



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

**Формирование конструктивных способов поведения в конфликтах у
подростков**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

63,81 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«02» сентября 2025 г.

и.о. зав. кафедрой ТиПП

Батенова Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-227-5-2

Васильева Татьяна Викторовна

Научный руководитель:

к.псих.н., доцент кафедры ТиПП

Мельник Елена Викторовна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ СПОСОБОВ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТАХ У ПОДРОСТКОВ.....	7
1.1 Конфликт как психолого-педагогическая проблема.....	7
1.2 Особенности поведения в конфликтах у подростков.....	15
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков.....	26
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СПОСОБОВ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТАХ У 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 ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ СПОСОБОВ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТАХ У ПОДРОСТКОВ.....	65
3.1 Программа формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков.....	50
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента.....	57
3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков.....	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	77
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	82
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики способов поведения в конфликтах у подростков.....	91

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования способов поведения в конфликтах у подростков.....	95
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков.....	99
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования способов поведения в конфликтах у подростков после реализации программы.....	112

ВВЕДЕНИЕ

Конфликт – сложное социальное и психологическое явление, которое играет важную роль в отношениях с другими людьми и в жизни общества в целом. Конфликт является составной частью социальной жизнедеятельности, поскольку индивиды и группы выступают носителями не только разных, но зачастую и противоположных интересов, ценностей, мнений.

В связи с повышением уровня конфликтности в социальной и профессиональной сферах жизнедеятельности людей повышается потребность в конфликтологических знаниях. Для получения эффекта управления конфликтами, с которыми приходится сталкиваться каждому человеку, необходимы навыки анализа факторов конфликта.

Подростковый возраст – это возраст кризиса, затрагивающего и физиологическое, и психическое развитие детей. В этот период не только происходит коренная перестройка ранее сложившихся психологических структур, но и возникают новые образования, закладываются основы сознательного поведения. Для этого сложного этапа показательны негативные проявления ребенка, дисгармоничность в строении личности, протестующий характер поведения по отношению к взрослым, а также агрессивность, повышенная тревожность, жестокость. В подростковом возрасте в силу сложности и противоречивости особенностей растущих людей, внутренних и внешних условий их развития могут возникать ситуации, которые нарушают нормальный ход личностного становления, создавая объективные предпосылки для возникновения и проявления агрессивности и конфликтности [2, с. 65].

Несмотря на то, что подростковый возраст в психологии XX столетия изучался достаточно подробно, современные подростки отличаются от сверстников предыдущих поколений рядом социально-психологических особенностей. Среди них исследователями отмечается повышенная

конфликтность подростков в условиях школы в целом и в педагогическом процессе в частности.

Практика показывает, что подростки не умеют разрешать возникающие конфликты, и в их конфликтных отношениях преобладают деструктивные тенденции. Для снижения остроты подобных явлений и более продуктивного разрешения межличностных конфликтов необходимо их психологическое сопровождение.

В работах зарубежных ученых (Р. Дарендорф, К. Левин, Ж. Морено, К. Хорни и др.), а также в трудах отечественных исследователей (К.А. Абульханова-Славская, А.Я. Анцупов, Н.В. Гришина, Н.И. Леонов, Н.Н. Обозов, Л.А. Петровская, А.И. Шипилов и др.) предложена типология поведения подростков, принимая за основу классификации различные факторы.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель и программу формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков.

Объект исследования: поведение в конфликтах у подростков.

Предмет исследования: формирование конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков.

Гипотеза исследования – формирование конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков будет возможным, если сконструировать модель, разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть конфликт как психолого-педагогическую проблему.
2. Проанализировать особенности поведения в конфликтах у подростков.
3. Теоретически обосновать модель формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков.

4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.
5. Проанализировать полученные результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать психолого-педагогическую программу формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
8. Составить психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, синтез, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические методы: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: методика диагностики самооценки степени конфликтности личности И.Д. Ладанова; тест-опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томас; «Предрасположены ли вы к конфликтам?» А.В. Киселев.

3. Методы математической статистики – Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МБОУ «Школа № 1 г. Коркино», обучающиеся девярых классов, в количестве 40 детей.

Структура работы:

Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников и приложений. В первой главе рассматриваются теоретические основы исследования. Вторая глава посвящена организации экспериментального исследования. Третья глава содержит результаты опытно-экспериментальной работы и практические рекомендации. В приложениях представлены диагностические материалы и результаты исследования. Работа включает в себя 11 рисунков и 12 таблиц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ СПОСОБОВ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТАХ У ПОДРОСТКОВ

1.1 Конфликт как психолого-педагогическая проблема

На протяжении долгого времени конфликт продолжают интересовать теоретиков и практиков из разных сфер – психологов, педагогов, социологов, поскольку этот вид коммуникации часто подразумевает вредоносный, губительный резерв, способствующий появлению риска и опасности как гражданину, в частности, так и целой общности (семья, коллектив, нация).

Конфликт представляет собой комплексное многопланное общественное явление в отношении двух и более сторон: человек, общественные сплочения, национальности, страны, связанные одинаковыми задачами и направленностью. Конфликт может появиться ввиду разного вида поводов и причин, например, на экономической почве, по причине психологических разногласий, политических взглядов, религиозных расхождений [34, с. 42].

Поскольку причины конфликтов могут быть разнообразными, то основную хронологию необходимо отвести следующей дефиниции конфликта, которая была бы принята единой. Данный фактор подразумевает поиск сущности исследуемой категории, ее смысла, содержания.

Конфликт – это противостояние реверсивных задач, умозаключений и выводов или мнений и точек зрения лиц, которые непосредственно вовлечены в коммуникацию, фиксируемых данными субъектами в четком порядке. По мнению Н.В. Гришиной, конфликт – полемика в результате несовместимости целей субъектов или их поступков [25, с. 102].

Н.А. Дубинко пишет, что в основе любого конфликта лежит обстоятельство, вмещающее в себя противоположные взгляды сторон, в

применении оправданий, поводов, альтернативных задачам или резервам их выполнения в данных обстоятельствах при конкретных условиях, либо противоречие мотивов и интересов личностей [Цит. по: 24, с. 61].

Барах, как социальный биолог, пишет: «конфликтное сотрудничество с противниками выступает как вероятность увеличения благополучия восстановления в окружающем мире со скромными запасами – нехваткой продовольствия или семенных союзов. Конфликтность Барах называет возможностью, обеспечивающей личностям обретение собственного резерва для получения приоритета при естественном отборе» [Цит. по: 37, с. 101].

Данное основание о сути конфликтности было в почете не только у представителей биологического течения, его также разделяли ученые психологических школ. Данная проблема детально изучалась З. Фрейдом, который связывал конфликтность с проявлением инстинкта смерти. З. Фрейд связывал конфликтное поведение субъекта к окружающим его людям как инструмент уничтожения катастрофической силы и сохранении внутри психической устойчивости личности. Выход конфликтности наружу способствует ликвидации культуры и появлению варварству. В случае действия данного феномена внутри субъекта происходит саморазрушение, как следствие, ведущее к неврозу [Цит. по: 40, с. 301].

А. Адлер говорит, что появление конфликта – это война за возмещение нужд и запросов субъекта, отражающееся во всех сферах бытия людей. Без дополнений агрессивность, озлобление, по его мнению, это грубость и беспощадность, которая при этом способна видоизменяться и представляться в общественно нормальных, принятых способах, к примеру, в жизни спортсменов [Цит. по: 23, с. 190].

Э. Фромм трактовал конфликт, как причинение ущерба; он обращал пристальный взор на субъективную сторону конфликтного поведения, придавая большое значение исследованию внутренних причин

конфликтных векторов, их мотивационной грани, стимульной составляющей [Цит. по: 45, с. 28].

По словам И.П. Подласого можно заключить, что автор под сущностью демонстрации конфликтности видит существование внутренних нерешенных споров, противостояний, например, желание победить кого-либо и непринятие собственного я перед наказанием; поступки такой личности читаются как переменные, ненадежные, безрассудными и нонконформными [Цит. по: 50, с. 455].

Труды Р. Бэрона, Д. Ричардсона гласят, что конфликт – «образ действий, ориентированный на нанесение ущерба, убытка, потерь другому, который, в свою очередь, устремлен на сохранение имеющегося и стремящийся к игнорированию и нивелированию такого отношения к себе» [Цит. по: 22, с. 266].

Согласно психологу П.В. Кавелину, конфликтное поведение субъекта обусловлено уровнем его конфликтности согласно его личностным психологическим свойствам. Автор дает следующую дефиницию категории конфликтности: «доказанный, надежный, фундаментальный комплекс личностных качеств, поддерживающих единство и идентичность как собственного стремления насильственного поведения, так и конкретной цели таких поступков» [Цит. по: 8, с. 201].

Психолог Б.И. Хасан в своем труде «Конструктивная психология конфликта» определяет конфликт как «сущность кооперации, при которой не способные уживаться в устойчивой среде поведения предопределяют друг друга. При этом любой конфликт выступает как постоянно обновляющееся столкновение, другими словами, выраженные в коммуникации противоборствующие цели и интересы. Ясным, открытым, прозрачным итогом видится обязательное исполнение итога таких противостояний в жизни. Данное противостояние, будучи явным или только задуманным, разрешимо лишь в результате противостояния» [Цит. по: 38, с. 147].

Согласно К.К. Платонову, конфликт – это психическое явление, демонстрирующееся в желании проявить принудительные действия по отношению к другому субъекту коммуникации. Много ученых обращают внимание на факт, что по-настоящему нормальное, естественное разьяснение конфликтности необходимо привязывать к готовности, стремлению наступающего субъекта. При этом, многие ученые соглашаются, что конфликтность – это поведение без осознания главной задачи, которые ставят перед собой такой «завоеватель» [Цит. по: 53, с. 362].

О.С. Васильева отмечает, что конфликтность представляет собой целеустремленное желание поведенческих характеристик личности, направленное на дестимулированные поступки, которые идут вразрез общечеловеческим правилам поведения, социальным законам и влекущие за собой угрозу другим субъектам и ущерб предметам наступления.

Конфликтность – черта человека, не обусловленная реальными условиями, выражающаяся в установке наступать, атаковать, приносить вред обществу и отдельным представителям; конфликтное поведение – один из способов реакции на разнообразные негативные явления, касающиеся как психики, так и физического состояния [Цит. по: 47, с. 127].

Б.Ф. Ломов, В.В. Давыдова в педагогическом словаре трактуют конфликт как «материальное или словесное действие, обращенное на нанесение вреда окружающим, единая категория для всех разрушительных, дестабилизирующих поступков, влекущих за собой принесение потерь, ущерба и убытков; конфликтность – желание, направленность, ощущения, случавшиеся перед конфликтными поступками; конфликтное поведение – образ действий, целеустремленный на привнесение утраты окружающим» [46, с. 22].

Ход конфликта всегда характеризуется собственной динамологией. Исследователи отмечают три важные ступни конфликта – перед ним, непосредственно в нем и после него, при этом каждая ступень имеет свои стадии.

Функции конфликтов принято делить на конструктивные и деструктивные, при этом, четких факторов для такого разделения на сегодняшний момент нет. Обычно, оценивая условия и факторы деления, исследователи используют диагностику протекания конфликта и стратегии конфликтного поведения. Например, если участники конфликтной ситуации пытались разрешить конфликт посредством стратегии сотрудничества и взаимной выгоды, конфликт можно назвать конструктивным. Не благоприятное влияние на душевное состояние конфликтных сторон, повреждение этих сторон, увеличение стрессовой градации и появлению психосоматических недугов свидетельствуют о деструктивности конфликта [3, с. 46].

