена на психолого-педагогическую коррекцию конфликтного поведения, развитие коммуникативных навыков и снижение уровня агрессии. Актуальность предложенной программы обусловлена ее комплексным подходом к снижению конфликтности у старших подростков, учитывающим интересы, чувства, эмоции и переживания всех участников взаимодействия, а также признающим ценность каждой личности.

Цель: Осуществить психолого-педагогическую коррекцию конфликтного поведения подростков, ориентированную на снижение уровня конфликтности, уменьшение проявлений деструктивных стратегий поведения в конфликте.

Задачи:

1. Обучить подростков техникам эффективной коммуникации в конфликтах.

2. Способствовать формированию у подростков навыков конструктивного ведения диалога.
3. Развить умение управлять гневом и агрессией.
4. Познакомить с техниками релаксации и саморегуляции.
5. Научить подростков эффективным способам предотвращения конфликтов.

Организационно-методические требования к проведению занятий:
Категория учащихся, для которой предназначена эта программа: группа учащихся 10 класса (16-17 лет) с высокими результатами конфликтности, тестирования. Условия формирования группы: констатирующий этап эксперимента, беседа с учащимися. Численность группы: 20 человек. Условия формирования группы (гетерогенность или гомогенность).

Группа гетерогенная, участники подбираются после первичного тестирования.

Методики: опросник Томаса-Килмана для описания поведения в конфликтных ситуациях; опросник «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина.

Перечень методик и техник. Представленная программа включает в себя традиционные процедуры тренинга: ролевые игры, дискуссии, методику «мозгового штурма», применяемую в рамках методов группового решения проблем, психогимнастики.

Содержание по основным тематическим блокам:

1. В программу включены упражнения и игры, направленные на улучшение общего состояния группы и/или индивидуального состояния каждого участника. Эти упражнения используются для повышения работоспособности в начале работы тренинговой группы, в начале каждого тренингового дня, а также для поддержания и восстановления энергии в процессе работы.

2. Также предусмотрены упражнения и игры, ориентированные на содержание выполняемой работы. Они направлены на установление контакта между участниками, развитие навыков восприятия и понимания эмоциональных состояний, переработку информации, развитие наблюдательности и интуиции, а также на углубление понимания состояний, свойств, качеств и отношений окружающих людей и групп.

3. Тренинг включает упражнения и игры, направленные на получение обратной связи от участников. Начальный этап работы в группе посвящен формированию рабочей атмосферы, благоприятствующей переходу к основной, содержательной части. Этот этап аналогичен установлению контакта в любом процессе взаимодействия или общения. Для эффективной работы тренинговой группы крайне важен «климат отношений», характеризующийся эмоциональной свободой участников, открытостью, дружелюбием, а также доверием как друг к другу, так и к ведущему. Программа рассчитана на 10 занятий общей продолжительностью 10 академических часов, с периодичностью два раза в неделю и длительностью 45 минут каждое. Занятия запланированы на дни, наименее загруженные для учащихся. Для проведения тренинга необходимо просторное, хорошо проветриваемое помещение с преобладанием спокойных, неярких цветов в интерьере.

Занятие 1: Конфликты вокруг нас: Знакомство и правила занятий (45 минут).

Цель: Создание безопасной атмосферы для обсуждения конфликтного поведения.

Задачи:

1. Знакомство с участниками.
2. Обсуждение понятия «конфликт».
3. Принятие правил группы.

Материалы: Бейджи, флипчарт/доска, маркеры, стикеры/карточки.

Ход занятия:

1. Приветствие и знакомство (10 минут).

Ведущий приветствует.

Упражнение «Имя + Ассоциация»: Каждый называет имя и слово на первую букву имени (например, «Я - Яна, яркая»).

2. Обсуждение понятия «конфликт» (15 минут):

Ассоциации со словом «конфликт» на стикерах.

Обсуждение: Всегда ли конфликт – это плохо?

Краткое определение конфликта (столкновение интересов).

3. Принятие правил группы (15 минут).

Ведущий предлагает основные правила (уважение, конфиденциальность).

Обсуждение и добавление правил участниками.

Запись правил на доску.

Завершение (5 минут)

Краткая рефлексия: Что нового узнали?

Прощание.

Занятие 2 «Я в конфликте. Осознание своих чувств и потребностей».

Цель: развитие осознания собственных чувств, потребностей и мотивов в конфликтных ситуациях.

Задачи:

1. Определение своих типичных реакций на конфликтные ситуации.
2. Осознание своих потребностей и мотивов, лежащих в основе конфликтного поведения.
3. Установление связи между чувствами, потребностями и поведением в конфликте.

Упражнения:

1. «Эмоции». Участники называют эмоции, которые они испытывают в конфликтных ситуациях.

2. Обсуждение.

3. «Незаконченные предложения»: Завершение предложений типа: «Когда я вступаю в конфликт, я чувствую...», «Когда меня критикуют, я думаю...», «В конфликте для меня важно...». Обсуждение.

4. «Ролевая игра»: Разыгрывание ситуаций, провоцирующих конфликт (например, спор из-за места в очереди, невыполненное обещание). Обсуждение чувств и потребностей каждого участника.

Рефлексия: Что нового узнали о своих чувствах и потребностях в конфликте? Какие реакции оказались наиболее типичными для вас?

Занятие 3. «Управление гневом и стрессом».

Цель: Обучение техникам саморегуляции, управления гневом и стрессом.

Задачи:

1. Ознакомление с физиологическими и психологическими признаками гнева и стресса.

2. Обучение техникам релаксации и снятия напряжения (дыхательные упражнения, мышечная релаксация).

3. Формирование навыков переключения внимания и позитивного мышления.

Упражнения:

1. «Градусник гнева»: Шкала оценки уровня гнева от 1 до 10. Учимся определять свой уровень гнева.

2. «Дыхательные упражнения»: Практика глубокого дыхания, дыхания животом, квадратного дыхания.

3. «Мышечная релаксация»: Практика поочередного расслабления различных групп мышц.

4. «Позитивные аффирмации»: Составление и произнесение позитивных утверждений о себе и своих возможностях.

Рефлексия: Какие техники саморегуляции оказались наиболее эффективными для вас? Как вы можете использовать их в повседневной жизни?

Занятие 4. «Активное слушание».

Цель: Формирование навыков эффективной коммуникации: активное слушание.

Задачи:

1. Ознакомление с принципами и приемами активного слушания.
2. Обучение навыкам вербального и невербального выражения понимания.
3. Развитие способности правильно интерпретировать сообщения другого человека.

Упражнения:

1. «Глухой телефон»: Передача сообщения по цепочке с соблюдением принципов активного слушания. Сравнение исходного и конечного сообщения.
2. «Эхо»: Один участник говорит фразу, другой повторяет ее, выражая понимание. Обсуждение.
3. «Интервью»: Участники берут интервью друг у друга, активно слушая ответы и задавая уточняющие вопросы.

Рефлексия: Что нового узнали об активном слушании? Какие приемы оказались наиболее полезными для вас?

Занятие 5. «Я-высказывания».

Цель: Формирование навыков эффективной коммуникации: выражение эмоций с помощью «Я-высказываний».

Задачи:

1. Ознакомление с принципами построения «Я-высказываний».

2. Обучение навыкам выражения своих чувств, потребностей и желаний в «Я-высказываниях».

3. Преобразование «Ты-высказываний» в «Я-высказывания».

Упражнения:

1. «Формула Я-высказывания»: Разбор структуры «Я-высказывания»: «Когда я..., я чувствую..., потому что..., и я хочу...».

2. «Переводчик»: Преобразование «Ты-высказываний» (например, «Ты всегда меня перебиваешь!») в «Я-высказывания» (например, «Когда меня перебивают, я чувствую, что меня не слушают, и я хочу, чтобы меня выслушали до конца»).

3. «Ролевая игра»: Разыгрывание конфликтных ситуаций с использованием «Я-высказываний».

Рефлексия: Что нового узнали о «Я-высказываниях»? Какие трудности возникли при их использовании?

Занятие 6. «Аргументация и убеждение».

Цель: Формирование навыков эффективной коммуникации: аргументация и убеждение.

Задачи:

1. Ознакомление с принципами построения убедительных аргументов.

2. Обучение навыкам представления своей точки зрения и убеждения других людей.

3. Развитие критического мышления и способности оценивать аргументы других людей.

Упражнения:

1. «Аргументы за и против»: Разбор какой-либо спорной темы с поиском аргументов «за» и «против».

2. «Дебаты»: Организация мини-дебатов по заданной теме.

3. «Реклама»: Участники придумывают рекламу продукта или идеи, используя навыки аргументации и убеждения.

Рефлексия: Что нового узнали об аргументации и убеждении? Какие приемы оказались наиболее эффективными?

Занятие 7. «Эмпатия и понимание другого».

Цель: Развитие эмпатии и способности понимать точку зрения другого человека.

Задачи:

1. Ознакомление с понятием «эмпатия» и ее ролью в межличностных отношениях.
2. Обучение навыкам постановки себя на место другого человека.
3. Развитие способности понимать и принимать чувства и потребности других людей.

Упражнения:

1. «Письмо от другого человека»: Участники пишут письмо от имени человека, с которым у них часто возникают конфликты.
2. «Поменяться ролями»: В ролевой игре участники меняются ролями, пытаются понять точку зрения и чувства другого человека.
3. «Интерпретация эмоций»: Рассмотрение фотографий людей, выражающих разные эмоции. Определение эмоции и объяснение причин, вызвавших ее.

Рефлексия: Что нового узнали об эмпатии и понимании другого человека? Как вы можете использовать эти навыки в своей жизни?

Занятие 8. «Поиск компромисса».

Цель: Формирование навыков конструктивного разрешения конфликтов: поиск компромисса.

Задачи:

1. Ознакомление с понятием «компромисс» и его значением в разрешении конфликтов.

2. Обучение навыкам поиска взаимоприемлемых решений.
3. Развитие гибкости и готовности к уступкам.

Упражнения:

1. «Компромиссная ситуация»: Разбор конфликтной ситуации и поиск нескольких вариантов компромисса.
2. «Переговоры»: Разыгрывание переговоров между двумя сторонами, стремящимися к компромиссу.
3. «Общий ресурс»: Две группы участников должны поделить общий ресурс (например, время, деньги), достигнув компромисса.

Рефлексия: Что нового узнали о поиске компромисса? Какие трудности возникли при поиске компромиссных решений?

Занятие 9. «Сотрудничество и медиация».

Цель: Формирование навыков конструктивного разрешения конфликтов: сотрудничество и медиация.

Задачи:

1. Ознакомление с понятиями «сотрудничество» и «медиация» и их ролью в разрешении конфликтов.
2. Обучение навыкам совместного поиска решений и достижения общих целей.
3. Формирование навыков посредничества в разрешении конфликтов между другими людьми.

Упражнения:

1. «Командная задача»: Выполнение сложной задачи, требующей сотрудничества и взаимопомощи.
2. «Строительство башни»: Группа участников должна построить самую высокую башню из ограниченного количества материалов, сотрудничая друг с другом.

3. «Медиатор»: Разыгрывание ситуации медиации, в которой один участник выступает в роли медиатора, помогая двум другим разрешить конфликт.

Рефлексия: Что нового узнали о сотрудничестве и медиации? В чем состоит роль медиатора?

Занятие 10. «Уверенность в себе и профилактика конфликтов».

Цель: Повышение самооценки и уверенности в себе, формирование стратегий профилактики конфликтов.

Задачи:

1. Укрепление позитивного самовосприятия.
2. Развитие навыков установления границ и уверенного поведения.
3. Определение стратегий профилактики конфликтов в повседневной жизни.

Упражнения:

1. «Мои сильные стороны»: Каждый участник называет свои сильные стороны и достижения.
2. «Похвала»: Участники говорят друг другу комплименты и слова поддержки.
3. «Уверенное поведение»: Разыгрывание ситуаций, требующих уверенного поведения (например, отказ от нежелательного предложения, защита своих прав).
4. «Правила бесконфликтного общения»: Составление списка правил бесконфликтного общения и обсуждение их практического применения.