Конфликтное поведение делят на осознанное (субъект специально вызывает и организует конфликтные ситуации, а после развитие конфликта усердно поддерживает) и неосознанное (более частый пример в системе межличностных отношений). Представим причины осознанного и неосознанного конфликтного поведения [43, с. 205].

Причины осознанного конфликтного поведения:

- стремление субъекта повысить собственную самооценку и свое положение в коллективе;
- проблемный спор открывает настоящую позицию субъекта коммуникационного процесса, поэтому столкновение, возражение складывается для нахождения мотивов действий оппонента;
- специальное внесение вражды, раскола для создания нового порядка отношений;
- конфликт помогает легко определить индивидуальные личностные характеристики в разрезе его общественных взглядов и традиционной для него системы ценностей.

Причины неосознанного конфликтного поведения:

- безграмотность и невежество оппонента;

- малый опыт конструктивного поведения в коммуникациях или его отсутствие;
- индивидуальные личностные особенности психики и характера;
- примитивные общественные и нравственные установки оппонента межличностных коммуникаций;
- неслаженная, противоречивая или слабо построенная система норм, установок, правил, контролирующих поступки и генерирующих допустимые формы;
- низкая культура общения;
- сбой в системе ролевых отношений;
- резистентность к предъявляемым требованиям;
- ответ, рефлекс субъекта на расстройство, тревожность, депрессию;
- жизненные сложности в значимой для субъекта области.

Обязательно субъективная природа конфликта свидетельствует о наличии многообразных причин конфликтного поведения личности.

Объективный элемент может быть скорректирован, исправлен, например научению умениям разумной, целесообразной критики, аргументированию собственного мнения, установки, навыкам грамотного бесконфликтного невербального общения.

Каждый оппонент придерживается определенной модели конфликтного поведения. Они заключаются в противоположно направленных действиях каждого из участников конфликта. Конфликтному поведению присущи определенные принципы, стратегии (способы) и тактики (приемы) [50, с. 457].

Зарубежный психолог К. Томас дал классификацию способам поведения в конфликте, разделив их на две категории: отстаивание только своих интересов и стремление учесть интересы второй стороны.

Основываясь на вышеперечисленных критериях, К. Томас выделил пять основополагающих способов поведения сторон конфликта:

1. Конкуренция, или же соперничество, отстаивание только своих интересов. Если оппонент сильнее второго участника, и он устремлен на разрешения спора исключительной в свою пользу, то тогда он вправе воспользоваться тактикой силы – принять решение в пользу угрозы и устрашения оппонента, подстрекая его и упорствуя на собственных идеях и путей разрешения спора.

2. Приспособление, признание взглядов и правил оппонента: участник с пониженным авторитетом не переживает по поводу итога конфликта, ему нет разницы в итоговом результате, и он легко дает другой стороне взять то, что для субъекта с повышенным авторитетом нужнее, а самому остаться с тем, что у него было до спора.

3. Уклонение, стремление избежать конфликтную ситуацию, при этом вовсе не стремясь в ней разобраться. Данный стиль поведения стоит использовать в случае заинтересованности обоих оппонентов, которые желают спасти и защитить сложившуюся успешную коммуникацию, или участники не видят другого выхода. Данная стратегия является выигрышной в случае субъективных причин конфликта. Такое плодотворное поведение позволяет верно взглянуть на ситуацию и даже умозаключить, что столкновение не имеет никакого смысла. В случае объективного конфликта данный стиль поведения приведет к провалу обеих субъектов, т.к. причины конфликта остаются и не изменяются, что в последствии приведет к попыткам нахождения необходимой в данной случае психологического успокоения [20, с. 129].

4. Компромисс, решение конфликта, в рамках которого стороны равны. При использовании данного стиля поведения с учетом ассортативности своего решения оппонентам позволительны, как и уступки, альтернативы, обходные пути, так и натиск, нажим, угрозы – в этом случае необходимо привлечь третье независимое лицо. Поскольку оба оппонента

не проигрывают, этот стиль реакции в конфликте части применяется в практической деятельности, но идеального решения он не гарантирует, поскольку сохраняется сама проблема, которая была изначально.

5. Сотрудничество, поиск оптимального пути решения конфликта для обеих сторон (является наилучшим стилем поведенческой реакции). Тактика итогового чистового разрешения конфликта подразумевает окончание оппонентами сопротивления, поединка, общими усилиями нахождение и ликвидацию причин конфликта. Данный стиль выгоден всем: трансформирует участников в партнеров, а значит, совершенствует ситуацию внутри группы; проблема не усугубляется, а совсем пропадает; полученная оппонентами польза, даже в случае неровности разделения, превосходит возможную пользу от использования любого другого стиля поведения в конфликте [52, с. 70].

У каждого из перечисленных ранее способов поведения в конфликте, по К. Томасу, есть как положительные стороны, так и отрицательные, каждый из способов может подходить под одну жизненную ситуацию и совершенно не подходить под другую [52, с. 71].

Таким образом, существуют различные мнения о причинах конфликтного поведения, но многие ученые считают, что конфликт – обязательный элемент деятельности любой группы, как правило, сопровождающееся негативными эмоциями; самый острый метод разрешения имеющих значение противоречий, которые формируются в процессе взаимодействия, в основе которого лежит противоречие. Всякая конфликтная ситуация характеризуется позитивными и негативными функциями. Конкретный уровень конфликта может быть разносторонним, многоцелевым, значительный объем рекомендаций основывается на способах разрешения конфликта, его сокращении, ослаблении. Однако конфликт не обязательно элиминировать полностью, важнее научиться им грамотно управлять. Подводя итог анализа литературы, можно резюмировать, что под конфликтным поведением понимается отдельный

способ реакции субъекта на разнообразные негативные явления, касающиеся как психики, так и физического состояния; пространственно-временная организация активности субъекта, регуляция которой опосредована образом самого столкновения; реакций оппонентов, адресованных на установление собственных желаний и мотивов, а также на сокращение, урезание интересов вторых участников.

1.2 Особенности поведения в конфликтах у подростков

Подростковый возраст охватывает период от 10-11 до 15-16 лет и является ключевым этапом в процессе формирования личности. Важнейшим аспектом этого процесса является физическое развитие подростка, которое сопровождается гормональными изменениями, неравномерным ростом различных частей тела и ускоренным увеличением размеров всего организма. Эти физиологические изменения оказывают значительное влияние на эмоциональное и психологическое состояние подростка, а также на его социальные взаимодействия и самосознание.

Данный возрастной период представляет собой этап жизни, находящийся между детством и взрослостью. Переход от детства к взрослой жизни сопровождается проявлением противоречивых тенденций в социальном развитии. Характерные особенности социальной ситуации развития подростка заключаются в том, что он вступает в новую систему взаимоотношений и общения как со взрослыми, так и со сверстниками. В этом возрасте основными потребностями становятся потребность в общении с ровесниками и стремление к самоутверждению [13, с. 9].

Учебная деятельность играет значительную роль в жизни подростка, однако основные психические новообразования в этом возрасте в большей степени связаны с общественно-полезной деятельностью. Д. И. Фельдштейн подчеркивает, что такая деятельность занимает центральное место в жизни подростка, поскольку именно в ней реализуются потребности в

самовыражении и самоопределении. Это обусловлено тем, что общественно-полезная деятельность в наибольшей степени удовлетворяет ключевые потребности этого возрастного периода. Постоянное взаимодействие с ровесниками создает у подростка стремление занять достойное место в группе. Потребность в самоутверждении проявляется настолько сильно, что подросток порой готов отказаться от собственных взглядов и убеждений ради признания со стороны сверстников, даже если это требует действий, противоречащих его моральным принципам. Именно потребность в самоутверждении может объяснить многие случаи нарушения социальных норм и правил поведения [Цит. по: 43, с. 97].

Конфликтное поведение среди школьников – неотъемлемая часть процесса их личностного становления, с которой сталкиваются родители подростков. Этот вопрос является особенно важным, поскольку именно в школьной среде подростки часто испытывают сложности в общении, как среди сверстников, так и с учителями [32, с. 301].

Конфликтное поведение – это распространённый феномен, который часто наблюдается у подростков. Для них такой тип поведения служит способом самоутверждения и защиты своей точки зрения, своего мировоззрения в отношениях с родителями, учителями и сверстниками. Кризис подросткового возраста отражает переходный момент между детством и взрослостью, когда у ребенка возникает желание проанализировать не только себя, но и окружающий мир. В этот период у подростков проявляются либо признаки зависимости, что выражается в послушании и инфантильности, либо стремление к независимости, что может проявляться в упрямстве и негативизме. Такие преобразования неизбежно ведут к стремлению сделать первые шаги в самостоятельную жизнь. Подобные изменения затрагивают и сферу общения. Подростки начинают стремиться к взаимодействию с взрослыми на равных, хотя не всегда могут это реализовать. В отношениях с ровесниками также

наблюдается напряжение, вызванное различием интересов, а в компании всё чаще появляются старшие подростки [4, с. 15].

Причины конфликтов среди подростков могут быть весьма разнообразными. Для разрешения спорных ситуаций и конфликтов ребятам часто требуется поддержка и советы взрослых. Среди типичных конфликтов подростков можно выделить такие проявления, как упрямство, строптивость, непослушание, стремление выяснять отношения, отстаивание своего мнения в ущерб другим, лень, недосказанность и недопонимание, высокомерие и низкие результаты в учебе.

Согласно мнению Д.А. Дранкова и Е.Н. Меркуловой, конфликт представляет собой «особый тип сложных ситуаций, возникающих в подростковой среде, как на личностном уровне, так и в контексте взаимодействия внутри коллектива» [Цит. по: 12, с. 70].

Изучая особенности конфликтного поведения в школьной среде, выделяют несколько типов конфликтов. Это, прежде всего, конфликты, возникающие в процессе общения ученика с педагогом, а также ситуации напряженности между подростком и его родителями. Кроме того, часто возникают конфликты между самими школьниками, внутри класса или группы, а также конфликты между подростком и коллективом в целом. Важным аспектом является и внутриличностный конфликт, когда подросток сталкивается с внутренними противоречиями и трудностями в принятии решений.

Конфликты, возникающие в процессе взаимодействия ученика с педагогом, часто связаны с игнорированием возрастных особенностей подростка, его стремления к независимости и самостоятельности. Учителя, как правило, придерживаются авторитарного стиля общения, не давая подростку возможности выразить свою индивидуальность или мнение, что вызывает у него чувства обиды, злости и разочарования, что в свою очередь способствует возникновению конфликта.

Конфликт между подростком и его родителями считается одной из самых серьёзных и опасных форм борьбы в жизни ребёнка, поскольку семья является для подростка наиболее близким и значимым окружением. Такие конфликты часто приводят к душевным травмам и эмоциональному истощению, а в некоторых случаях могут вызвать серьёзные последствия. Некоторые исследователи, такие как А.С. Балуца, А.В. Фурса и Л.В. Бура, подчёркивают, что частота и характер конфликтных ситуаций во многом зависят от неправильного выбора воспитательных стратегий, таких как воспитание по типу «Золушки», чрезмерная гиперопека или, наоборот, её недостаток [Цит. по: 39, с. 52].

Конфликт между школьниками в подростковой среде часто является способом утверждения своих интересов перед другим человеком. Позитивные и спокойные отношения с ровесниками имеют большое значение, поскольку дружба играет важную роль в формировании будущего подростка. Конфликт между подростком и группой, а также между самими группами, представляет собой столкновение противоположных позиций, где участники отстаивают свои убеждения, что приводит к недопониманию и нарушению гармонии в отношениях.

Конфликты подростков имеют свои особенности и закономерности. В таких ситуациях подростки могут использовать различные тактики поведения. К. Томас разработал одну из наиболее известных систем стратегий поведения, согласно которой все возможные способы реагирования на конфликт можно разделить на пять стилей: конкуренция, компромисс, избегание, приспособление и сотрудничество [48, с. 135]:

Каждый из предложенных стилей поведения в конфликте зависит от интересов участников и их стремления достичь поставленных целей.

1. Стиль соперничества характерен для подростков, которые пользуются уважением у взрослых, обладают авторитетом среди сверстников, отличаются силой воли и твердостью характера. Эти

подростки сосредоточены на достижении собственных целей и не принимают во внимание интересы других участников конфликта.

2. Стиль сотрудничества представляет собой более сложную модель поведения в конфликте. Он редко используется подростками, так как требует дипломатических навыков, гибкости и умения договариваться. Подростки, применяющие этот стиль, стремятся достичь компромисса, не разрушая отношений с окружающими, и умеют отстаивать свои интересы, при этом уважая позиции других. Это требует способности слышать оппонента и контролировать эмоции. Если у подростка нет таких навыков, стиль сотрудничества будет малопродуктивен.

3. Стиль компромисса заключается в поиске решения через уступки с обеих сторон. Этот стиль отличается от сотрудничества тем, что используется на более ранней стадии конфликта. Участники осознают, что у противоположной стороны есть обоснованные и логичные доводы, и что для достижения цели необходимо пойти на уступки. Такой подход требует признания, что без взаимных уступок цель не будет достигнута.

4. Стиль избегания часто применяется подростками, если они не уверены в своей правоте или если вопрос не является для них приоритетным. Также этот стиль может использоваться, когда оппоненты обладают более сильными средствами для достижения своей цели. Избегание конфликта – это не просто откладывание решения, а осознанный подход, при котором подросток может вернуться к проблеме позже, когда у него появятся дополнительные аргументы или ресурсы.

5. Стиль приспособления характерен для подростков, которые не стремятся отстаивать свои взгляды. Они легко соглашаются на условия других участников конфликта, даже если это происходит в ущерб собственным интересам, лишь бы сохранить мир и стабильность в отношениях. Этот стиль направлен не на разрешение конфликта, а на сохранение гармонии и избегание напряжения в отношениях.

Показатели неадекватной самооценки, будь то завышенной или заниженной, а также персональная оценка сложившейся ситуации, пересмотр потребностей в самореализации, характерных для подростков, и недостаток внимания к переживаниям других людей – все это можно отнести к особенностям поведения подростков в конфликтных ситуациях.

В различных социальных и коммуникативных ситуациях у подростков часто возникают конфликтные точки – критические моменты, при которых вероятность бунтарских или несогласных реакций с их стороны значительно возрастает [36, с. 247].

На практике конфликты в подростковой среде зависят от ключевых аспектов жизни подростков. Исходя из этого, можно выделить различные типы конфликтов среди школьников исследуемого возраста в зависимости от их участников [47, с. 128]:

1. Конфликты между отдельными личностями.
2. Конфликты между группами, включая те, что связаны с гендерными различиями, а также различиями в успехах в учебе и других факторах.
3. Конфликты между отдельной личностью и группой одноклассников.
4. Конфликты между подростком и целым классом.
5. Конфликты между классом и педагогом.
6. Конфликты между педагогом и подростком.

В семейной жизни подростка особое значение имеет стиль воспитания и степень опеки со стороны родителей и других близких родственников. Как следствие, подростки могут отказываться подчиняться взрослым, не соблюдать ранее установленные договоренности с родителями и школьные правила. Исследования выявили несколько типичных конфликтных ситуаций между взрослыми и подростками:

1. Чрезмерное внимание со стороны родителей к подростку.

2. Отсутствие внимания к подростку со стороны взрослых родственников.

3. Постоянный и тотальный контроль со стороны родителей, лишение подростка личной территории и времени, нарушение личных границ.

4. Навязывание родителями и другими взрослыми родственниками собственных точек зрения, попытки навязать своё мировоззрение, вмешательство в личную жизнь подростка.

5. Ожидания негативной оценки подростка со стороны взрослых.

Конфликтные ситуации среди сверстников могут возникать в различных случаях [26, с. 100]:

1. Когда целая группа участников конфликта оказывается изолированной или отклонённой.

2. Когда происходит борьба за отстаивание собственного мнения как со сверстником, так и с целым коллективом.

3. Когда формируется коммуникация с теми сверстниками, которые занимают значительно более высокий или низкий социальный статус.

4. Когда взаимодействие происходит со сверстниками противоположного пола, что может быть связано с гендерными различиями.

Психологи О.Э. Дик и О.В. Булатова подчеркивают, что среди конфликтов между учеником и учителем можно выделить несколько распространенных типов:

1. Конфликты, связанные с успеваемостью школьников, отношением к учебным и внеучебным заданиям, а также участием в конкурсах, олимпиадах и различных школьных мероприятиях.

2. Конфликты, возникающие из-за действий подростков, которые приводят к нарушению школьных правил как в учебное время, так и за пределами учебных часов, вне стен школы.

3. Конфликты, касающиеся эмоционально-личных отношений между учителем и учеником, возникающие в процессе взаимодействия и совместной педагогической работы [56, с. 170].

Ю.П. Курганович отмечает, что подростки чаще всего выбирают такие стили поведения в конфликтных ситуациях, которые, по их мнению, обеспечивают им победу, используя активные и эффективные способы воздействия на оппонента. На втором месте по частоте выбора находится стремление избегать действий, которые могут вызвать конфликт. Третье место занимает полное избегание взаимодействия и общения [13, с. 5].

Подросток выбирает стиль поведения в конфликтной ситуации в зависимости от такого психологического качества личности, как конфликтность. По определению Е.А. Никишиной, конфликтность – это «неотъемлемая черта личности, которая характеризует её духовное и моральное отношение к другим участникам конфликта и проявляется в тактике разрешения конфликтов, которую этот человек выбирает» [41, с. 54].

Большинство подростков, которых окружающие считают конфликтными, то есть часто вовлечёнными в инциденты с разрушительными последствиями, выбирают стратегию соперничества. Эти подростки ориентированы на защиту своих позиций и интересов, не учитывая при этом интересы других. Их общение эмоционально и агрессивно, они действуют импульсивно. Для них характерна агрессивность в различных формах: физической, вербальной, раздражительности и подозрительности. Они отказываются брать на себя ответственность за свои поступки, и в любом споре для них крайне важно одержать победу.

Выбор соперничества как стиля поведения указывает на высокую самооценку, уверенность в своих намерениях и эмоциях, низкую самокритичность и отсутствие склонности к анализу собственных качеств. Эти подростки не стремятся к самоизменению, они удовлетворены своим образом и часто проявляют эгоизм, стремление к независимости и

лидерству, не боясь вызвать отчуждение. Они не склонны размышлять о причинах конфликта и не ищут конструктивных путей его разрешения [41, с. 56].

Подросткам, которые предпочитают стиль сотрудничества, присущи такие качества, как дружелюбие, доброжелательность и стремление к гармоничным отношениям. Они настроены на взаимодействие и готовы работать над разрешением спора. Эти подростки проявляют высокую инициативность и часто берут на себя ответственность за коммуникацию, стремясь наладить конструктивное взаимодействие.

Хотя они могут отстаивать свои интересы и в некоторых случаях проявлять агрессивность, импульсивные поступки в конфликтных ситуациях встречаются у них реже. Такие подростки склонны выстраивать взаимодействие с учетом своих целей, учитывая возможности реализации интересов и организацию совместной деятельности. Они рассматривают удовлетворение интересов других как важный элемент поддержания хороших отношений. Принятие и сопереживание другим людям, внимание к их потребностям создают условия для эффективного сотрудничества и разрешения конфликтов мирным и конструктивным путем [4, с. 12].

Подростки, выбравшие стиль сотрудничества, часто сталкиваются с некоторыми противоречиями между идеальным и реальным образом себя, что может свидетельствовать о стремлении к саморазвитию. Их образ Я менее устойчив, еще не полностью сформировавшийся, что порождает неопределенность в самооценке. Они иногда не могут точно предсказать, как их воспримут окружающие. Несмотря на это, многие из них проявляют интерес к собственному Я и испытывают эмоциональное принятие себя.

Подростки, склонные к сотрудничеству, отвергают борьбу в конфликтных ситуациях как непродуктивную, при этом пытаясь следовать своим интересам. Они предъявляют высокие требования не только к себе, но и к окружающим, часто видя причины конфликтов в недостатках других

людей, таких как коварство, предательство, обман, недобросовестность, лицемерие и другие негативные черты [4, с. 14].

Подростки, выбирающие стиль компромисса, обычно общительны и ориентированы на совместную работу, в процессе которой они стараются учитывать интересы других участников. Они придают большое значение семейным связям и обладают развитыми навыками эмпатии. Однако их образ «Я» нестабилен, подвержен эмоциональным колебаниям и сильно зависит от внешних обстоятельств. Тревожность и внутреннее напряжение часто мешают им точно предсказать развитие событий, а неудачи оказывают негативное влияние на их самооценку.

Такие подростки могут проявлять противоречивость в своих действиях, но не склонны к глубокому самоанализу и не стремятся к саморазвитию. Представление об идеальном «Я» в отношениях с окружающими остается нереализованным. Подростки, ориентированные на компромисс, показывают заинтересованность в межличностных коммуникациях и готовы учитывать интересы других, но иногда это требует уступок в отношении собственных интересов. В результате их идеализированный образ «Я» часто остается недостижимым [4, с. 17].

Подростки, которые выбирают стиль избегания, стараются избежать конфликтных ситуаций и не стремятся решать споры. Они уклоняются от выполнения своих желаний и часто отказываются принимать решения. В случае возникновения конфликта такие подростки, как правило, не проявляют активности в защите своей точки зрения и предпочитают избегать столкновений.

Те подростки, которые ориентированы на стиль приспособления, проявляют равнодушие к собственному «Я», склонны недооценивать свои внутренние качества, испытывают сомнения, чувствуют вину и неустойчивость самоощущения. Из-за заниженной самооценки они часто предполагают, что окружающие воспринимают их негативно, что заставляет их избегать отстаивания собственных интересов. В конфликтных

ситуациях они скорее предпочитают подстроиться под других, чем отстаивать свою позицию.

Используя стиль приспособления, такие подростки редко принимают интересы другой стороны во внимание, зачастую выбирая самоустранение. Они боятся выразить свою точку зрения, опасаясь быть непонятыми или осмеянными, и часто не осознают себя полноценными участниками конфликта. Их образ «Я» неустойчив, хотя эмоциональная самооценка выражена достаточно явно. Эти подростки часто испытывают тревогу, сомневаются в своем понимании себя и склонны дискредитировать свои возможности, избегая принятия ответственности за решения и не стремясь удовлетворить свои собственные потребности [4, с. 18].

Подростки, которые предпочитают стиль приспособления, демонстрируют выраженную реакцию самозащиты, которая отличается от других групп. В конфликтах они часто оправдывают свои поступки и стремятся избежать ответственности, испытывая чувство вины. В таких ситуациях они могут проявлять злобу, скептицизм, обиду и недоверчивость. Конфликты для них становятся внутренней преградой, что затрудняет установление нормальных отношений и приводит к избеганию активных попыток разрешения споров. Это связано с их неуверенностью и несамостоятельностью.

Подростки с низким уровнем склонности к конфликтам, как правило, выбирают такие стратегии, как избегание или приспособление. Те, у кого уровень установки на конфликт находится на среднем уровне, часто используют более широкий спектр стратегий, включая компромисс и приспособление. Подростки с высоким уровнем установки на конфликт имеют тенденцию выбирать стратегии, такие как соперничество и приспособление, что позволяет им варьировать подходы от неконструктивных до более конструктивных [4, с. 19].