Рефлексия: что нового узнали о себе? Как вы можете использовать полученные знания и навыки для профилактики конфликтов в своей жизни?

Таким образом нами была разработана психолого-педагогическая программа по коррекции конфликтного поведения подростков. Программа имеет четкую структуру и все элементы занятия дополняют друг друга.

3.2 Анализ результатов психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков

В исследовании приняли участие учащиеся десятого класса Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 67 г. Челябинска», 20 человек, из них 12 девочек и 8 мальчиков.

С целью оценки результативности проведенной психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков, мы применили те же самые диагностические инструменты, которые использовались на начальном этапе исследования.

Сравнение результатов констатирующего и формирующего эксперимента.

Результаты диагностики на оценку склонности к конфликту (Уровень конфликтности личности) до и после проведения коррекции, представлены на рисунке 5. Из рисунка видно, что после проведенной диагностики распределение уровней изменилось:

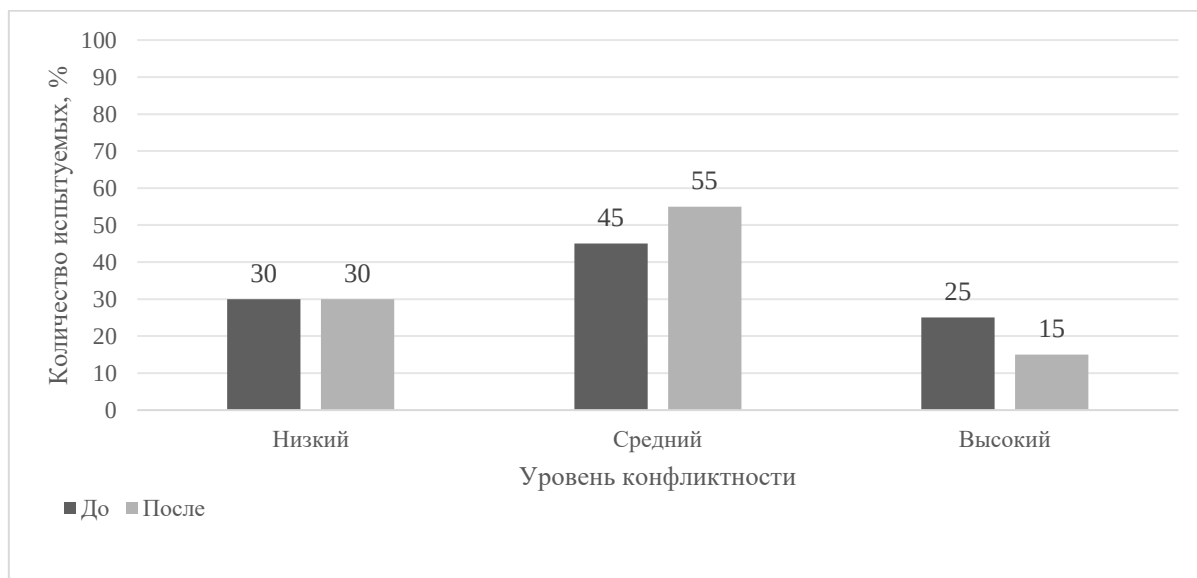


Рисунок 5 – Распределение показателей конфликтности подростков по методике опросник «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина до и после реализации программы

Анализ представленных результатов демонстрирует что:

После прохождения программы низкий показатель конфликтности остался на прежнем уровне и составил 30 % (6 испытуемых). Это говорит о том, что у группы с минимальными проявлениями конфликтного поведения программа не повлияла на изменения в глобальном плане – они сохранили свой уровень в общем результате, но результаты отдельных испытуемых изменились в рамках низкого уровня. Средний уровень конфликтности повысился с 45 % (9 испытуемых) до 55 % (11 испытуемых), в то время как процент по результатам высокого уровня конфликтности снизился с 25 % (5 испытуемых) до 15 % (3 испытуемых). Рост количества подростков со средним уровнем конфликтности может означать, что часть подростков из группы с высоким уровнем конфликтного поведения снизили свой показатель, но при этом не достигли низкого уровня. Уменьшение же количества подростков с высоким уровнем конфликтного поведения является позитивным результатом, указывающим на эффективность программы в снижении выраженных конфликтных проявлений.

Распределение показателей по методике опросник Томаса-Килмана «Стратегии поведения в конфликте» до и после реализации программы представлен на рисунке 6 и в таблице 2.3.

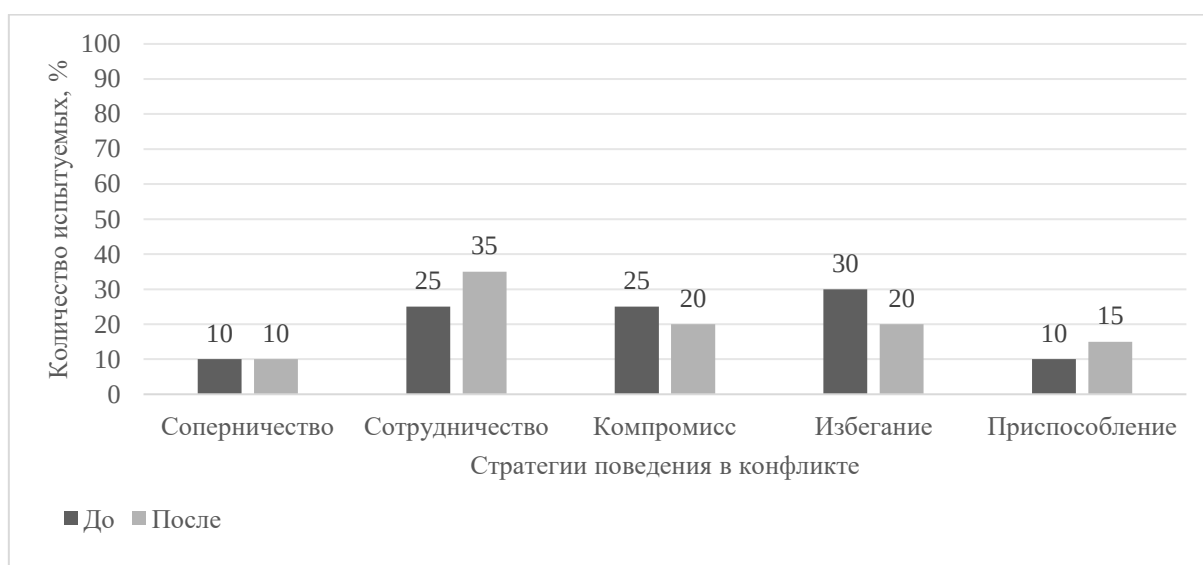


Рисунок 6 – Распределение показателей стратегий поведения в конфликте у подростков по методике Томаса-Килмана «Стратегии поведения в конфликте» до и после реализации программы

Из результатов, представленных в таблице, мы можем видеть, что:

Анализ результатов исследования демонстрирует, что выбор стратегии избегания до проведения программы составлял 30 % (6 испытуемых). После проведения программы выбор этой стратегии снизился до 20 % (4 испытуемых).

Стратегию компромисса до прохождения программы выбрали 25 % (5 испытуемых). После прохождения коррекционной программы количество испытуемых, выбравших компромисс снизилось до 20 % (4 испытуемых).

До прохождения программы стратегию сотрудничества выбрали 25 % (5 испытуемых). После программы количество испытуемых, выбравших эту стратегию, увеличилось до 35 % (7 испытуемых). Можем отметить позитивную тенденцию старших подростков решать конфликты сообща, учитывая интересы и другой стороны тоже.

Выбор стратегии соперничества до проведения программы составлял 10 % (2 испытуемых). После проведения программы количество испытуемых, выбравших эту стратегию, осталось неизменным – 10 % (2 испытуемых).

Стратегию приспособления до программы избрали 10 % (2 испытуемых). После прохождения программы количество испытуемых увеличилось до 15 % (3 испытуемых).

Таким образом, после анализа данных, можно сделать вывод, что представленные данные демонстрируют положительную динамику в стратегиях поведения подростков в конфликте после прохождения психолого-педагогической программы.

Позитивными изменениями является снижение выбора стратегии избегания: уменьшение с 30 % до 20 % указывает на то, что участники стали более склонны к активному участию в разрешении конфликтов, а не к уклонению от них. Также увеличение выбора стратегии сотрудничества: рост с 25 % до 35 % является наиболее значимым результатом. Это

свидетельствует о том, что программа способствовала формированию навыков совместного решения проблем и учета интересов обеих сторон конфликта. Эта тенденция наиболее желательна, так как сотрудничество является наиболее конструктивным способом разрешения конфликта. Стабильность выбора стратегии соперничества: Сохранение на уровне 10 % (изначально низком) говорит о том, что программа не спровоцировала усиления агрессивных или напористых стратегий.

Неоднозначными изменениями можно назвать снижение выбора стратегии компромисса: снижение с 25 % до 20 % на первый взгляд кажется негативным. Однако это может быть связано с тем, что часть участников перешла от компромисса к более эффективной стратегии сотрудничества. Кроме того, важно учитывать, что компромисс не всегда является оптимальным решением, особенно если он подразумевает значительные уступки с одной стороны.

Увеличение выбора стратегии приспособления: рост с 10 % до 15 % может быть неоднозначным. С одной стороны, приспособление может быть признаком неуверенности или неспособности отстаивать свои интересы. С другой стороны, в некоторых ситуациях данная стратегия может быть проявлением эмпатии и желания сохранить дружеские отношения.

Делая общий вывод, в целом, результаты проведения программы можно считать успешными. Наблюдается положительная динамика в отношении наиболее желательных стратегий поведения в конфликте (снижение уровня избегания и рост уровня сотрудничества).

С целью проверки гипотезы исследования воспользуемся методом математической статистики и рассчитаем Т-критерий Вилкоксона:

Сформулируем 2 гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в сторону снижения показателей выбора стратегии избегания в конфликте у подростков не превышает интенсивности сдвигов в сторону их увеличения.

H1: Интенсивность сдвигов в сторону снижения показателей выбора стратегии избегания в конфликте у подростков превышает интенсивности сдвигов в сторону их увеличения.

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{\text{эмп}} = 0$, при погрешности в 1 %), и мы можем сделать вывод, что значимые сдвиги в коррекции конфликтного поведения подростков до и после проведения программы присутствуют.

$$T_{\text{кр}} = 17 (p \leq 0,05)$$

$$T_{\text{кр}} = 9 (p \leq 0,01)$$

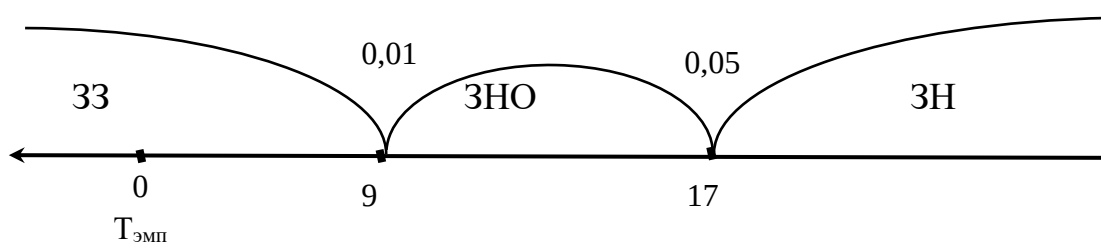


Рисунок 7 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона по стратегии избегания

Сформулируем 2 гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателей выбора стратегии сотрудничества в конфликте у подростков не превышает интенсивности сдвигов в сторону их уменьшения.

H1: Интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателей выбора стратегии сотрудничества в конфликте у подростков превышает интенсивности сдвигов в сторону их уменьшения.