Таким образом, подводя итоги, можно отметить, что подростковый возраст – это время значительных изменений в восприятии мира и самого

себя. Это этап взросления, когда происходит переоценка прежнего отношения к окружающим и собственному «Я». Главной деятельностью подростка становятся активные и эмоциональные коммуникации с ровесниками, а ключевым новообразованием является ощущение зрелости. Социальные ориентиры подростка на этом этапе в основном направлены на других подростков.

Развитие самосознания и стремление к самоопределению становятся основой для формирования жизненной позиции, с которой подросток вступает в самостоятельную жизнь. Конфликтное поведение подростков часто связано с кризисом возраста и внутренними изменениями, как психофизиологическими, так и психологическими и социокультурными. Эти изменения влияют на восприятие мира и себя подростками.

Конфликты в подростковом возрасте могут проявляться в различных формах, таких как непослушание, споры, навязывание своего мнения, недопонимание, высокомерие, невыполнение обязанностей, низкая успеваемость или лень. Причины конфликтности часто кроются в стремлении удовлетворить собственные потребности, особенно в поиске признания со стороны родителей, педагогов и сверстников. Особенности поведения подростков также определяются процессами полового созревания, которые влияют на границы и особенности этого возрастного периода.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования конструктивных способов поведения у подростков

В последнее время очень широко применяется метод моделирования, особое значение он имеет в психолого-педагогических исследованиях.

Модель – это графически представленная упрощенная версия конкретного объекта или явления, повторяющая его свойства [7, с. 184].

Модель необходима для графического и аналитического конструирования рассматриваемого объекта или явления.

В.И. Долгова определяет модель – как упрощенный мысленный или знаковый образ, какого-либо объекта или системы объектов, используемые в качестве их «заместителя» и средство оперирования [27, с. 97].

Моделирование исследований является одной из основных задач в современной психологии и педагогике, это обусловлено внедрением инновационных технологий, которые соответствуют передовым теоретическим идеям отечественной науки.

Моделирование – это разработка целей (общей идеи) создания педагогических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения [56, с. 98].

Моделирование в теоретическом исследовании выполняет задачу разработки нового, не имеющего аналогов в практике. Создание модели включает в себя следующие этапы: изучение основных характеристик реальных процессов и их свойства, опираясь на основную идею осуществляется поиск новых возможностей, происходит их мысленное сложение, таким образом проходит процесс моделирования состояний изучаемого объекта или явления. Е.В. Зинько считает мысленный эксперимент особым видом моделирования, который основан на идеализации. Этот эксперимент представляет собой создание идеальных объектов, опираясь на теоретические знания о реальном мире и эмпирические данные, соотносит их в конкретной динамической модели, представляя мысленно движения и ситуации, возможные в реальном эксперименте [Цит. по: 20, с. 46].

Е.К. Любова определяет моделирование, как метод исследования и познания объектов и явлений на их моделях.

Модель характеризуется определенными признаками: ее структуру определяют конкретные методологические принципы; все блоки модели четко определены и имеют ключевые компоненты; она является

компактной, что значительно облегчает ее запоминание; все блоки модели и их компоненты взаимосвязаны, при утере любого ее компонента, целостность модели сразу нарушается [15, с. 235].

Также модель имеет некоторые ключевые свойства [6, с. 152]:

- модель должна соответствовать объекту, на основании которого она разработана – адекватность;
- модель должна отражать происходящие с объектом изменения непрерывно – динамичность.

Первым этапом процесса моделирования формирования конструктивных способов поведения у подростков, является целеполагание. Основой целеполагания является этап построения «Дерева целей».

Метод «Дерево целей» основывается на теории графов и представляет собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [22, с. 92].



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков.

1. Теоретически обосновать исследование формирования конструктивных способов поведения у подростков.

1.1. Рассмотреть конфликт как психолого-педагогическую проблему.

1.2. Проанализировать особенности поведения в конфликтах у подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования конструктивных способов поведения у подростков.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование формирования конструктивных способов поведения у подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования конструктивных способов поведения у подростков.

3.1 Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования конструктивных способов поведения у подростков.

3.2 Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.3 Составить психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию конструктивных способов поведения в конфликтах.

На основании дерева целей была составлена модель формирования конструктивных способов поведения у подростков. Модель представлена на рисунке 2.

Методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание.

Модель состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический. Охарактеризуем представленные блоки.

1. Теоретический блок направлен на изучение феномена конфликта в психолого-педагогической литературе, знакомство с особенностями конструктивных способов поведения у подростков, анализ и обобщение

изученного материала, разработку модели формирования конструктивных способов поведения у подростков, включает в себя подбор методик для тестирования в рамках констатирующего эксперимента.

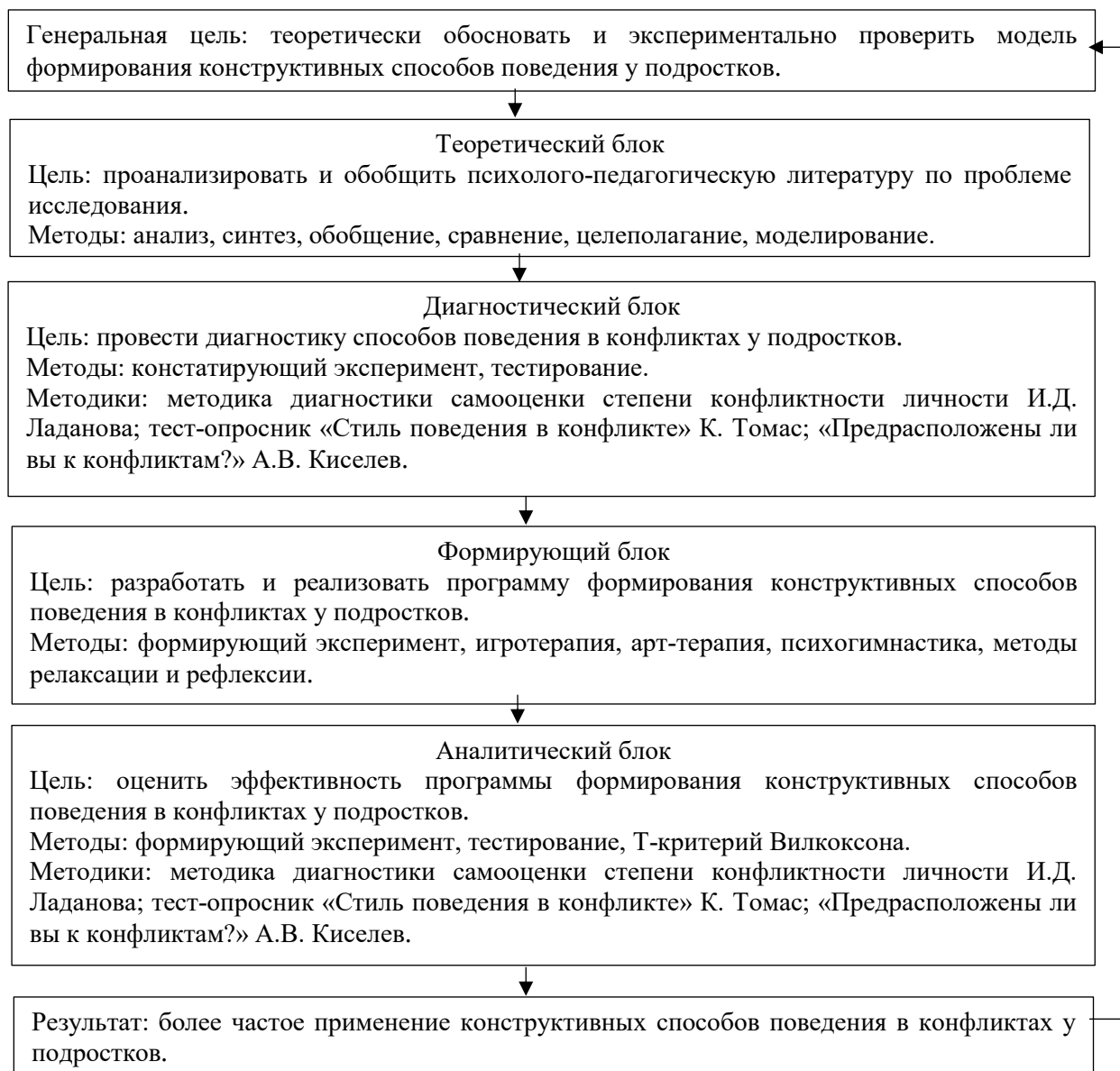


Рисунок 2 – Модель исследования формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков

2. Диагностический блок направлен на диагностику конструктивных способов поведения у подростков.

Методы: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: методика диагностики самооценки степени конфликтности личности И.Д. Ладанова; тест-опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томас; «Предрасположены ли вы к конфликтам?» А.В. Киселев.

3. Формирующий блок представляет собой разработку и реализацию программы формирования конструктивных способов поведения у подростков.

Методы реализации программы: формирующий эксперимент, упражнения, ролевые игры, мини-лекции, дискуссии, консультативная беседа.

4. Аналитический блок.

Цель: проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования и оценить эффективность программы конструктивных способов поведения у подростков.

Методы: тестирование по методикам: методика диагностики самооценки степени конфликтности личности И.Д. Ладанова; тест-опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томас; «Предрасположены ли вы к конфликтам?» А.В. Киселев; метод математико-статистической обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

В результате реализации модели мы предполагаем, что повысится уровень конструктивных способов поведения у подростков.

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы позволил разработать дерево целей исследования. Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков. На основании дерева целей была разработана модель формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков. Модель предполагает последовательную реализацию четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

Вывод по первой главе

Конфликт представляет собой яркое столкновение противоположных интересов и целей, которое приводит к противопоставлению сторон и сопровождается негативными эмоциями. Первоначально изучение конфликта было связано с социологической наукой, рассматривающей его как социальное явление. Существует множество теорий, как психологических, так и социальных, которые объясняют возникновение и развитие конфликтов. Не существует единой классификации конфликтов, поскольку их виды зависят от выбранных критериев. Конфликт может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на участников. Конфликтность личности отражает её склонность к частым столкновениям с другими людьми и стремление участвовать в конфликтных ситуациях. Поведение в конфликте может быть агрессивным или, наоборот, нацеленным на уход из конфронтации.

Подростковый возраст является переходным и кризисным периодом, важным этапом взросления. Основной деятельностью подростка в этот период является интимно-личностное взаимодействие с другими подростками. Учебный коллектив занимает ключевое место в жизни подростка, и для получения одобрения сверстников он порой готов идти на компромиссы с собственными моральными принципами и установками. Конфликты в подростковом возрасте становятся способом самоутверждения в группе сверстников или среди взрослых. Причины конфликтного поведения могут быть связаны с возрастными особенностями, такими как упрямство, агрессивность, раздражительность и обидчивость, а также с проявлениями негативизма. Нежелание и неумение подростков брать на себя ответственность за свои поступки, а также стремление к самостоятельности при ощущении реальной беспомощности также способствуют возникновению конфликтов.

Физиологические изменения, происходящие с подростками, укрепляют в них уверенность в возможности стать равными взрослым. Взаимоотношения с окружающими взрослыми часто изменяются, и, если

они продолжают относиться к подростку как к ребенку, не признавая его самостоятельности и гиперопекая его, это может стать причиной конфликта. Конфликты с педагогами возникают из-за чувствительности подростков к критике и оценкам, а также из-за авторитарного стиля преподавания, при котором не учитывается индивидуальность подростка.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил разработать дерево целей исследования. Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков. На основании дерева целей была разработана модель формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков. Модель предполагает последовательную реализацию четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

ГЛАВА 2. ОРГАИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СПОСОБОВ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТАХ У ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование проводилось в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, анализ, обобщение и подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. На этом этапе выполнено изучение литературы с целью изучения способов поведения в конфликтах у подростков. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего эксперимента и обработка результатов. На этом этапе была проведена психодиагностика по трем методикам. Полученные результаты были обработаны, сведены в общие таблицы и представлены в виде диаграмм. На основании полученных результатов проводится формирующий эксперимент, представляющий собой разработку и реализацию программы формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков.

3. Контрольно-обобщающий этап: анализ и обобщение результатов исследования, составление рекомендаций педагогам и родителям по формированию конструктивных способов поведения в конфликтах, формулирование выводов и проверка гипотезы.

В исследовании способов поведения в конфликтах у подростков был использован комплекс методов и методик:

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

2. Эмпирические методы: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование.

3. Психодиагностические методы: методика диагностики самооценки степени конфликтности личности И.Д. Ладанова; тест-опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томас; тест «Предрасположены ли вы к конфликтам?» А.В. Киселев.

4. Методы математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем методы и методики исследования.

Анализ литературы – метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого (вещи, свойства или отношения между предметами) на составные части, выполняемую в процессе познания или предметно-практической деятельности человека [17, с. 178].

Обобщение – мысленный переход от класса рассматриваемых отдельных объектов (предметов, фактов, понятий) на более высокую ступень абстракции путем выявления общих признаков (свойств, отношений, тенденций развития и т.д.), применяемых к каждому из рассматриваемых объектов [19, с. 203].

Синтез литературы – мысленное или реальное соединение различных элементов в единое целое; как психологический феномен – вид мышления, позволяющий в единстве с анализом переходить от частных понятий к более общим и от них – к системам понятий – теориям.

Целеполагание – выбор оптимальных с точки зрения изучаемой проблемы способов преобразования действительности из существующего положения в требуемое состояние [31, с. 28].

Моделирование – метод исследования, характеризующийся воспроизведением характеристик некоторого объекта на другом объекте, специально созданном для его изучения. Второй объект является моделью [42, с. 58]. Модель является материальным или мысленно представленным

объектом, которым в процессе изучения замещают реально изучаемый объект, сохраняя важные для изучения свойства объекта.

Эмпирические методы – это методы получения знаний опытным путем. Эти методы исследования помогают выявить объективные законы, по которым происходит развитие тех или иных явлений. Эмпирический метод основан на чувственном восприятии [67, с. 121].

Эксперимент – это один из основных методов научного познания, рассматривается как активное вмешательство в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными, и регистрация сопутствующих изменений в поведении изучаемого объекта. В исследовании применялся констатирующий эксперимент [21, с. 40].

Констатирующий эксперимент – это метод определения свойств психики, участвующих в развитии личности, не взаимосвязанных с обучением и воспитанием. Целью констатирующего эксперимента, который бывает как лабораторный, так и естественный, выступает выявление влияния различных независимых переменных на зависимые переменные и определить их изменения. В констатирующем определяются изменения, произошедшие с зависимыми переменными, а не то, что на них могло повлиять, как в формирующем эксперименте [31, с. 90].

Формирующий эксперимент – эксперимент, ориентированный на изучение динамики развития исследуемого психологического свойства или явления в процессе активного воздействия исследователя на условия выполнения деятельности [54, с. 111].

Тестирование – метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Используется для стандартизированного измерения индивидуальных различий. Метод тестирования был реализован в исследовании с помощью методик [52, с. 69].

Правила проведения тестирования и анализа полученных данных:

1. Испытуемые должны знать на предмет чего проводится тестирование и для каких целей.
2. Испытуемый должен получить четкую и понятную инструкцию перед началом тестирования.
3. Экспериментатор должен убедиться, что испытуемый правильно понял инструкцию.
4. Во время процедуры тестирования должна быть тихая, спокойная обстановка, испытуемых не должно ничего отвлекать.
5. Экспериментатор не должен помогать и подсказывать испытуемому, он должен сохранять нейтралитет.
6. Все полученные результаты исследования остаются конфиденциальными.
7. О результатах исследования сообщают самому испытуемому либо лицу, представляющему его интересы.

Охарактеризуем используемые методики исследования.

Выбранные методики должны отвечать главным критериям качества:

- валидность-пригодность методики для измерения именно того качества, на которое она направлена;
- надежность-точность психологических измерений;
- научность-связь методики с фундаментальными исследованиями, ее научная обоснованность.

В качестве методик исследования, которые полностью соответствовали этим критериям были применены:

1. Методика диагностики самооценки степени конфликтности личности И.Д. Ладанова.

Шкала используется для самооценки и для оценки степени конфликтности других лиц. В данной методике нужно дать самооценку своих действий (оценку действий других) в конфликтных ситуациях в коллективе. Сумма в 70 баллов указывает на очень высокую степень конфликтности; 60 баллов – на высокую; 50 – на выраженную

конфликтность. Сумма 11-15 баллов свидетельствует о склонности избегать конфликтных ситуаций. Анкета на определение конфликтов. Для определения особенностей конфликтов подростков нами была использована анкета, на определение конфликтов.

При обработке полученных данных было вычислено среднее значение для каждого учащегося, среднее значение уровня конфликтности и по каждой стратегии поведения в межличностном конфликте в отдельности. Далее по каждому ученику высчитывался средний балл по формуле (1).

$$X_{\text{ср}} = \frac{\sum x_i}{40} \quad (1)$$

2. Тест-опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томас.

Методика К. Томаса предназначена для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению человека. В своем подходе К. Томас делает акцент на изменении традиционного отношения к конфликтам. На ранних стадиях изучения широко использовался термин «разрешение конфликтов», этот термин подразумевает, что конфликт можно и необходимо разрешить. Целью разрешения конфликтов, таким образом, было некоторое бесконфликтное состояние, где люди взаимодействуют в полной гармонии.

Для описания типов поведения применяется двухмерная модель регулирования конфликтов. Основополагающими измерениями в ней являются: кооперация, связанная с вниманием человека к интересам людей, вовлеченных в конфликт; и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов.

Соответственно выделяются следующие способы регулирования конфликтов: соперничество, приспособление, компромисс, избегание, сотрудничество.

В опроснике каждый из пяти перечисленных вариантов описывается двенадцатью суждениями о поведении человека в конфликтной ситуации. Опросник состоит из 60 суждений, сгруппированных в 30 пар. Чтобы

определить, к какому типу склоняется испытуемый, ему предлагается, внимательно прочитав каждое из двойных высказываний, выбрать то из них, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Количество баллов, набранных испытуемым по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Тест можно использовать при групповых обследованиях и индивидуально.

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у испытуемого тенденций к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

3. «Предрасположены ли вы к конфликтам?» А.В. Киселев.

Цель методики: выявление черт характера, предрасполагающих к конфликтам в межличностном общении.

Предложенные четыре ответа на каждый из девяти вопросов подросткам требовали выбора наиболее подходящего, с учетом их поведения и восприятия ситуации [30]. Каждый человек обладает уникальными личностными качествами, которые могут способствовать возникновению конфликтов в межличностных взаимодействиях, однако степень их проявления у каждого индивида различна. Именно степень выраженности этих черт является ключевым элементом диагностики: у некоторых они проявляются ярко, у других – в меньшей степени. Осуществление подобной диагностики помогает точно определить особенности поведения и, при необходимости, провести коррекцию.

Метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона, который используется для сопоставления показателей, полученных в разных условиях на одной и той же группе испытуемых. Этот метод помогает определить направленность и интенсивность изменений, а также позволяет оценить сдвиг значений при двух или более измерениях.

Т-критерий Вилкоксона применяется в случаях, когда признаки измеряются хотя бы по шкале порядка, и изменения между первыми и последующими измерениями могут быть упорядочены. Такие изменения должны быть достаточно значимыми для проведения анализа. Основной задачей является сопоставление выраженности сдвигов в одном направлении со сдвигами в другом, оценивая их по абсолютной величине. Для этого все абсолютные величины сдвигов ранжируются, а затем суммируются ранги. Если изменения происходят случайным образом, то суммы рангов сдвигов в положительную и отрицательную сторону будут примерно одинаковыми. Однако, если интенсивность сдвигов в одном из направлений выражена сильнее, то сумма рангов для изменений в противоположную сторону окажется значительно ниже.

Изначально предполагается, что более часто встречающиеся сдвиги будут типичными, а редкие сдвиги, наоборот, считаются нетипичными. Это позволяет выделить важные тенденции в данных и сделать выводы о характере изменений.

Таким образом, исследование формирования конструктивных способов поведения у подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В работе был использован комплекс методов и методик: теоретические – анализ и обобщение литературы, целеполагание, моделирование; эмпирические – констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: методика диагностики самооценки степени конфликтности личности И.Д. Ладанова; тест-опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томас; «Предрасположены ли вы к конфликтам?» А.В. Киселев. Методы математической статистики – Т-критерий Вилкоксона. Представленные этапы, методы и методики отвечают цели и задачам исследования.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Базой исследования стало Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 1 г. Коркино», в исследовании приняли участие учащиеся девятых классов, в количестве 40 детей, из них 28 девочек и 12 мальчиков. В возрасте 15-16 лет.

12 детей живут в неполных семьях, однако это не мешает им развиваться в позитивной атмосфере. В этой группе 11 подростков из многодетных семей, что может подразумевать наличие сложностей в воспитании, но, согласно беседам с классными руководителями, все подростки воспитываются в хороших семьях, где уделяется много внимания и заботы. Несмотря на семейные особенности, в целом воспитание подростков не вызывает нареканий. Однако среди группы есть 4 подростка, которые склонны к правонарушениям. Это может говорить о наличии определенных трудностей в их поведении или эмоциональном фоне. Возможно, такие подростки сталкиваются с внутренними конфликтами или влиянием внешней среды, что может провоцировать их склонность к нарушению правил. Что касается социальных взаимодействий в группе, подростки чаще всего объединяются в небольшие группки, состоящие из 3-4 человек. Эти объединения сформированы в основном по интересам или по месту жительства, что свидетельствует о желании найти единомышленников или быть в окружении знакомых людей. Такой подход помогает подросткам чувствовать себя более комфортно, находя поддержку в близком круге общения. В целом, в группе преобладает спокойная, деловая и доброжелательная атмосфера. Это указывает на хорошие отношения между подростками, готовность к сотрудничеству и взаимопомощи. Также мальчики и девочки в группе дружат друг с другом, что подтверждает отсутствие гендерных барьеров и успешную интеграцию разных полов в социальные взаимодействия. При решении общих задач

подростки быстро ориентируются и находят общий язык. Это говорит о высокой степени социальной зрелости и способности к коллективной работе. Более половины подростков занимаются в различных кружках, что подтверждает их активную жизненную позицию и интерес к саморазвитию. Такое участие в кружках может развивать их навыки, расширять кругозор и укреплять межличностные связи в группе.