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{\text{эмп}} = 0$, при погрешности в 1 %), и мы можем сделать вывод, что значимые сдвиги в коррекции конфликтного поведения подростков до и после проведения программы присутствуют.

$$T_{\text{кр}} = 30 (p \leq 0,05)$$

$$T_{\text{кр}} = 19 (p \leq 0,01)$$

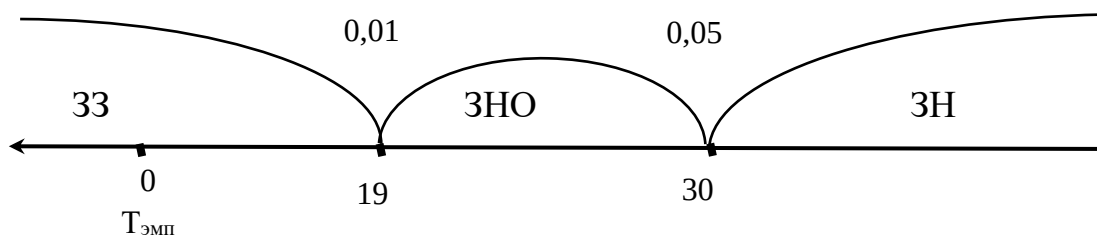


Рисунок 8 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона по стратегии сотрудничества

Таким образом, после проведения коррекционной программы, направленной на снижение уровня конфликтного поведения подростков, Мы повторно тестировали данных подростков. На основе сравнения первичного и повторного тестирования нами было определено, что уровень конфликтного поведения стал ниже, а уровень выбора конструктивных стратегий поведения значительно повысился. Это означает, что наша коррекционно-развивающая программа показала себя эффективной и результативной. Таким образом, можем сделать вывод, что гипотеза исследования верна.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации по снижению уровня конфликтного поведения подростков

Учителя и родители нуждаются в самых разнообразных психологических знаниях, чтобы понимать, как действовать при столкновении с агрессивным поведением детей и конфликтными ситуациями. Для того чтобы острые трудности возникали как можно реже, подросток, а тем более его родители и школа, должны заранее знать, какие проявления конфликтности могут быть в том или ином возрасте. Воспитательный процесс, который должен быть направлен на снижение уровня агрессии и конфликтности, должен строиться и формироваться в соответствии с полученными знаниями [7, с. 147].

Личность учителя оказывает значительное влияние на конфликтное поведение учащихся. Его влияние может проявляться в различных аспектах.

Способ взаимодействия учителя с другими учениками служит образцом для его реализации в межличностных отношениях со сверстниками. Стратегия взаимодействия и обучения первого учителя оказывает ощутимое влияние на развитие межличностных отношений учащихся с одноклассниками и родителями [7, с. 150].

Индивидуализированный стиль общения и педагогическая тактика «сотрудничества» приводят к более бесконфликтным отношениям детей друг с другом.

Учитель должен вмешиваться в конфликты учеников, корректируя и контролируя их развитие. Это, конечно, не означает, что они будут подавляться или сдерживаться каким-либо образом. В прямой зависимости от ситуации должна находиться необходимость административного вмешательства, а возможно, и совета по ситуации [7, с. 148].

Положительное влияние оказывает вовлечение конфликтующих сторон в совместную работу и участие учеников, особенно лидеров класса, в разрешении конфликта. Учителю важно уметь определить свою позицию в конфликте, ведь если он на стороне класса, ему легче найти оптимальный выход из ситуации. Если класс встанет на сторону нарушителя спокойствия или займет амбивалентную позицию, это приведет к негативным результатам (например, конфликты могут приобрести регулярный характер).

Ученику трудно ежедневно следовать принципам правильной школьной деятельности и полностью соблюдать условия, установленные учителями на уроках и переменах, по этой причине пребывание ребенка в школе не ограничивается школьной работой, поэтому возможны незначительные отклонения от обычного распорядка. Пребывание ребенка в школе не ограничивается школьной работой; возможны разногласия, разочарования, перепады настроения и т.д. Правильно реагируя на ситуацию, учитель берет ее под личный контроль и восстанавливает

нарушенное состояние. Поспешные оценки действий часто ведет к промахам, вызывает чувство недовольства со стороны ученика из-за несправедливости со стороны учителя, в этом случае педагогическая проблема перерастает в масштабный конфликт [7, с. 153].

Необходимо уметь выслушать подростка. Ненавязчиво проникнуть в круг его неформальных взаимоотношений со сверстниками. Показать и продемонстрировать собственное доверие к ученику, поручив серьезное задание или выступление и скрыв ответ от всей группы.

При рассмотрении действий подростков не обязательно использовать оценочный подход; необходимо выявить положительные и отрицательные факторы действия и предложить другие методы воздействия.

Образовательная деятельность должна способствовать развитию навыков теоретического и ориентационного мышления и регулярно учитывать меняющиеся потребности подростков. При содействии этому следует избегать чрезмерного физиологического и эмоционального давления на них.

Способствовать пониманию и принятию учащимися физических изменений. Пропагандировать важность физиологического благополучия, спорта и питания в повседневной жизни, а также необходимость соблюдения личной гигиены.

В условиях школы этот процесс должен быть связан с работой школьного психолога, который должен проводить специальные коррекционные занятия с учащимися. Помимо этого, педагогам необходимо вовлекать подростков в социально значимую, общественно ценную работу, которая побудит их к скептицизму, к изменению собственных действий и отношений к себе и другим, к формированию конкретных посылов для нормализации индивидуального развития, к нивелированию проявлений враждебности. Эта работа интересна и важна для ребенка, если она вызывает чувство удовлетворения от ощущения выполнения намеченной

миссии; ее выполнение должно включать детей в позицию активного соучастника. Учитель должен строить учебную деятельность так, чтобы учащиеся могли удовлетворить круг своих интересов, реализовать свои потребности, проявить свои возможности, оценить себя и быть оцененными другими, а в итоге попытаться найти оптимальный тип отношений со сверстниками и учителями и выбрать соответствующее конфигуративное действие [20, с. 98].

Для профилактики конфликтов существуют специально разработанные рекомендации. Необходимо быть справедливым по отношению к инициатору конфликтной ситуации (ведь для начала конфликта есть веские причины):

- 1) никогда не погружаться и не раздувать тему инцидента, не обвинять других, стараться сохранять личную дистанцию; сохранять психологическое равновесие, не позволять чувствам захлестывать вовлеченных в конфликт;

- 2) продумать варианты, принимая во внимание мнения других людей, вовлеченных в инцидент, и сделать соответствующие выводы о сложившихся условиях, насколько они не были бы отталкивающими. Кроме того, подростков необходимо включать в общественную, трудовую и необходимую деятельность. Развитие культуры интеллектуального и физиологического труда, воспитание основных моральных качеств, решительности, долга и ответственности [20, с. 274].

Рекомендации для родителей по снижению уровня конфликтности у подростков. Чтобы снизить уровень конфликтности у подростков, родителям, общаясь с ними, необходимо:

- 1) обучить подростка самоконтролю в любой ситуации;
- 2) обучить подростка приему «первым замолчи». Если произошел инцидент, в котором ученик теряет контроль над собой и своими эмоциями,

он должен быстро замолчать, и это позволит выйти из ссоры с наименьшими потерями и остановить ее эскалацию;

3) обучить подростка быть внимательным и чутким к другому человеку, терпимым, доброжелательным дружелюбным;

4) научить ребенка извиняться и признавать вину, если она действительно существует. Такое поведение обезоруживает собеседника и заставляет его относиться к с уважением, ведь только решительные и зрелые личности готовы прощать;

5) научить подростка не только слушать другого человека, но и слышать его;

6) родителям также важно создавать ситуации успеха для подростка, то есть способствовать проявлению физических и внутренних ресурсов ребенка для максимального формирования его способностей и возможностей.

В завершение следует сделать вывод, что научный анализ феноменов и событий, приобретающих характер конфликта, приобретает все большую актуальность. Проблема подросткового конфликта в последнее время приобрела особый резонанс.

Об этом свидетельствует информация, подаваемая в СМИ, и рост числа социальных запросов на работу психолога с трудными подростками. Знание особенностей подростковой конфликтности является необходимой предпосылкой для формирования основ адекватной самооценки, выработки навыков анализа ситуации взаимодействия с окружающими; коррекции собственного поведения в отношениях с людьми и, таким образом, трансформации излишней или необоснованной конфликтности в конфликтоустойчивость с помощью активных методов обучения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нами было проведено исследование на тему «Психолого-педагогическая коррекция конфликтного поведения подростков». В ходе работы нами выполнена цель исследования, а именно: проведено теоретическое и эмпирическое изучение психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения старших подростков.

На этапе изучения теоретических аспектов изучения проблемы психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения старших подростков мы можем сделать следующие выводы: А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов дают такое определение: «Под конфликтом понимается наиболее острый способ решения значимых разногласий, возникающих в процессе взаимодействия, заключающийся в противодействии субъектов конфликта и обычно сопровождающийся отрицательными эмоциями».

Конфликтное поведение – это поведение, которое проявляется в ситуации конфликта и может приводить к увеличению напряжения и неприязни между конфликтующими сторонами. К такому поведению может относиться агрессия, насилие, критика, угрозы, разрушение имущества и другие негативные действия. Конфликтное поведение может быть как активным, направленным на нанесение ущерба другой стороне, так и пассивным, заключающимся в уклонении от решения проблемы или отказе выполнять поставленные задачи. Важным аспектом конфликтного поведения является то, что оно может иметь негативные последствия для здоровья и благополучия участников конфликта, а также для людей в их окружении.

Нами было разработано дерево целей, а также модель по психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков. Разработанное на основе анализа литературы дерево целей позволило нам создать модель психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков. Основная цель дерева - теоретическое обоснование

и экспериментальная проверка данной коррекции. Дерево разрабатывалось по принципу «от общего к частному».

Наше опытно-экспериментальное исследование конфликтного поведения подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап.

Нами была проведена диагностика конфликтного поведения среди подростков, анализ результатов которого показал, что: по результатам методики Томаса-Килмана «Стратегии поведения в конфликте» наиболее часто выбираемые стратегии поведения в конфликте у подростков – избегание и компромисс (их процент составляет 30 % (6 человек) и 25 % (5 человек)).

Анализ результатов исследования уровня конфликтного поведения по методике опросник «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина показал, что среди подростков преобладает средний уровень конфликтности – он составляет 45 % (9 человек) от общей выборки.

Математико-статистические исследования показали, что после проведения психолого-педагогической программы коррекции процент выбора стратегии избегания снизился (20 %) и повысился процент выбора более конструктивной стратегии сотрудничества (35 %).

После успешного завершения программы коррекции конфликтного поведения у подростков наблюдались следующие изменения: они стали реже избегать конфликтных ситуаций, проявляя больше готовности обсуждать проблемы и искать пути их решения. Увеличилась частота использования стратегии сотрудничества, что выражалось в стремлении к взаимопониманию, учету интересов другой стороны и совместному поиску решений. Повышение среднего уровня конфликтности (с 45 % до 55 %) свидетельствует о более зрелом и осознанном подходе к разрешению противоречий, а не простому избеганию конфликтов.

Таким образом, можно сделать вывод, что цель исследования достигнута – теоретически обоснована и экспериментально проверена программа психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков.

В результате, можем сделать вывод, что психолого-педагогическая коррекция конфликтного поведения у подростков будет эффективной, если разработать программу психолого-педагогической коррекции деструктивных стратегий конфликтного поведения у подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдрахманова Э. В. Причины чувства одиночества и депрессии в подростковом возрасте / Э. В. Абдрахманова // Исследования молодых ученых : мат-лы II Междунар. науч. конф. – 2019. – С. 40–42. – URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/340/15186/> (дата обращения: 22.04.2023).
2. Абжанова И. Р. Взаимосвязь механизмов психологической защиты личности и стиля поведения подростков в конфликтной ситуации / И. Р. Абжанова // Молодой ученый. – 2022. – № 31 (426). – С. 76–78. – URL: <https://moluch.ru/archive/426/94321/> (дата обращения: 12.02.2025).
3. Аверин В. А. Психология детей и подростков : учеб. пособие / В. А. Аверин. – Санкт-Петербург : НЕВА-ПРЕСС, 2019. – 428 с. – ISBN 5-8016-0198-8.
4. Акутина С. П. Психолого-педагогическая коррекция конфликтного поведения подростков, воспитывающихся в условиях учреждений интернатного типа / С. П. Акутина, Е. С. Хрустова // Молодой ученый. – 2015. – № 8 (88). – С. 837–840. – URL: <https://moluch.ru/archive/88/17350/> (дата обращения: 10.05.2025).
5. Аллаярова Б. Р. Конфликтное поведение несовершеннолетних подростков / Б. Р. Аллаярова, Л. Р. Логачева // Наука через призму времени. – 2021. – № 5 (50). – С. 44–45. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45722293> (дата обращения: 15.03.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
6. Андреев В. И. Основы педагогической конфликтологии : учеб. пособие / В. И. Андреев. – Москва : Аспект, 2019. – 368 с. – ISBN 5-87953-009-4.
7. Анцупов А. Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе : учеб. пособие / А. Я. Анцупов. – Москва : Прогресс, 2019. – 295 с. – ISBN 5-691-01057-3.

8. Анцупов А. Я. Конфликтология : учебник для ВУЗов / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – 8-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2023. – 560 с. – ISBN 978-5-4461-2384-1.
9. Белоусова С. Н. Взаимосвязь стратегий поведения в конфликте и субъективного благополучия подростков / С. Н. Белоусова, А. С. Дорофеева // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. – 2020. – № 1. – С. 10–19.
10. Бернс Р. Понять природу человека : учеб. пособие / Р. Бернс. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 302 с. – ISBN 978-5-17-146248-2.
11. Боднар В. О. Психологическое просвещение как средство профилактики конфликтного поведения в образовательном учреждении / В. О. Боднар, Е. В. Переверзева // Молодой ученый. – 2024. – № 49 (548). – С. 184–187. – URL: <https://moluch.ru/archive/548/120050/> (дата обращения: 10.03.2025).
12. Божович Л. И. Вопросы психологии личности школьника : учеб. пособие / Л. И. Божович. – Москва : Аспект, 2021. – 304 с. – ISBN 978-5-1521-9243-6.
13. Божович Л. И. О некоторых проблемах и методах изучения личности школьника : учеб. пособие / Л. И. Божович. – Москва : Аспект, 2020. – 297 с. – ISBN 978-5-91180-846-4.
14. Бойцева В. Г. Особенности образа «Я» у подростков с различным уровнем конфликтности / В. Г. Бойцева // Молодой ученый. – 2019. – № 44 (282). – С. 290–295. – URL: <https://moluch.ru/archive/282/63629/> (дата обращения: 01.04.2025).
15. Болотова А. К. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие / А. К. Болотова, О. Н. Молчанова – 2-е изд. – Москва : Издательский дом Высшей школы экономики, 2019. – 527 с. – ISBN 978-5-7598-1442-9.

16. Бочарова Е. Е. Психологические особенности преодоления конфликтных ситуаций у подростков с разным уровнем развития рефлексии / Е. Е. Бочарова, М. В. Жижина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. – № 4. – С. 20–28. – URL: <http://lib.mgppu.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:20836/Source:default&ysclid=malfb7yy1p621163599> (дата обращения: 15.03.2025).
17. Волков Б. С. Конфликтология. Академический проект / Б. С. Волков – Москва : Аспект, 2019. – 412 с. – ISBN 978-5-8291-1178-6.
18. Волков Б. С. Психология подростка : учеб. пособие / Б. С. Волков. – Москва : Аспект, 2019. – 235 с. – ISBN 978-5-49807-708-6.
19. Володин А. В. Исследование личностных особенностей конфликтного поведения подростков / А. В. Володин // Цивилизация знаний : российские реалии. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37325445> (дата обращения: 19.03.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
20. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – Москва : ЭКСМО-ПРЕСС, 2019. – 408 с. – ISBN 5-17-027239-1.
21. Галяткина М. С. Профилактика конфликтов в подростковом возрасте / М. С. Галяткина // Студенческий вестник. – 2022. – № 4-2(243). – С. 59–62. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50349862> (дата обращения: 05.04.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
22. Гамезо М. Б. Возрастная и педагогическая психология : учеб. пособие / М. Б. Гамезо. – Москва : Педагогическое общество России, 2019. – 512 с. – ISBN 5-93134-195-1.
23. Гаранина Е. А. Профилактика девиантного поведения подростков средствами психолого-педагогического сопровождения /

Е. А. Гаранина // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2019. – № 2. – С. 146–154.

24. Гребенкин Е. В. Воспитательный потенциал конфликтных ситуаций в подростковой среде / Е. В. Гребенкин // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – Т. 9 – URL: <http://ekoncept.ru/2015/95029.htm> (дата обращения: 11.03.2023).

25. Гришина Н. В. Конфликтология : учеб. пособие / Н. В. Гришина. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 475 с. – ISBN 978-5-91180-895-2.

26. Гришина Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 575 с. – ISBN 5-314-00115-2.

27. Гурьева О. А. Связь уровня эмпатии личности и стратегий поведения в конфликте / О. А. Гурьева, А. А. Тертова // Молодой ученый. – 2023. – № 49 (496). – С. 645–646. – URL: <https://moluch.ru/archive/496/108769/> (дата обращения: 25.11.2024).

28. Долгова В. И. Системные инновационные технологии целеполагания / В. И. Долгова // Сборник трудов Международной виртуальной Интернет-конференции. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=> (дата обращения: 02.03.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

29. Долгова В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений подростков : науч.-метод. рекомендации / В. И. Долгова. – Челябинск : АТОКСО, 2010. – 112 с. – ISBN 5-8227-0158-2.

30. Дубровина И. В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми / И. В. Дубровина. – Москва : Академия, 2019. – 98 с. – ISBN 5-7695-0189-8.

31. Духновский С. В. Диагностика межличностных отношений / С. В. Духновский. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 141 с. – ISBN 5-91541-139-1.

32. Дьякова В. Ю. Влияние типа темперамента на выбор стратегий поведения в конфликтных ситуациях у подростков / В. Ю. Дьякова // Молодой ученый. – 2025. – № 4 (555). – С. 294–297. – URL: <https://moluch.ru/archive/555/122135/> (дата обращения: 10.05.2025).
33. Журавлева Н. В. Социально-психологические факторы агрессивного поведения подростков : моногр. / Н. В. Журавлева. – Курск : Закрытое акционерное общество «Университетская книга», 2019. – 147 с. – ISBN 978-5-907171-57-4.
34. Израйлева М. Н. Склонность к риску, стратегии конфликтного поведения и эмоциональные нарушения у подростков с девиантным поведением / М. Н. Израйлева, Э. Р. Габбасова, Д. С. Киреева // Психическое здоровье. – 2019. – № 4 (143). – С. 53–60. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35042294> (дата обращения: 14.04.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
35. Исаева О. М. Психология конфликта : учеб. пособие / О. М. Исаева. – Москва : ФЛИНТА, 2022. – 284 с. – ISBN 978-5-9765-4706-7.
36. Ковалева Н. С. Теоретический анализ конфликтного взаимодействия в образовательной среде / Н. С. Ковалева // Молодой ученый. – 2024. – № 4 (503). – С. 411–413. – URL: <https://moluch.ru/archive/503/110728/> (дата обращения: 10.05.2025).
37. Козер Л. А. Функции социального конфликта / Л. А. Козер. – Москва : Идея-Пресс, 2000. – 205 с. – ISBN 5-89395-045-3.
38. Колобова Н. В. Особенности саморегуляции и совладающего поведения в подростковом возрасте в условиях конфликта / Н. В. Колобова, И. А. Асанова // Вестник Мининского университета. – 2021. – № 2. – С. 2.
39. Кочубей Б. И. Эмоциональная устойчивость школьника : учеб. пособие / Б. И. Кочубей. – Москва : Сфера, 2019. – 196 с. – ISBN 5-9268-0366-7.

40. Крайг Г. Психология развития : учеб. пособие / Г. Крайг. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 992 с. – ISBN 5-94723-187-5.
41. Кулагина И. Ю. Возрастная психология : полный жизненный цикл развития человека / И. Ю. Кулагина. – Москва : Сфера, 2019. – 464 с. – ISBN 978-5-8291-1481-7.
42. Кулагина И. Ю. Психология развития и возрастная психология / И. Ю. Кулагина. – Москва : Трикста, 2019. – 420 с. – ISBN 978-5-82912175-4.
43. Куликова А. О. Связь тревожности личности со стратегией поведения в конфликтной ситуации у подростков / А. О. Куликова // Молодой ученый. – 2022. – № 48 (443). – С. 488–490. – URL: <https://moluch.ru/archive/443/96958/> (дата обращения: 06.05.2025).
44. Курбатова Е. В. Конфликтология в образовании : учеб. пособие / Е. В. Курбатова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 192 с. – ISBN 978-5-534-15319-6.
45. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Академия, 2019. – 497 с. – ISBN 5-89357-113-4.
46. Муталимов Р. К. Способы решения конфликтных ситуаций и их предупреждение / Р. К. Муталимов, К. В. Кравцова // Молодой ученый. – 2021. – № 38 (380). – С. 148–149. – URL: <https://moluch.ru/archive/380/84077/> (дата обращения: 10.05.2025).
47. Мухина В. С. Возрастная психология : феноменология развития, детство, отрочество : учеб. пособие / В. С. Мухина. – Москва : Академия, 2019. – 456 с. – ISBN 5-7695-0408-0.
48. Мухина Е. С. Особенности проявления конфликтных ситуаций в школе / Е. С. Мухина, В. В. Онуфриева // Молодой ученый. – 2019. – № 4 (63). – С. 710–711. – URL: <https://moluch.ru/archive/63/9805/> (дата обращения: 10.05.2025).

49. Новожилова Е. Д. Психологические особенности поведения подростков в конфликтах с родителями / Е. Д. Новожилова, В. А. Бугров // Юный ученый. – 2021. – № 10 (51). – С. 69–72. – URL: <https://moluch.ru/young/archive/51/2680/> (дата обращения: 10.05.2025).
50. Носс И. Н. Психодиагностика : учеб. пособие / И. Н. Носс. – Москва : Юрайт, 2019. – 211 с. – ISBN 978-5-9916-3173-0.
51. Обухова Л. Ф. Возрастная психология : учеб. пособие / Л. Ф. Обухова. – Москва : Юрайт, 2019. – 460 с. – ISBN 978-5-9916-3196-9.
52. Петровский О. И. Общая психология : учебное пособие / О. И. Петровский. – Москва : Просвещение, 2019. – 541 с. – ISBN 5-89144-019-9.
53. Платонов Ю. П. Психология конфликтного поведения : учеб. пособие / Ю. П. Платонов. – Санкт-Петербург : Речь, 2019. – 544 с. – ISBN 978-5-9268-0777-8.
54. Русакова Д. А. Технологии и методы управления конфликтами / Д. А. Русакова // Молодой ученый. – 2019. – № 43 (281). – С. 200–205. – URL: <https://moluch.ru/archive/281/63263/> (дата обращения: 23.03.2023).
55. Светлов В. А. Конфликтология : учеб. пособие / В. А. Светлов. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 352 с. – ISBN 978-5-49807-937-0.
56. Сгурская Л. В. Межличностные взаимоотношения учащихся и их изучение : учеб. пособие / Л. В. Сгурская. – Калининград : Книжный мир, 2019. – 119 с. – ISBN 5-87661-064-0.
57. Слюзина Е. А. Исследование взаимосвязи социометрического статуса и доминирующих стратегий поведения в конфликте у подростков, занимающихся командными видами спорта / Е. А. Слюзина // Молодой ученый. – 2021. – № 7 (349). – С. 199–203. – URL: <https://moluch.ru/archive/349/78586/> (дата обращения: 01.05.2025).

58. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 350 с. – ISBN 5-9268-0010-2.
59. Смирнова Т. С. Особенности конфликтного поведения в подростковом возрасте / Т. С. Смирнова // Молодой ученый. – 2019. – № 4 (108). – С. 706–708.
60. Солдатова Е. Л. Психология развития и возрастная психология : онтогенез и дизонтогенез / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 384 с. – ISBN 5-222-05268-0.
61. Терещенко М. Н. Конфликты в школе / М. Н. Терещенко // Филология и культура. – 2018. – № 3 (31). – С. 89.
62. Трофимова Е. А. Системный подход к изучению конфликтов / Е. А. Трофимова // Молодой ученый. – 2019. – № 25 (263). – С. 39–41. – URL: <https://moluch.ru/archive/263/60845/> (дата обращения: 17.03.2023).
63. Тучкова Я. М. Исследование взаимодействия конфликтного поведения и агрессивности подростков / Я. М. Тучкова // Стимулирование научно-технического потенциала общества в стратегическом периоде : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конференции. – Уфа : Omega science, 2024. – С. 83–85.
64. Ходячих Л. А. Гендерные особенности поведения в конфликтной ситуации у юношей и девушек в старшей школе / Л. А. Ходячих // Молодой ученый. – 2025. – № 14 (565). – С. 146–149. – URL: <https://moluch.ru/archive/565/123780/> (дата обращения: 06.05.2025).
65. Христославенко Е. Р. Модели стратегий поведения в межличностном конфликте / Е. Р. Христославенко // Молодой ученый. – 2022. – № 51 (446). – С. 298–300. – URL: <https://moluch.ru/archive/446/98180/> (дата обращения: 10.05.2025).

66. Хузеева Г. Р. К вопросу о стратегиях поведения в конфликтных ситуациях подростков в образовательной среде / Г. Р. Хузеева // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 71-3. – С. 302–305.
67. Чуганова К. Е. Психолого-педагогические условия коррекции поведения в конфликте у младших подростков / К. Е. Чуганова. – Москва : Эксмо, 2018. – 55 с. – ISBN 5-587-05318-7.
68. Шустова Н. Е. Особенности конфликтного поведения подростков, воспитывающихся в семьях с разным типом взаимоотношений / Н. Е. Шустова // Вестник Костромского государственного университета. Сер. : Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2019. – № 4. – С. 154–158.
69. Эльконин Д. Б. Психическое развитие в детских возрастах : избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин. – 2-е изд. – Москва : Институт практической психологии, 1997. – 416 с. – ISBN 5-89395-045-3.
70. Ясенева М. В. Связь психологических границ со стратегиями поведения в конфликте в юношеском возрасте / М. В. Ясенева // Молодой ученый. – 2024. – № 17 (516). – С. 106–110. – URL: <https://moluch.ru/archive/516/113417/> (дата обращения: 07.02.2025).
71. Gini G. Longitudinal associations between moral disengagement, bullying, and defending behavior in adolescence / G. Gini // Journal of Abnormal Child Psychology. – 2019. – Vol. 47, № 3. – P. 423–434.
72. Huitsing G. Online bystander behavior : Associations with empathy, personal distress, and moral disengagement / G. Huitsing, A. M. Poorthuis, R. Veenstra // Journal of Early Adolescence. – 2020. – Vol. 40, № 2. – P. 238–261.
73. Need to achievements among teenagers : specificity and peculiarities / V. I. Dolgova, P. K. Leonov, E. G. Kapitanets, E. V. Melnik, V. K. Shayahmetova // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS. – 2019. – № 99. – P. 737–744.

74. Study of Psychologically Safe Communication Skills in Adolescents / V. I. Dolgova, O. D. Odintsova, O. A. Kondratyeva, Yu. A. Rokitskaya, E. G. Kapitanets // European Proceedings of Social and Behavioural Sciences. – 2022. – Vol. 128, № 1. – P. 194–202.

75. Wemmers J. A. M. Developmental pathways to offending and the protective role of social support / J. A. M. Wemmers, J. K. Dijkstra // Journal of Youth and Adolescence. – 2019. – Vol. 48, № 1. – P. 164–177.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики конфликтного поведения подростков

Методика Томаса-Килманна на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации Авторы К. Томас, Р. Килманн (в адаптации Н.В. Гришиной).

Методика предназначена для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. Методика может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия. Данный опросник показывает типичную реакцию человека на конфликт, ее эффективность и целесообразность, а также дает информацию о других возможных способах разрешения конфликтной ситуации. По мнению К. Томаса и Р. Килмана, в основании типологии конфликтного поведения лежат два поведенческих стиля: кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям К. Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов: а) конфронтация (соревнование, соперничество), которое выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб интересам другого человека; б) приспособление (уступчивость), означающее, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого; в) компромисс, как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок; г) уклонение (уход, игнорирование), для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей; д) сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон. Возможности каждой из пяти стратегий:

1. Уклонение эффективно в ситуациях, когда партнер обладает объективно большей силой и использует ее в конфликтной борьбе. В общении со сложной конфликтной личностью используйте любую возможность, чтобы избежать конфликта: в этом нет ничего постыдного или унижительного. Избегание приносит положительные плоды, являясь временной отсрочкой в решении конфликта: пока на руках мало данных или нет психологической уверенности в своей позиции. Временно уйти от проблемы, чтобы в дальнейшем решить ее окончательно – это часто единственно верная стратегия.

2. Приспособление естественно в ситуациях, когда затронутая проблема не так важна для человека, как для его оппонента, или отношения с оппонентом представляют собой самостоятельную ценность, значимее достижения цели. Это непредсказуемая по своим последствиям стратегия. Если отказ от цели не стоил человеку большого труда, уступчивость может положительно сказаться на его самооценке и отношениях с партнером. Очень важно чувствовать, что другой заметил и оценил жертву. В противном случае остается чувство досады, обиды и, следовательно, почва для эмоционального конфликта.

3. Конфронтация – стратегия для серьезных ситуаций и жизненно важных проблем, зачастую она эффективна в экстремальных ситуациях. Противоборство оправданно, если цель чрезвычайно важна или, если человек обладает реальной силой и властью, уверен в своей компетентности. Если власти и силы недостаточно, можно увязнуть в конфликте, а то и вовсе проиграть. Кроме того, применение конфронтации для решения проблем в личных отношениях чревато отчуждением.

4. Сотрудничество – это не столько стратегия поведения, сколько стратегия взаимодействия. Она незаменима в близких, продолжительных и ценных для обоих партнеров отношениях, при равенстве статусов и психологической власти. Она позволяет партнерам разрешить конфликт, не отказываясь от своих реальных целей. Всем хорошо сотрудничество, кроме одного. Это длинная история. Нужно время, чтобы проанализировать потребности, интересы и опасения обеих сторон, а затем тщательно обсудить их, найти наилучший вариант их совмещения, выработать план решения и пути его выполнения и т.д. Сотрудничество не терпит суеты и спешки, но позволяет решить конфликты полностью. Если времени нет, можно прибегнуть к компромиссу как к «заменителю» сотрудничества.

5. Компромисс, или квазисотрудничество, или торг о взаимных уступках. Эффективен в ситуациях, требующих быстрого исхода. «Дележ» потребностей бывает необходим для сохранения отношений, особенно в тех случаях, когда возместить интересы сторон невозможно. Компромисс редко приносит истинное удовлетворение результатом конфликтного процесса. Любые варианты дележа – пополам, поровну, по-братски – психологически несправедливы. И это понятно: цель полностью не достигнута, некоторая часть брошена на алтарь позитивного исхода конфликта, но оценить жертву некому, так как оппонент так же пострадал, как и вы сами.

Опросник состоит из 30 пар утверждений, относящихся к различным стилям поведения человека в ситуации конфликта. Из каждой пары утверждений нужно выбрать

одно, которое наиболее верно отражает отношение испытуемого к конфликтной ситуации и отметить его в бланке ответов.

ИНСТРУКЦИЯ: Подумайте о ситуациях, в которых Ваши желания отличаются от желаний другого человека. Как Вы обычно ведете себя в таких ситуациях? Ниже приведены 30 пар высказываний, описывающих варианты возможного поведения в конфликтных ситуациях. В каждой паре обведите кружком вариант А или В, более характерный для Вашего поведения. Во многих случаях оба из предложенных вариантов могут оказаться для Вас нетипичными. Если это так, обведите тот из них, которым бы Вы воспользовались с большей вероятностью.

Опросник:

1. А. Иногда я предоставляю право решать проблему другим.
В. Я стараюсь подчеркнуть общее в наших позициях, а не обсуждать спорные моменты.
2. А. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
В. Я пытаюсь учесть все интересы: свои и оппонента.
3. А. Обычно я твердо стою на своем.
В. Иногда я могу утешать других и пытаться сохранить с ними отношения.
4. А. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
В. Иногда я жертвую собственными интересами ради интересов противоположной стороны.
5. А. При выработке решения ищу помощи со стороны других.
В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.
6. А. Я пытаюсь не создавать себе репутацию неприятного человека.
В. Я пытаюсь навязать другим свою позицию.
7. А. Я пытаюсь отложить решение вопроса, чтобы иметь время тщательно его обдумать.
В. Я жертвую одними выгодами, чтобы получить взамен другие.
8. А. Обычно я твердо настаиваю на своем.
В. Я пытаюсь сразу же открыто обсудить все интересы и спорные вопросы.
9. А. Я чувствую, что различия в позициях не всегда стоят того, чтобы о них беспокоиться.
В. Я прилагаю некоторые усилия, чтобы повернуть дело на свой лад.
10. А. Я твердо настаиваю на своем.

- В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А. Я пытаюсь сразу же открыто обсудить все интересы и спорные вопросы.
В. Иногда я могу утешать других и пытаюсь сохранить с ними отношения.
12. А. Иногда я избегаю занимать позицию, ведущую к конфронтации.
В. Я готов кое в чем уступить оппоненту, если он тоже мне уступит.
13. А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».
В. Я настаиваю на принятии моих условий.
14. А. Я излагаю оппоненту мои соображения и интересуюсь его идеями.
В. Я пытаюсь продемонстрировать оппоненту логичность и выгоду принятия моих условий.
15. А. Иногда я могу утешать других и пытаюсь сохранить с ними отношения.
В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.
16. А. Я стараюсь щадить чувства других.
В. Я пытаюсь убедить оппонента в выгодности принятия моих условий.
17. А. Обычно я твердо настаиваю на своем.
В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.
18. А. Я позволяю оппоненту придерживаться своего мнения, если ему от этого лучше
В. Я согласен кое в чем уступить оппоненту, если он тоже кое в чем мне уступит.
19. А. Я пытаюсь сразу же, открыто, обсудить все интересы и спорные вопросы.
В. Я пытаюсь отложить принятие решения, чтобы иметь время тщательно его обдумать.
20. А. Я пытаюсь сразу же обсудить противоречия.
В. Я пытаюсь найти справедливое сочетание из выгод и уступок для каждого из нас.
21. А. При подготовке к переговорам я стараюсь учитывать интересы оппонента.
В. Я больше склонен к непосредственному и открытому обсуждению проблемы.
22. А. Я стараюсь найти позицию, находящуюся между позицией оппонента и моей.
В. Я настаиваю на своих интересах.
23. А. Очень часто я стараюсь удовлетворить все интересы, свои и оппонента.
В. Иногда я предоставляю право решать проблему другим.

24. А. Я стараюсь пойти навстречу оппоненту, если его условия слишком для него много значат.

В. Я пытаюсь склонить оппонента к компромиссу.

25. А. Я пытаюсь продемонстрировать оппоненту логичность и выгоду принятия моих условий.

В. При подготовке к переговорам я пытаюсь учитывать интересы оппонента.

26. А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».

В. Я почти всегда пытаюсь удовлетворить все пожелания, как свои, так и оппонента.

27. А. Иногда я избегаю занимать позицию, ведущую к конфронтации.

В. Я позволяю оппоненту придерживаться своего мнения, если ему от этого лучше.