Результаты исследования на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации по методике К. Томаса, представлены на рисунке 3 и в таблице 2.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

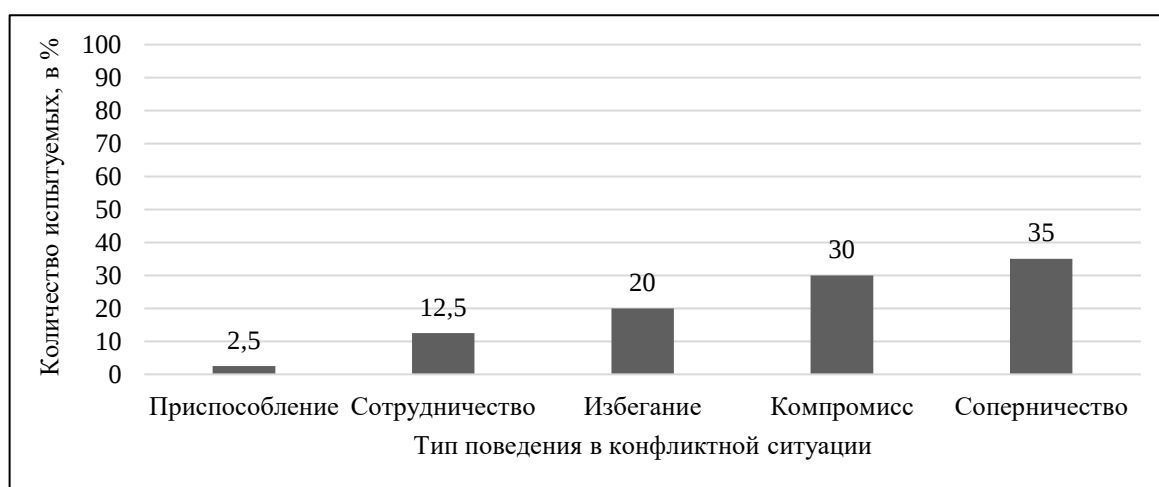


Рисунок 3 – Результаты исследования типов поведения в конфликтной ситуации у подростков по методике тест-опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томас

В результате рассмотрения результатов тестирования мы получили следующее: 2,5 % детей (1 человек) в конфликтной ситуации приносят в жертву собственные интересы ради другого (приспособление). Этот стиль поведения характеризуется тем, что подросток готов приносить в жертву свои интересы ради удовлетворения потребностей другого человека. Подобный подход чаще всего встречается у тех, кто склонен избегать конфликтов любой ценой, даже если это связано с ущемлением собственных интересов.

12,5 % обучающихся (5 человек) в конфликтной ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон

(сотрудничество). Подростки, которые предпочитают сотрудничество, стремятся найти решение конфликта, которое полностью удовлетворяет интересы обеих сторон. Это высокоэффективный подход, при котором учитываются потребности и желания всех участников конфликта. Такие подростки склонны к конструктивному решению проблем, их подход демонстрирует высокую степень эмпатии и умение вести переговоры.

Для 20 % учеников (8 человек) характерно отсутствие как стремления к кооперации, так и тенденции к достижению собственной цели (избегание). Этот стиль поведения характеризуется отсутствием стремления к сотрудничеству и отсутствием активных попыток добиться своей цели. Подростки, использующие такой подход, склонны избегать конфликтов и не стремятся решать проблемы. Это может быть вызвано нежеланием участвовать в дискуссиях или избеганием неприятных ситуаций. Иногда это может быть результатом неуверенности в себе или страха перед негативной реакцией со стороны других.

30 % исследуемых (12 человек) путем взаимных уступок достигают соглашения в конфликте (компромисс). Эти дети склонны к компромиссу, то есть они готовы к взаимным уступкам, чтобы достичь соглашения. Это более сбалансированный подход, при котором каждая сторона делает определенные уступки ради достижения решения, которое устраивает обе стороны. Такой стиль поведения часто свидетельствует о практичности и гибкости, а также об умении находить оптимальные решения в ситуациях, где невозможно удовлетворить все требования полностью.

35 % детей (14 человек) в конфликтной ситуации стремятся добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому. Данные подростки используют стиль поведения, при котором они стремятся добиться удовлетворения собственных интересов, даже если это вредит другой стороне. Это говорит о доминирующем желании одержать победу в конфликте и достичь своей цели, несмотря на ущерб для другого человека. Такой подход может быть связан с агрессивной позицией или сильным

желанием контролировать ситуацию, что иногда приводит к усилению конфликта.

Наиболее представлены две стратегии – соперничество и компромисс. Соперничество (конкуренция) – стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому. Компромисс – сходитесь на частичном удовлетворении своего желания и частичном выполнении желания другого человека. В этом плане он несколько напоминает стиль сотрудничества, однако осуществляется на более поверхностном уровне, так как стороны в чем-то уступают друг другу. Этот стиль наиболее эффективен, обе стороны хотят одного и того же, но знают, что одновременно это невыполнимо. Наличие противоположных тенденций в поведении говорит о том, что подростки, скорее всего, не владеют адекватными способами поведения и не умеют выражать собственные чувства, что и приводит к возникновению конфликтов, а глубокого отрицательного отношения к окружающему миру у них нет.

Рассмотрим результаты исследования по методике диагностики самооценки степени конфликтности личности И.Д. Ладанова, представленные на рисунке 4 и в таблице 2.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

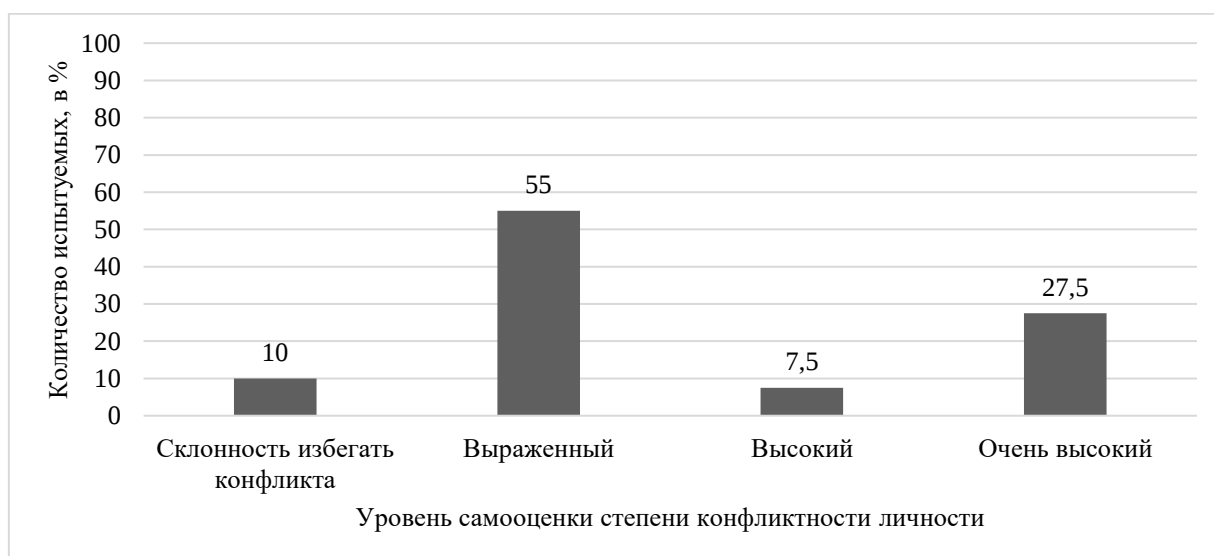


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня самооценки степени конфликтности личности подростков по методике И.Д. Ладанова

Анализ результатов по методике диагностики самооценки степени конфликтности личности И.Д. Ладановой, показал, что 10 % (4 человека) имеют склонность к избеганию конфликтов. Эти подростки в конфликтных ситуациях предпочитают избегать конфронтации. Это указывает на низкий уровень конфликтности и может быть связано с желанием поддерживать гармонию и избегать эмоциональных потрясений. Эти люди скорее стремятся к мирному решению разногласий, не вступая в открытые противостояния. Такая склонность к избеганию конфликтов может свидетельствовать о высокой социальной адаптивности, умении поддерживать мир в отношениях и стремлении к внутреннему спокойствию. В некоторых случаях это может также быть результатом неуверенности в себе или опасения, что конфликт приведет к нежелательным последствиям.

У 55 % (22 человека) – выявлена выраженная степень конфликтности, что означает, что они активно вовлекаются в спорные ситуации. Это может быть связано с высокой требовательностью к себе и окружающим. Такие подростки могут стремиться утвердить свои интересы или выражать недовольство, когда что-то идет не так, как они хотят. Повышенная конфликтность может свидетельствовать о недостатке навыков разрешения конфликтов или о склонности к преувеличению значимости разногласий. В таких ситуациях подростки могут воспринимать ситуации как вызовы и стремиться отстаивать свою точку зрения, что иногда приводит к возникновению споров.

7,5 % (3 человека) имеют высокий уровень конфликтности. Эти подростки обладают высоким уровнем конфликтности, что характеризуется значительной агрессивностью и тенденцией к эскалации конфликтов. Они более импульсивны, их реакции могут быть резкими, а эмоции – сильными и выраженными. В подобных ситуациях они могут легко переходить к конфронтации, что иногда приводит к усугублению конфликтов. Это может указывать на проблемы с эмоциональной регуляцией и способности справляться с напряжением. Такие подростки могут быть склонны к бурным

и резким действиям, что делает их трудными для разрешения конфликтов без вмешательства взрослых.

27,5 % (11 человек) имеют очень высокий уровень конфликтности. У этой группы подростков наблюдается очень высокий уровень конфликтности, что может свидетельствовать о глубоком внутреннем напряжении, низкой толерантности к внешним раздражителям и сложности в установлении гармоничных отношений с окружающими. Подростки с таким уровнем конфликтности часто испытывают напряжение и раздражение по отношению к окружающим, что приводит к частым и интенсивным конфликтам. Эти подростки могут иметь проблемы в коммуникации, не всегда понимая или принимая точку зрения других. Высокая конфликтность может также быть следствием негативного восприятия окружающей среды, что затрудняет установление здоровых и стабильных отношений.

Результаты исследования конфликтности у подростков по методике «Предрасположены ли вы к конфликтам?» А.В. Киселев, представлены на рисунке 5, а также в таблице 2.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

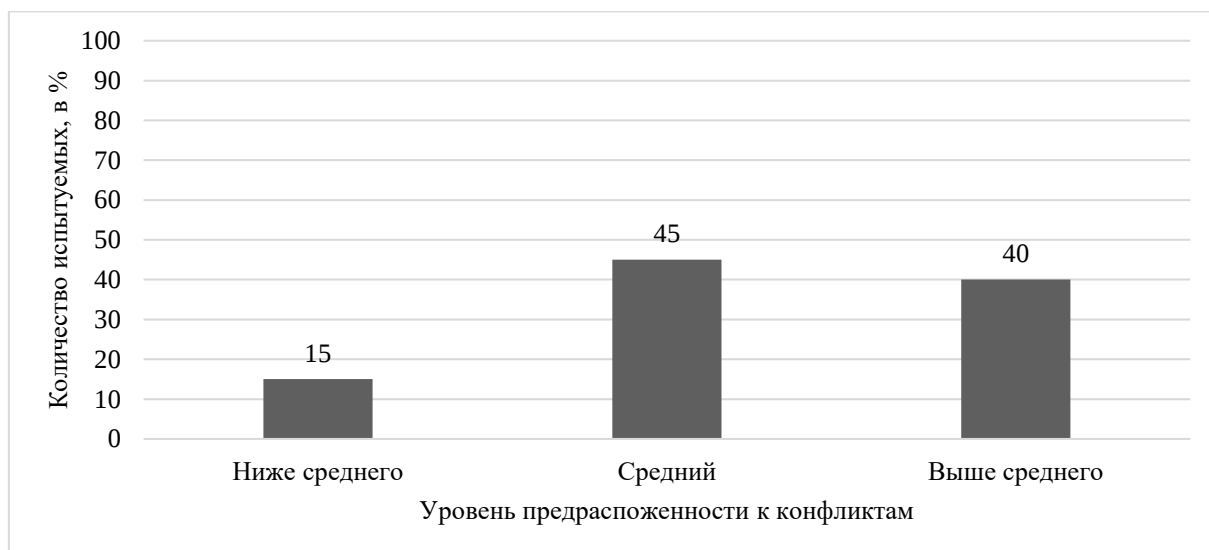


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня предрасположенности к конфликтам у подростков по методике «Предрасположены ли вы к конфликтам?» А.В. Киселев

Исходя из результатов, представленных на рисунке – 15 % (6 человек) показали уровень предрасположенности к конфликтам ниже среднего. Эта группа подростков имеет низкую склонность к конфликтам, что свидетельствует о способности этих людей избегать или минимизировать конфликты в межличностных взаимодействиях. Такие подростки могут более спокойно реагировать на спорные ситуации, предпочитая искать мирные решения. Они могут избегать конфликтов, не допуская их эскалации, и, возможно, более гармонично взаимодействуют с окружающими. Такая способность важна для поддержания стабильных отношений, однако в некоторых случаях это может указывать на неготовность к конструктивному разрешению конфликтов, если они все-таки возникают. Эти подростки могут быть менее склонны к выражению собственных эмоций или недовольства, что иногда приводит к подавлению чувств.