28. А. Обычно я твердо стою на своем.

В. При выработке решения я постоянно ищу помощи со стороны других.

29. А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».

В. Я чувствую, что различия в позициях не всегда стоят того, чтобы о них беспокоиться.

30. А. Я стараюсь щадить чувства других.

В. Я всегда стараюсь найти решение проблемы совместно с оппонентом

Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е. П. Ильин, П. А. Ковалев)

Методика предназначена для выявления склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик. Разработана Е. П. Ильиным, П. А. Ковалевым.

Методика позволяет получить показатели по следующим шкалам:

1. Вспыльчивость
2. Напористость, наступательность.
3. Обидчивость.
4. Неуступчивость.
5. Бескомпромиссность.
6. Мстительность.
7. Нетерпимость к мнению других.
8. Подозрительность.

Текст опросника диагностики агрессивности и конфликтности

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

Тестовый материал:

1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь перехватить 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 насмехаются.
18. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему свою точку зрения.
19. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если понимаю, что они справедливы.
20. Если кто-то изображает из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.
22. Я считаю, что утверждение (из мультфильма) «Зуб за зуб, хвост за хвост» справедливо.
23. Если я все обдумал, то не нуждаюсь в советах других.

24. С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог бы ожидать, я держусь настороженно.
25. Если кто-то выводит меня из себя, то я не обращаю на это внимания.
26. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
27. При установлении контакта с человеком – умение понять, как надо вести себя, что и как говорить данному человеку, уметь раскрепостить его, создать у него положительный, конструктивный настрой на предстоящий разговор.
28. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
29. Я не люблю поддаваться в игре, даже с детьми.
30. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.
31. Я уважаю людей, которые не помнят зла.
32. Утверждение «Ум – хорошо, а два – лучше» справедливо.
33. Утверждение «Не обманешь – не проживешь» справедливо.
34. У меня никогда не бывает вспышек гнева.
35. Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящего со мной.
36. Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал, меня нет.
37. Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступаю.
38. Я стараюсь избегать обострения отношений.
39. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
40. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.
41. Я осуждаю недоверчивых людей.
42. Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется мне несправедливой.
43. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.
44. Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если эти шутки злые.
45. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себе ответственность за решение важного для всех вопроса.
46. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
47. Я верю, что на зло можно ответить добром, и действую в соответствии с этим.
48. Я часто обращаюсь к коллегам, чтобы узнать их мнение.

49. Если меня хвалят, значит, этим людям от меня что-то нужно.
50. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.
51. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что в разговоре с ними я им «рта не даю открыть».
52. Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
53. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.
54. В решении любой проблемы я предпочитаю «золотую середину».
55. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
56. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, потому что отвечать за все ему.
57. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.
58. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.
59. Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.
60. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
61. Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.
62. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.
63. Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
64. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.
65. Я подозреваю, что многие поддерживают знакомство со мной из корысти.
66. Я не умею сдерживаться, когда меня несправедливо упрекают.
67. При игре в шахматы или в настольный теннис я больше люблю атаковать, чем защищаться.
68. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.
69. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре кажется правильной – моя или чужая.
70. Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.
71. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.
72. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.
73. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.
74. Обычно меня трудно вывести из себя.
75. Если я вижу недостатки у других, я не стесняюсь их критиковать.

76. Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.
77. Будь я продавцом на базаре, я не стал бы уступать в цене за свой товар.
78. Пойти на компромисс – значит показать свою слабость.
79. Мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить другую, справедливо.

80. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.

81. Я никогда не подозреваю людей в нечестности.

Ключ к тесту агрессивности и конфликтности:

Вспыльчивость

Ответы «Да» по позициям: 1, 9, 17, 65;

Ответы «Нет» по позициям: 25, 33, 41, 49, 57, 73.

Напористость, наступательность

Ответы «Да» по позициям: 2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74;

Ответы «Нет» по позициям: 26, 34.

Обидчивость

Ответы «Да» по позициям: 3, 11, 19, 27, 35, 59;

Ответы «Нет» по позициям: 43, 51, 67, 75.

Неуступчивость

Ответы «Да» по позициям: 4, 12, 20, 28, 36, 60, 76;

Ответы «Нет» по позициям: 44, 52, 68.

Бескомпромиссность

Ответы «Да» по позициям: 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53;

Ответы «Нет» по позициям: 61, 69, 77

Мстительность

Ответы «Да» по позициям: 6, 22, 38, 62, 70;

Ответы «Нет» по позициям: 14, 30, 46, 54, 78.

Нетерпимость к мнению других

Ответы «Да» по позициям: 7, 23, 39, 55, 63;

Ответы «Нет» по позициям: 15, 31, 47, 71, 79.

Подозрительность

Ответы «Да» по позициям: 8, 24, 32, 48, 56, 64, 72;

Ответы «Нет» по позициям: 16, 40, 80.

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.

Сумма баллов по шкалам «наступательность (напористость)» и «неуступчивость» дает суммарный показатель позитивной агрессивности субъекта.

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования конфликтного поведения подростков

Таблица 2.1 – Результаты диагностики по методике «Стратегии поведения в конфликте» Томаса-Килмана для описания поведения в конфликтных ситуациях

№	Соперничество		Сотрудничество		Избегание		Компромисс		Приспособление	
1	Оптимально	5	Оптимально	6	Ярко выра.	10	Оптимально	6	Оптимально	4
2	Оптимально	5	Оптимально	5	Ярко выра.	8	Слабо выра.	3	Оптимально	5
3	Оптимально	6	Ярко выра.	8	Оптимально	6	Оптимально	6	Оптимально	6
4	Слабо выра.	0	Ярко выра.	9	Оптимально	6	Оптимально	5	Оптимально	4
5	Слабо выра.	2	Оптимально	7	Слабо выра.	3	Ярко выра.	9	Оптимально	5
6	Слабо выра.	1	Оптимально	6	Оптимально	5	Ярко выра.	10	Оптимально	5
7	Оптимально	5	Ярко выра.	9	Оптимально	7	Оптимально	5	Оптимально	4
8	Слабо выра.	0	Оптимально	7	Ярко выра.	11	Оптимально	6	Оптимально	4
9	Слабо выра.	0	Оптимально	6	Ярко выра.	9	Оптимально	7	Оптимально	5
10	Оптимально	6	Ярко выра.	11	Оптимально	6	Оптимально	6	Оптимально	6
11	Оптимально	5	Оптимально	5	Ярко выра.	11	Слабо выра.	4	Слабо выра.	3
12	Слабо выра.	2	Ярко выра.	12	Оптимально	7	Слабо выра.	3	Оптимально	6
13	Слабо выра.	2	Оптимально	6	Оптимально	6	Ярко выра.	7	Оптимально	5
14	Оптимально	5	Оптимально	5	Ярко выра.	9	Слабо выра.	6	Оптимально	6
15	Слабо выра.	1	Слабо выра.	4	Оптимально	5	Ярко выра.	5	Оптимально	5
16	Оптимально	6	Оптимально	6	Оптимально	6	Ярко выра.	8	Оптимально	5
17	Оптимально	6	Оптимально	6	Оптимально	7	Слабо выра.	3	Ярко выра.	8
18	Оптимально	6	Оптимально	6	Слабо выра.	2	Оптимально	3	Ярко выра.	9
19	Ярко выра.	9	Оптимально	7	Оптимально	5	Оптимально	5	Оптимально	5
20	Ярко выра.	10	Оптимально	5	Слабо выра.	1	Слабо выра.	6	Слабо выра.	3

Таблица 2.2 – Результаты диагностики по методике «Стратегии поведения в конфликте» Томаса-Килмана для описания поведения в конфликтных ситуациях после программы

№	Соперничество		Сотрудничество		Избегание		Компромисс		Приспособление	
1	Оптимально	5	Оптимально	6	Ярко выр.	10	Оптимально	6	Оптимально	4
2	Оптимально	2	Оптимально	5	Ярко выр.	8	Слабо выр.	3	Оптимально	5
3	Оптимально	6	Ярко выр.	8	Оптимально	6	Оптимально	6	Оптимально	6
4	Слабо выр.	0	Ярко выр.	9	Оптимально	6	Оптимально	5	Оптимально	4
5	Слабо выр.	5	Оптимально	7	Слабо выр.	3	Ярко выр.	9	Оптимально	5
6	Слабо выр.	1	Оптимально	6	Оптимально	5	Ярко выр.	10	Оптимально	5
7	Оптимально	5	Ярко выр.	9	Оптимально	7	Оптимально	5	Оптимально	4
8	Слабо выр.	0	Оптимально	8	Ярко выр.	11	Оптимально	6	Оптимально	4
9	Слабо выр.	0	Оптимально	6	Ярко выр.	9	Оптимально	7	Оптимально	5
10	Оптимально	6	Ярко выр.	11	Оптимально	6	Оптимально	6	Оптимально	8
11	Оптимально	5	Оптимально	5	Ярко выр.	10	Слабо выр.	4	Слабо выр.	3
12	Слабо выр.	2	Ярко выр.	12	Оптимально	7	Слабо выр.	3	Оптимально	6
13	Слабо выр.	2	Оптимально	9	Оптимально	6	Ярко выр.	7	Оптимально	5
14	Оптимально	5	Оптимально	5	Ярко выр.	9	Слабо выр.	6	Оптимально	6
15	Слабо выр.	1	Слабо выр.	4	Оптимально	5	Ярко выр.	5	Оптимально	5
16	Оптимально	6	Оптимально	6	Оптимально	6	Ярко выр.	8	Оптимально	5
17	Оптимально	6	Оптимально	6	Оптимально	7	Слабо выр.	3	Ярко выр.	8
18	Оптимально	6	Оптимально	6	Слабо выр.	2	Оптимально	3	Ярко выр.	9
19	Ярко выр.	9	Оптимально	7	Оптимально	5	Оптимально	5	Оптимально	5
20	Ярко выр.	10	Оптимально	5	Слабо выр.	1	Слабо выр.	6	Слабо выр.	3

Таблица 2.3 – Результаты диагностики конфликтности «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина до прохождения программы

№ исп.	Количество баллов	Уровень
1	16	низкий
2	21	средний
3	11	низкий
4	17	высокий
5	24	средний
6	18	средний
7	19	средний
8	28	высокий
9	24	средний
10	19	средний
11	20	средний
12	26	высокий
13	18	средний
14	16	низкий
15	12	низкий
16	20	средний
17	28	высокий
18	4	низкий
19	27	высокий
20	13	низкий

Таблица 2.4 – Результаты диагностики конфликтности «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина после прохождения программы

№ исп.	Количество баллов	Уровень
1	16	низкий
2	21	средний
3	11	низкий
4	19	средний
5	24	средний
6	18	средний
7	19	средний
8	28	высокий
9	24	средний
10	19	средний
11	20	средний
12	26	высокий
13	18	средний
14	16	низкий
15	12	низкий
16	20	средний
17	28	высокий
18	4	низкий
19	21	средний
20	13	низкий

Таблица 2.5 – Распределение показателей по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина до и после реализации программы

Уровень конфликтности	Результаты на констатирующем этапе		Результаты на формирующем этапе	
	Кол.-во испытуемых.	% испытуемых	Кол.-во испытуемых	% испытуемых
низкий	6	30	6	30
средний	9	45	11	55
высокий	5	25	3	15

Таблица 2.6 – Распределение показателей по методике Томаса-Килмана «Стратегии поведения в конфликте» до и после реализации программы

Стратегии поведения в конфликте	Результаты на констатирующем этапе		Результаты на формирующем этапе	
	Кол.-во испытуемых.	% испытуемых	Кол.-во испытуемых	% испытуемых
Избегание	6	30	4	20
Компромисс	5	25	4	20
Сотрудничество	5	25	7	35
Соперничество	2	10	2	10
Приспособление	2	10	3	15

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков

По результатам первичной диагностики, направленной на выявление конфликтного поведения у подростков, была сформирована группа из 20 человек. Уровень конфликтности в данной группе превышал средние показатели, что указывало на необходимость специализированной работы по развитию коммуникативных навыков. С целью формирования субъект-субъектных отношений в группе старших подростков была разработана модель психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения.

Данная программа предназначена для организации внеурочной деятельности в 10-м классе и направлена на психолого-педагогическую коррекцию конфликтного поведения, развитие коммуникативных навыков и снижение уровня агрессии. Актуальность предложенной программы обусловлена ее комплексным подходом к снижению конфликтности у старших подростков, учитывающим интересы, чувства, эмоции и переживания всех участников взаимодействия, а также признающим ценность каждой личности.

Программа рассчитана на 10 занятий общей продолжительностью 10 академических часов, с периодичностью два раза в неделю и длительностью 45 минут каждое.

Цель:

Осуществить психолого-педагогическую коррекцию конфликтного поведения подростков, ориентированную на снижение уровня конфликтности, уменьшение проявлений враждебности и агрессии.

Задачи:

1. Обучить подростков техникам эффективной коммуникации в конфликтах.
2. Способствовать формированию у подростков навыков конструктивного ведения диалога.
3. Развить умение управлять гневом и агрессией.
4. Познакомить с техниками релаксации и саморегуляции.
5. Научить подростков эффективным способам предотвращения конфликтов.

Занятие 1:

Ход занятия:

Приветствие и открытие (Педагог-психолог);

Знакомство: Упражнение «Имя + Ассоциация».

«Чтобы нам лучше познакомиться и создать дружелюбную атмосферу, предлагаю начать с простого упражнения. Называется оно «Имя + Ассоциация». Сейчас каждый из вас получит бейдж (раздаются бейджи и ручки/маркеры). Напишите на нем свое имя, так как вы хотите, чтобы к вам обращались во время наших занятий. Затем, когда будем представляться, добавьте к своему имени одно слово (прилагательное или существительное), которое начинается на первую букву вашего имени и характеризует вас или ваше настроение сегодня. Например, я бы представился так: «Яна – яркая».

Ведущий по очереди предлагает каждому участнику представиться. После представления последнего участника, педагог-психолог подводит итог: «Отлично! Спасибо всем за такое интересное знакомство. Теперь мы знаем друг друга немного лучше».

Обсуждение понятия «конфликт».

«Теперь, когда мы познакомились, давайте поговорим о том, что же такое конфликт. Это слово наверняка вам хорошо знакомо. Предлагаю поразмышлять над тем, какие ассоциации оно у вас вызывает. Я раздам каждому из вас несколько стикеров/карточек. На каждом стикере напишите одно слово или короткую фразу, которая, на ваш взгляд, лучше всего отражает, что такое «конфликт».

Педагог-психолог дает участникам 2-3 минуты на обдумывание и запись ассоциаций.

После того, как все участники представили свои ассоциации, педагог-психолог: «Спасибо! Посмотрите, как много разных мнений и представлений о конфликте у нас собралось. Видите, какие разные эмоции и ситуации стоят за этим словом? А теперь давайте вместе подумаем: всегда ли конфликт – это плохо? Может ли конфликт быть полезным, или он всегда приносит только вред? Педагог-психолог стимулирует дискуссию, задавая вопросы: «Какие примеры позитивных последствий конфликта вы можете привести? Как конфликт может способствовать развитию или решению проблем?».

Педагог-психолог подводит итог дискуссии, подчеркивая, что конфликт сам по себе нейтрален: «Итак, мы убедились, что конфликт – это часть нашей жизни, и он не всегда несет в себе негатив. Важно не избегать конфликтов, а уметь правильно на них реагировать и находить конструктивные решения». Далее педагог-психолог записывает

на доске/флипчарте краткое определение конфликта: «Конфликт – это столкновение интересов, потребностей, мнений или ценностей».

Принятие правил группы.

Педагог-психолог: «Чтобы наши занятия проходили эффективно и комфортно для всех, нам необходимо установить определенные правила работы в группе. Я предлагаю несколько основных правил, а вы можете их дополнить или изменить, если считаете нужным».

Педагог-психолог четко и понятно озвучивает предложенные правила:

Уважение: «Уважаем друг друга, выслушиваем мнение каждого, даже если оно отличается от нашего».

Конфиденциальность: «Все, что говорится в группе, остается внутри группы. Мы не обсуждаем личные истории за пределами этого помещения».

Активность: «Стараемся активно участвовать в обсуждениях и упражнениях. Не боимся высказывать свое мнение».

«Стоп»: «Каждый имеет право отказаться от участия в упражнении или от ответа на вопрос, если ему это некомфортно. Просто скажите «Стоп», и мы перейдем к следующему заданию».

«Теперь давайте обсудим эти правила. Может быть, вы хотите что-то добавить или изменить?»

Ведущий внимательно слушает предложения участников, помогает им сформулировать правила четко и понятно.

Завершение и рефлексия.

Педагог-психолог задает вопросы для рефлексии: «Что нового вы узнали о конфликтах? Какие ассоциации с этим словом у вас возникли? Что показалось вам самым важным на сегодняшнем занятии? Какое из правил группы вам кажется самым важным и почему?»

Педагог-психолог благодарит участников за активное участие и позитивный настрой и прощается с участниками.

Занятие 2 «Я в конфликте. Осознание своих чувств и потребностей».

Цель: развитие осознания собственных чувств, потребностей и мотивов в конфликтных ситуациях.

Задачи:

1. Определение своих типичных реакций на конфликтные ситуации.

2. Осознание своих потребностей и мотивов, лежащих в основе конфликтного поведения.

3. Установление связи между чувствами, потребностями и поведением в конфликте.

Материалы:

- флипчарт/доска;
- маркеры (несколько цветов);
- раздаточный материал с «Незаконченными предложениями» (по количеству участников);
- карточки с описанием различных конфликтных ситуаций для ролевой игры.

Действия ведущего:

Ведущий приветствует участников, кратко напоминает тему предыдущего занятия и его основные выводы и озвучивает тему сегодняшнего занятия.

Упражнение «Эмоции»

Педагог-психолог: «Вспомните, пожалуйста, ситуации, когда вы оказывались в конфликте. Что вы при этом чувствовали? Какие эмоции вас переполняли?»

Педагог-психолог предлагает участникам по очереди называть эмоции, которые они испытывали в конфликтных ситуациях, записывает все названные эмоции на доске/флипчарте, разделяя их на «приятные» и «неприятные» (если это уместно и не вызывает сопротивления) и стимулирует обсуждение: «Какие из этих эмоций возникают у вас чаще всего? Почему? Как эти эмоции влияют на ваше поведение в конфликте?».

Упражнение «Незаконченные предложения»

Педагог-психолог: «А теперь давайте попробуем копнуть глубже и разобраться в своих мыслях и убеждениях, которые влияют на наше поведение в конфликте. Я раздам вам карточки с «Незаконченными предложениями». Ваша задача – честно и искренне закончить каждое предложение» (Раздает карточки с «Незаконченными предложениями»).

Примеры «Незаконченных предложений»:

1. Когда я вступаю в конфликт, я чувствую...;
2. Когда меня критикуют, я думаю...;
3. В конфликте для меня важно...;
4. Я обычно реагирую на конфликт...;
5. Я боюсь в конфликте...;
6. Мне хотелось бы в конфликте...

Ведущий дает участникам 5-7 минут на выполнение задания.

После выполнения задания, ведущий предлагает участникам по желанию поделиться своими ответами.

«Ролевая игра»

Педагог-психолог: «А теперь давайте попробуем применить полученные знания на практике. Мы разыграем несколько ролевых ситуаций, которые часто приводят к конфликтам. Я раздам вам карточки с описанием ситуаций (раздает карточки). Ваша задача – разыграть ситуацию, стараясь осознавать свои чувства и потребности, а также учитывать чувства и потребности другого участника».

Примеры ситуаций:

- спор из-за места в очереди;
- невыполненное обещание;
- критика работы одноклассника;
- разногласия при выполнении группового задания.

Педагог-психолог предлагает участникам разбиться на пары и выбрать одну из карточек. Участники в течение 5-7 минут разыгрывают ситуацию. После завершения ролевых игр, педагог-психолог организует обсуждение: «Что вы чувствовали во время ролевой игры? Какие потребности пытались удовлетворить? Как вы думаете, что чувствовал ваш партнер? Какие другие варианты поведения могли бы быть более эффективными?».

Рефлексия и завершение:

Педагог-психолог подводит итоги и задает вопросы для рефлексии. Что нового вы узнали о своих чувствах и потребностях в конфликте? Какие реакции оказались наиболее типичными для вас? Как вы можете использовать полученные знания в своей жизни?».

Педагог-психолог прощается и благодарит всех за участие.

Занятие 3 «Управление гневом и стрессом».

Цель: Обучение техникам саморегуляции, управления гневом и стрессом.

Задачи:

1. Ознакомление с физиологическими и психологическими признаками гнева и стресса.
2. Обучение техникам релаксации и снятия напряжения (дыхательные упражнения, мышечная релаксация).
3. Формирование навыков переключения внимания и позитивного мышления.

Материалы:

- флипчарт/доска;
- маркеры (несколько цветов);
- раздаточный материал с описанием признаков гнева и стресса (по количеству участников);
- раздаточный материал с описанием техник дыхательной релаксации и мышечной релаксации (по количеству участников).

Ход занятия:

Приветствие и введение (Ведущий).

Педагог-психолог приветствует участников и озвучивает тему сегодняшнего занятия.

Ознакомление с признаками гнева и стресса.

Педагог-психолог: «Прежде чем мы начнем осваивать техники саморегуляции, важно понимать, как гнев и стресс проявляются в нашем теле и в нашем поведении. Как вы думаете, как можно понять, что вы начинаете злиться или испытывать стресс?».

Педагог-психолог раздает распечатки с описанием физиологических и психологических признаков гнева и стресса (например: учащенное сердцебиение, покраснение лица, напряжение мышц, раздражительность, тревога, трудности с концентрацией внимания, просит участников внимательно прочесть список и отметить те признаки, которые они у себя замечали. Далее педагог-психолог проводит краткое обсуждение: «Что вы узнали нового о признаках гнева и стресса? Какие признаки оказались для вас наиболее типичными? Почему важно уметь распознавать эти признаки?».

«Дыхательные упражнения»

Педагог-психолог демонстрирует и объясняет технику «глубокого дыхания»: «Сделайте глубокий вдох через нос, наполняя воздухом живот, а затем медленный выдох через рот. Повторите несколько раз».

Далее он демонстрирует и объясняет технику «дыхания животом»: «Положите руку на живот. При вдохе живот должен подниматься, а при выдохе опускаться. Дышите медленно и спокойно».

Техника «квадратного дыхания»: «Представьте себе квадрат. На счет «один» сделайте вдох, на счет «два» задержите дыхание, на счет «три» сделайте выдох, на счет «четыре» снова задержите дыхание. Повторите несколько раз».

Педагог-психолог предлагает участникам выполнить каждое упражнение в течение 2-3 минут, внимательно следя за своим дыханием.

«Мышечная релаксация»

Педагог-психолог объясняет принцип прогрессивной мышечной релаксации: «Мы будем поочередно напрягать и расслаблять различные группы мышц, чтобы почувствовать разницу между напряжением и расслаблением».

Педагог-психолог проводит упражнение мышечной релаксации, начиная с мышц лица, затем переходя к мышцам шеи, плеч, рук, живота, ног.

«Позитивные аффирмации»

Педагог-психолог предлагает участникам составить 3-4 позитивных утверждения о себе, используя такие фразы: «Я уверен в себе», «Я могу справиться с любыми трудностями», «Я люблю и принимаю себя», «Я достоин успеха».

Педагог-психолог просит участников по очереди произнести свои аффирмации вслух.

Рефлексия и завершение:

Педагог-психолог: «Наше занятие подходит к концу. Давайте подведем итоги. Какие техники саморегуляции оказались наиболее эффективными для вас? Как вы можете использовать их в повседневной жизни? Что вы почувствовали во время выполнения упражнений?». Педагог-психолог благодарит участников за активное участие и позитивный настрой и прощается с участниками.