Средний уровень характерен для 45 % (18 человек), что может означать. Подростки с таким уровнем склонны к конфликтам, но в рамках нормальных социальных взаимодействий они могут эффективно регулировать свои эмоции и поведение. Это означает, что они способны принимать участие в конфликтах, но могут найти баланс между отстаиванием своих интересов и уважением к чужим точкам зрения. Такие подростки скорее всего обладают более зрелыми навыками общения, знают, как найти компромисс и решать вопросы без агрессии или чрезмерных эмоций. Это типичный уровень для подростков, которые могут участвовать в конфликтах, но при этом не позволяют этим ситуациям выходить из-под контроля.

Уровнем выше среднего характеризуются 40 % (16 человек). Эта группа подростков отличается повышенной чувствительностью к возможным конфликтным ситуациям. У таких людей может быть склонность к тому, чтобы воспринимать многие ситуации как конфликтные и реагировать на них более эмоционально. Это также может указывать на

тенденцию к более частым конфликтам в их повседневной жизни. Подростки с таким уровнем предрасположенности могут быть более агрессивными или импульсивными, что повышает вероятность возникновения споров и недоразумений. В этом случае они могут нуждаться в дополнительной помощи в освоении навыков эмоциональной регуляции и в обучении конструктивному разрешению конфликтов, чтобы снизить частоту и интенсивность конфликтных ситуаций.

Таким образом, по результатам констатирующего эксперимента мы пришли к выводу, что большинство подростков находятся в категории среднего уровня предрасположенности к конфликтам, что указывает на способность регулировать свое поведение и эмоции в рамках обычных социальных взаимодействий. Однако группы с более низким и более высоким уровнями требуют особого внимания. В первом случае это может быть связано с недостаточной проактивностью в решении проблем, во втором – с возможными трудностями в контроле эмоций и повышенной склонностью к конфликтам. Понимание этих особенностей позволяет более точно оценить, какие группы подростков могут нуждаться в дополнительной коррекции поведения, обучении эмоциональной регуляции или помощи в разрешении межличностных разногласий.

Следующим этапом стала разработка психолого-педагогической программы формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков.

Выводы по 2 главе

Исследование формирования конструктивных способов поведения у подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В работе был использован комплекс методов и методик: теоретические – анализ и обобщение литературы, целеполагание, моделирование; эмпирические –

констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: методика диагностики самооценки степени конфликтности личности (И.Д. Ладанова); тест-опросник «Стиль поведения в конфликте» (К. Томас); «Предрасположены ли вы к конфликтам?» (А.В. Киселев). Методы математической статистики – Т-критерий Вилкоксона. Представленные этапы, методы и методики отвечают цели и задачам исследования.

По результатам констатирующего эксперимента мы пришли к выводу, что большинство подростков находятся в категории среднего уровня предрасположенности к конфликтам, что указывает на способность регулировать свое поведение и эмоции в рамках обычных социальных взаимодействий. Однако группы с более низким и более высоким уровнями требуют особого внимания. В первом случае это может быть связано с недостаточной проактивностью в решении проблем, во втором – с возможными трудностями в контроле эмоций и повышенной склонностью к конфликтам.

Следующим этапом стала разработка психолого-педагогической программы формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ СПОСОБОВ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТАХ У ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков

Подростковое противостояние обусловлено переходным возрастом, на который влияют кризисные изменения в психофизиологическом состоянии, психологии и социально-культурных аспектах. Причиной конфликтного поведения часто становится стремление удовлетворить личные нужды, среди которых ключевая – стремление получить признание от родителей, учителей и сверстников. В период перехода от детства к взрослению критически важно поддержать подростка в освоении навыков предотвращения конфликтов, так как он еще не полностью адаптировался к роли взрослого, но уже отказывается от прежних детских моделей поведения. Для коррекции конфликтного поведения была создана программа, включающая методы, такие как игро-терапия, арт-терапия, психо-гимнастика, методы релаксации и рефлексии, направленные на уменьшение конфликтности и формирование конструктивного подхода к разрешению конфликтов. Эта программа разработана на основе исследований И.В. Вачкова, В.П. Захарова и О.В. Хухлаевой.

Основной целью психолого-педагогической коррекционной программы является минимизация уровня конфликтности у подростков.

Программа ставит перед собой следующие задачи:

1. Стимулирование у подростков процессов осмысления деструктивности их конфликтных взаимодействий.
2. Обучение подростков эмпатии, пониманию интересов других людей и навыкам адекватного выражения личных эмоций для повышения способностей к саморегуляции.

3. Формирование у подростков умений применять конструктивные подходы в конфликтах и развитие коммуникативных способностей как в паре, так и в групповой деятельности.

Программа включает учебные, развивающие и воспитательные аспекты, направленные на ознакомление с природой конфликтов, развитие навыков коммуникации и эмпатии, укрепление волевых качеств у подростков.

Программа строится на следующих принципах:

1. Принцип систематичности и последовательности.
2. Принцип индивидуального подхода.
3. Принцип добровольности участия.
4. Принцип активности и вовлеченности.
5. Принцип развития через взаимодействие.
6. Принцип опоры на позитивные стороны личности.
7. Принцип научной обоснованности.

Разработанная программа рассчитана на 1,5 месяца и включает в себя 10 занятий, проводимых дважды в неделю в группах по 20 человек, продолжительностью 1,5 часа каждое.

Каждое занятие включает в себя приветствие, разминку, основную часть, релаксацию и рефлекссию.

В рамках работы используются методы игро-терапии, арт-терапии, психо-гимнастики, релаксации и рефлексии для облегчения эмоционального напряжения, развития доверия в группе и коррекции психоэмоционального состояния подростков.

Содержание и структура занятий продуманы таким образом, чтобы максимально способствовать достижению поставленных целей и задач программы, а именно вовлечению в активную и осознанную работу над своими сложностями в области межличностных конфликтов. Ключевым критерием эффективности программы является заметное снижение уровня конфликтного поведения среди участников.

Представим краткое описание содержания занятий.

Введем краткий обзор содержания занятий.

Занятие 1. «Настройка связи».

Цель: налаживание эффективного общения с молодежью, формирование основы доверия в коллективе, стимулирование участия в деятельности, подчеркивание важности целей, развитие взаимоуважения.

Упражнение «Представление себя».

Цель: создание доброжелательной и комфортной обстановки.

Упражнение «Вести».

Цель: формирование благоприятной атмосферы в группе и укрепление веры в собственные силы через взаимодействие.

Упражнение «Быстрое интервью».

Цель: стимулирование саморефлексии у подростков и поддержки в преодолении психологических препятствий при самопрезентации.

Упражнение «Броуновская мобильность».

Цель: развитие гармоничных отношений в группе подростков, уменьшение стрессового состояния, укрепление взаимопонимания и стимуляцию внимательности к поведению сверстников.

Завершающий этап занятия «Рефлексия» включает в себя обсуждение урока с участием подростков. Они делятся своими открытиями и интересными моментами, описывают препятствия, с которыми им пришлось столкнуться, объясняют, что нового они вынесли из занятия, как эти знания могут им быть полезны в дальнейшем и какие аспекты им хотелось бы изучить более подробно.

Занятие 2: «Окружающая среда».

Цель: развитие у подростков устойчивого позитивного самоощущения, благожелательного отношения к окружающим и конструктивного восприятия мирового пространства.

Упражнение «Текущая ситуация».

Цель: стимулирование аналитической оценки личных взглядов и чувств в контексте коллективной деятельности через проективные методы. Оно способствует включению в групповой процесс, активизации внутреннего самосознания.

Упражнение «Восковая палочка».

Цель: укрепление доверия в команде и поддержку со стороны коллег.

Упражнение «Нахождение общего».

Цель: снижение уровня стресса и укрепление доверительных отношений между участниками.

Упражнение «Групповой скетчинг».

Цель: укрепление умений подростков работать в команде.

Занятие 3. «Анализ агрессии».

Цель: изучение природы агрессии и способов её продуктивного выражения.

Упражнение «Моя интерпретация конфликта».

Цель: осознание собственной агрессивности, культивирование саморефлексии.

Упражнение «Сборник эмоциональных ответов».

Цель: управление агрессивными проявлениями.

Упражнение «Коллективный анализ вариативных способов выражения чувств».

Цель: самоосмысление, развитие способности к сопереживанию.

Упражнение «Восприятие мира через призму агрессии».

Цель: осознание и обучение методам проявления агрессии.

Занятие 4. «Уменьшение уровня конфликтности».

Цель: развитие умений к конструктивному взаимодействию.

Упражнение «Похвалы».

Цель: направлено на совместное использование навыков эмпатии и освоение новых моделей поведения.

Упражнение «Контраргументы».

Цель: обучение эффективному участию в обсуждениях и развитии навыков аргументирования.

Упражнение «Отказ без конфликта».

Цель: тренировка в умении избегать споров и разногласий.

Упражнение «Конфликтный vs Неконфликтный».

Цель: осознание и оценка личных подходов к поведению.

Занятие 5. «Анализ конфликтных ситуаций».

Цель: обучение осмыслению конфликтов.

Упражнение «Разработка конфликтных ситуаций».

Цель: развитие навыков разбора конфликтов.

Упражнение «Создай антагониста».

Цель: понимание взаимодействий между людьми в спорных ситуациях, эмпатии.

Упражнение «Оса».

Цель: улучшение адаптивности в диалогах.

Упражнение «Межличностные конфликты».

Цель: тренировка в распознавании и адаптации поведенческих реакций.

Занятие 6. «Менеджмент эмоций».

Цель: обучение методам регуляции гнева.

Упражнение «Проявление чувств в поведении».

Цель: обучение выразительности чувств средствами действий.

Упражнение «Пассивные и активные реагирования».

Цель: разработка ангажированных ответов и усовершенствование саморегуляции.

Упражнение «Гибкость».

Цель: способствовать улучшению адаптационных навыков.

Упражнение «Защитники и обвинители».

Цель: развитие навыков аргументированной защиты собственных убеждений.

Занятие 7. «Психологическое благополучие».

Цель: повышение уровня эмоциональной стабильности.

Упражнение «Наслаждаясь удачей в своей жизни».

Цель: стимулирование позитивного настроения, формирование атмосферы для коллективной деятельности.

Упражнение «Поиск счастья».

Цель: размышление о составляющих личного благополучия и улучшение психологического состояния.

Упражнение «Строительство доверия».

Цель: укрепление взаимопонимания, выявляя ключевые атрибуты продуктивного взаимодействия между людьми.

Упражнение «Дарение».

Цель: формирование эмоционального благополучия.

Занятие 8. «Рефлексия собственной ценности».

Цель: развитие навыков идентификации индивидуальных достоинств и недостатков, усиление самоуважения и утверждение реалистичного самовосприятия.

Упражнение «Открытие своей уникальности».

Цель: пробуждение осознания собственной неповторимости.

Упражнение «Анализ своих достоинств и недостатков».

Цель: идентификация и признание своих положительных качеств, способствующих преодолению различных препятствий, а также на укрепление самоуважения и самодоверия.

Упражнение «Программа установок».

Цель: осознание личных амбиций и на укрепление самоуверенности.

Упражнение «Пять слов о себе».

Цель: улучшение самовосприятия, развитие познания собственной личности и создание возможности выразить доброжелательность по отношению к другим.