Занятие 4 «Активное слушание».

Цель: Формирование навыков эффективной коммуникации: активное слушание.

Задачи:

1. Ознакомление с принципами и приемами активного слушания.
2. Обучение навыкам вербального и невербального выражения понимания.
3. Развитие способности правильно интерпретировать сообщения другого человека.

Материалы:

- флипчарт/доска;
- маркеры (несколько цветов);
- раздаточный материал с описанием принципов и приемов активного слушания (по количеству участников);
- подготовленные фразы/предложения для упражнения «Глухой телефон» (разной сложности и тематики);
- вопросы для интервью (распечатанные или на доске).

Ход занятия:

Приветствие и введение.

Ознакомление с принципами и приемами активного слушания.

Педагог-психолог раздает раздаточный материал с описанием принципов и приемов активного слушания.

Основные принципы и приемы активного слушания (для раздаточного материала):

1. Внимание: Сосредоточьтесь на говорящем, избегайте отвлекающих факторов;
2. Невербальные сигналы: Используйте зрительный контакт, кивки головы, улыбки, чтобы показать, что вы слушаете;
3. Вопросы: Задавайте уточняющие вопросы, чтобы лучше понять сообщение;
4. Перефразирование: Повторяйте слова говорящего своими словами, чтобы убедиться, что вы правильно его поняли;
5. Отражение чувств: Называйте эмоции, которые, как вам кажется, испытывает говорящий;
6. Паузы: Делайте паузы, чтобы дать говорящему время подумать и высказаться;
7. Не перебивайте: Дайте говорящему возможность закончить свою мысль;
8. Эмпатия: Постарайтесь поставить себя на место говорящего и понять его точку зрения.

Педагог-психолог проводит краткое обсуждение: «Какие из этих приемов кажутся вам наиболее важными и полезными? Какие приемы вам сложнее всего использовать?».

Упражнение «Глухой телефон» (с элементами активного слушания).

Педагог-психолог делит участников на 2-3 команды и просит их выстроиться в линию и шепчет первому участнику каждой команды подготовленную фразу/предложение (фразы должны быть разной сложности и тематики).

Участники по цепочке передают сообщение, стараясь применять принципы активного слушания. Последний участник в каждой команде озвучивает полученное сообщение. Педагог-психолог сравнивает исходное и конечное сообщение и обсуждает с участниками, что произошло во время передачи сообщения: «Что помогло сохранить точность сообщения? Что помешало? Какие приемы активного слушания были наиболее полезными?».

Упражнение «Эхо».

Педагог-психолог: «А сейчас мы попробуем упражнение, которое называется «Эхо». Один участник говорит фразу, а другой повторяет ее, выражая понимание. Важно не просто повторить слова, а передать смысл и эмоции говорящего».

Педагог-психолог предлагает участникам разбиться на пары. Один участник в паре говорит короткую фразу (например: «Я очень устал/а сегодня», «Я рад/а, что у меня получилось это сделать», «Меня это очень расстроило»). Другой участник повторяет фразу, стараясь выразить понимание чувств говорящего (например: «Я вижу, что ты устал/а. Тебе, наверное, сейчас тяжело.», «Я понимаю, ты очень рад/а, что тебе это удалось. Это действительно здорово!», «Мне жаль, что тебя это расстроило»). Участники меняются ролями и повторяют упражнение. Педагог-психолог проводит обсуждение: «Что вы чувствовали, когда вас слушали активно? Что было сложнее: говорить или слушать? Что помогло вам лучше понять чувства другого человека?».

Упражнение «Интервью».

Педагог-психолог: «А сейчас мы попробуем взять интервью друг у друга, активно слушая ответы и задавая уточняющие вопросы. Это поможет нам лучше понять другого человека и развить навыки активного слушания.» Педагог-психолог предлагает участникам остаться в парах и предоставляет участникам список вопросов для интервью (распечатанный или написанный на доске):

1. Каким был твой самый счастливый день в жизни?
2. Что для тебя самое важное в дружбе?
3. О чем ты мечтаешь?
4. Что тебя больше всего вдохновляет?
5. Какой твой самый большой страх?

Участники по очереди берут интервью друг у друга, задавая вопросы и активно слушая ответы. Важно задавать уточняющие вопросы и проявлять искренний интерес к собеседнику.

Рефлексия и завершение.

Педагог-психолог: «Наше занятие подходит к концу. Давайте подведем итоги. Что нового вы узнали об активном слушании? Какие приемы оказались наиболее полезными для вас? Как вы можете использовать эти навыки в своей жизни?».

Занятие 6. «Аргументация и убеждение».

Цель: Формирование навыков эффективной коммуникации: аргументация и убеждение.

Задачи:

1. Ознакомление с принципами построения убедительных аргументов.
2. Обучение навыкам представления своей точки зрения и убеждения других людей.
3. Развитие критического мышления и способности оценивать аргументы других людей.

Упражнения:

1. «Аргументы за и против»: Разбор какой-либо спорной темы с поиском аргументов «за» и «против»
2. «Дебаты»: Организация мини-дебатов по заданной теме.
3. «Реклама»: Участники придумывают рекламу продукта или идеи, используя навыки аргументации и убеждения.

Рефлексия: что нового узнали об аргументации и убеждении? Какие приемы оказались наиболее эффективными?

Занятие 7. «Эмпатия и понимание другого».

Цель: Развитие эмпатии и способности понимать точку зрения другого человека.

Задачи:

1. Ознакомление с понятием «эмпатия» и ее ролью в межличностных отношениях;
2. Обучение навыкам постановки себя на место другого человека;
3. Развитие способности понимать и принимать чувства и потребности других людей.

Упражнения:

1. «Письмо от другого человека»: Участники пишут письмо от имени человека, с которым у них часто возникают конфликты;
2. «Поменяться ролями»: В ролевой игре участники меняются ролями, пытаются понять точку зрения и чувства другого человека;
3. «Интерпретация эмоций»: Рассмотрение фотографий людей, выражающих разные эмоции. Определение эмоции и объяснение причин, вызвавших ее.

Рефлексия: Что нового узнали об эмпатии и понимании другого человека? Как вы можете использовать эти навыки в своей жизни?

Занятие 8. «Поиск компромисса».

Цель: Формирование навыков конструктивного разрешения конфликтов: поиск компромисса.

Задачи:

1. Ознакомление с понятием «компромисс» и его значением в разрешении конфликтов.

2. Обучение навыкам поиска взаимоприемлемых решений.

3. Развитие гибкости и готовности к уступкам.

Упражнения:

1. «Компромиссная ситуация»: Разбор конфликтной ситуации и поиск нескольких вариантов компромисса.

2. «Переговоры»: Разыгрывание переговоров между двумя сторонами, стремящимися к компромиссу.

3. «Общий ресурс»: Две группы участников должны поделить общий ресурс (например, время, деньги), достигнув компромисса.

Рефлексия: Что нового узнали о поиске компромисса? Какие трудности возникли при поиске компромиссных решений?

Занятие 9. «Сотрудничество и медиация».

Цель: Формирование навыков конструктивного разрешения конфликтов: сотрудничество и медиация.

Задачи:

1. Ознакомление с понятиями «сотрудничество» и «медиация» и их ролью в разрешении конфликтов

2. Обучение навыкам совместного поиска решений и достижения общих целей.

3. Формирование навыков посредничества в разрешении конфликтов между другими людьми.

Упражнения:

1. «Командная задача»: Выполнение сложной задачи, требующей сотрудничества и взаимопомощи

2. «Строительство башни»: Группа участников должна построить самую высокую башню из ограниченного количества материалов, сотрудничая друг с другом.

3. «Медиатор»: Разыгрывание ситуации медиации, в которой один участник выступает в роли медиатора, помогая двум другим разрешить конфликт.

Рефлексия: Что нового узнали о сотрудничестве и медиации? В чем состоит роль медиатора?

Занятие 10. «Уверенность в себе и профилактика конфликтов».

Цель: Повышение самооценки и уверенности в себе, формирование стратегий профилактики конфликтов.

Задачи:

1. Укрепление позитивного самовосприятия.
2. Развитие навыков установления границ и уверенного поведения.
3. Определение стратегий профилактики конфликтов в повседневной жизни.

Упражнения:

1. «Мои сильные стороны»: Каждый участник называет свои сильные стороны и достижения.
2. «Похвала»: Участники говорят друг другу комплименты и слова поддержки.
3. «Уверенное поведение»: Разыгрывание ситуаций, требующих уверенного поведения (например, отказ от нежелательного предложения, защита своих прав).
4. «Правила бесконфликтного общения»: Составление списка правил бесконфликтного общения и обсуждение их практического применения.

Рефлексия: Что нового узнали о себе? Как вы можете использовать полученные знания и навыки для профилактики конфликтов в своей жизни?

Педагог-психолог благодарит всех за работу и прощается.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования конфликтного поведения подростков

Таблица 4.1 – Расчет разности показателей и ранжирование значений

№ исп.	До, $t_{до}$	После, $t_{после}$	Разность ($t_{после} - t_{до}$)	Абсолютное знач. разности	Ранговый номер разности
1	10	8	-2	2	9
2	6	5	-1	1	4.5
3	3	2	-1	1	4.5
4	11	8	-3	3	10.5
5	9	6	-3	3	10.5
6	6	5	-1	1	4.5
7	11	7	-4	4	12
8	7	6	-1	1	4.5
9	6	5	-1	1	4.5
10	6	5	-1	1	4.5
11	7	6	-1	1	4.5
12	5	4	-1	1	4.5
Σ					78

Проведем проверку ранжирования по формуле (1).

$$\Sigma R_{\text{эмп}} = \frac{N \cdot (N+1)}{2} = \frac{12 \cdot 13}{2} = 78 \quad (1)$$

где N – общее количество ранжируемых значений.

Общая сумма рангов совпадает с расчетной суммой, следовательно, ранжирование проведено верно.

Рассчитаем сумму рангов, соответствующим сдвигам в нетипичном направлении по формуле (2).

$$T_{\text{эмп}} = \Sigma R_r = 0 \quad (2)$$

где R_r – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Нулевые значения сдвигов были исключены из расчета.

По таблице критических значений Т-критерия Вилкоксона найдем критические значения при $n=12$:

$$T_{кр} = 17(p \leq 0,05)$$

$$T_{кр} = 9(p \leq 0,01)$$

Математико-статистическая обработка данных

Таблица 4.2 – Расчет разности показателей и ранжирование значений

№ исп.	До, $t_{до}$	После, $t_{после}$	Разность ($t_{после} - t_{до}$)	Абсолютное знач. разности	Ранговый номер разности
1	6	7	1	1	6.5
2	5	6	1	1	6.5
3	8	9	1	1	6.5
4	9	10	1	1	6.5
5	6	7	1	1	6.5
6	9	11	2	2	13
7	6	7	1	1	6.5
8	11	12	1	1	6.5
9	5	6	1	1	6.5
10	6	7	1	1	6.5
11	5	8	3	3	14
12	4	8	4	4	15
13	6	7	1	1	6.5
14	6	7	1	1	6.5
15	5	6	1	1	6.5
Σ					120

Проведем проверку ранжирования по формуле (3).

$$\Sigma R_{эмп} = \frac{N \cdot (N+1)}{2} = \frac{15 \cdot 16}{2} = 120 \quad (3)$$

Где N – общее количество ранжируемых значений.

Общая сумма рангов совпадает с расчетной суммой, следовательно, ранжирование проведено верно.

Рассчитаем сумму рангов, соответствующим сдвигам в нетипичном направлении по формуле (4).

$$T_{эмп} = \Sigma R_r = 0 \quad (4)$$

Где R_r – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Нулевые значения сдвигов были исключены из расчета.

По таблице критических значений Т-критерия Вилкоксона найдем критические значения при $n=15$:

$$T_{кр} = 30(p \leq 0,05)$$

$$T_{кр} = 19(p \leq 0,01)$$