Занятие 9. «Единство».

Цель: стимулирование самопознания, развитие глубины эмоционального общения, усиление коммуникативных навыков.

Упражнение «Тихое приветствие».

Цель: направлено на укрепление коллективного единства.

Упражнение «Зоопарк».

Цель: снижение эмоционального напряжения и формирование позитивного настроения для дальнейшей деятельности.

Упражнение «Зеркало».

Цель: укрепление эмоционального взаимопонимания и уменьшение напряжения в отношениях между членами коллектива.

Упражнение «Лабиринт».

Цель: формирование доверительных отношений.

Занятие 10. «Итоговая ретроспектива».

Цель: культивация самоанализа, улучшение эмпатических умений.

Упражнение «Артикулировать чувства».

Цель: развитие эмпатии и самоанализа.

Упражнение «Ответственное поведение».

Цель: культивирование ответственности по отношению к другим и самоконтроль.

Упражнение «Прощальное слово».

Цель: эффективное окончание сессии со сбором положительных отзывов.

Упражнение «Анализ эффектов обучения».

Цель: самоанализ проведенного тренинга, синтезирование достигнутых результатов.

Таким образом, мы разработали психолого-педагогическую программу формирования конструктивных способов поведения в конфликте у подростков, которая состоит из десяти занятий.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

После реализации психолого-педагогической программы формирования конструктивных способов поведения в конфликте у подростков была проведена повторная диагностика по тем же методикам.

Результаты исследования на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации по методике К. Томаса после реализации программы представлены на рисунке 6 и в таблице 4.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

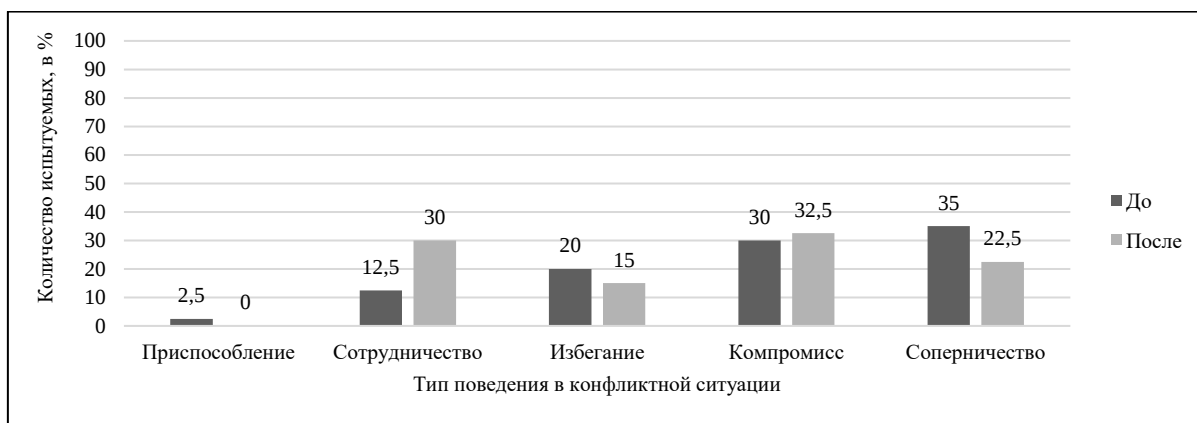


Рисунок 6 – Результаты исследования типов поведения в конфликтной ситуации у подростков по методике тест-опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томас до и после реализации программы

В результате рассмотрения результатов исследования после реализации программы мы получили следующее: количество подростков, выбирающих стратегию, приспособление снизилось с 2,5 % детей (1 человек) до 0 % (0 человек), что свидетельствует о том, что подростки стали более уверенными и начали осознавать важность отстаивания своих интересов и прав в конфликтных ситуациях, вместо того чтобы приспосабливаться к чужим требованиям.

Количество подростков, выбирающих стратегию, сотрудничество выросло с 12,5 % обучающихся (5 человек) до 30 % (12 человек), что говорит о росте их способности работать в команде, искать решения, которые удовлетворяют интересы обеих сторон, и стремиться к конструктивному взаимодействию.

Количество подростков, выбирающих стратегию, избегание снизилось с 20 % учеников (8 человек) до 15 % (6 человек), что отражает постепенное преодоление страха перед конфликтами и стремление решать проблемы вместо того, чтобы их игнорировать.

Количество подростков, характеризующихся стратегией компромисс выросло с 30 % исследуемых (12 человек) до 32,5 % (13 человек), что указывает на улучшение их навыков нахождения баланса между своими интересами и интересами других, готовность идти на уступки для достижения взаимовыгодного результата.

Количество подростков со стратегией соперничество снизилось с 35 % детей (14 человек) до 22,5 % (9 человек), что свидетельствует о снижении склонности к агрессивным и конкурирующим действиям, а также о возрастании способности к более гибкому и гармоничному взаимодействию с окружающими.

Таким образом, подростки научились применять более сбалансированные и конструктивные подходы в решении конфликтов и в отношениях с окружающими.

Рассмотрим результаты исследования по методике диагностики самооценки степени конфликтности личности И.Д. Ладанова после реализации психолого-педагогической программы, представленные на рисунке 7 и в таблице 4.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

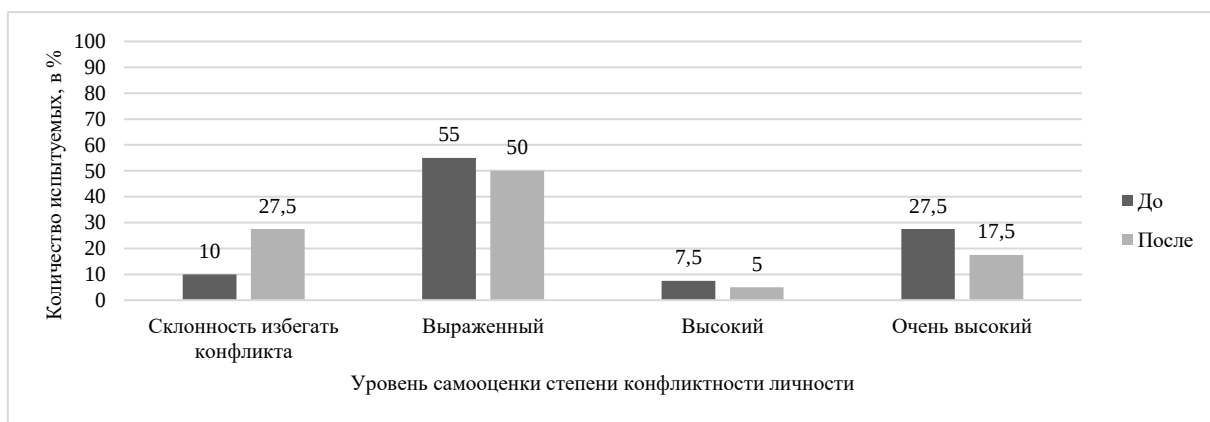


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня самооценки степени конфликтности личности подростков по методике И.Д. Ладанова до и после реализации программы

Анализ результатов по методике диагностики самооценки степени конфликтности личности И.Д. Ладановой после реализации программы формирования, показал, что количество подростков со склонностью к избеганию конфликтов выросло с 10 % (4 человека) до 27,5 % (11 человек). Это может свидетельствовать о том, что подростки стали более осведомлены о важности предотвращения конфликтов и стремятся избегать ситуаций, которые могут привести к агрессии или напряженности. Однако важно отметить, что избегание конфликтов не всегда является наилучшей стратегией, и подростки, возможно, научились выбирать этот способ для минимизации стресса в определенных ситуациях.

Количество подростков с выраженным уровнем конфликтности снизилось с 55 % (22 человека) до 50 % (20 человек), что указывает на их прогресс в снижении агрессивных и конфликтных реакций. Подростки стали более осознанно подходить к разрешению разногласий, выбирая более спокойные и конструктивные подходы.

Количество подростков с высоким уровнем конфликтности снизилось с 7,5 % (3 человека) до 5 % (2 человека), что демонстрирует снижение склонности к чрезмерной эмоциональной реакции на конфликты. Это может свидетельствовать о развитии навыков саморегуляции и способности сохранять спокойствие в напряженных ситуациях.

Количество подростков с очень высоким уровнем конфликтности снизилось с 27,5 % (11 человек) до 17,5 % (7 человек). Это говорит о том, что подростки научились более эффективно справляться с внутренними конфликтами и не реагировать на все внешние раздражители высокой интенсивностью. Это также может отражать развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов, снижение импульсивности и повышение толерантности к различным точкам зрения.

Таким образом, подростки научились более спокойно и рационально подходить к конфликтным ситуациям, снижая свою склонность к агрессии и повышая способность к конструктивному взаимодействию.

Результаты исследования конфликтности у подростков по методике «Предрасположены ли вы к конфликтам?» А.В. Киселев после реализации программы, представлены на рисунке 8, а также в таблице 4.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

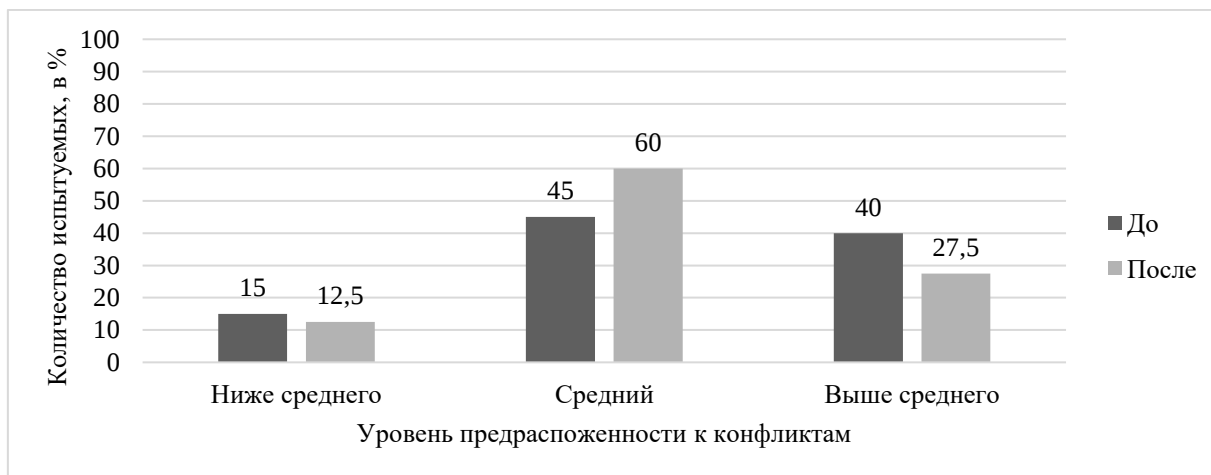


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня предрасположенности к конфликтам у подростков по методике «Предрасположены ли вы к конфликтам?» А.В. Киселев до и после реализации программы

Исходя из результатов, представленных на рисунке 8, мы видим, что количество подростков с уровнем предрасположенности к конфликтам ниже среднего снизилось с 15 % (6 человек) до 12,5 % (5 человек). Это может свидетельствовать о том, что подростки стали менее склонны к сниженной эмоциональной активности в конфликтах и научились лучше регулировать свои реакции, что могло привести к уменьшению таких ситуаций.

Количество подростков, характеризующихся средним уровнем предрасположенности к конфликтам, выросло с 45 % (18 человек) до 60 % (24 человека), что может означать, что большее количество подростков научились распознавать и осознавать конфликтные ситуации, но при этом сохраняли способность к более спокойному разрешению конфликтов. Средний уровень предрасположенности говорит о том, что подростки стали более зрелыми в подходе к конфликтам и могут эффективно управлять ими, не прибегая к крайностям.

Количество подростков, имеющих уровень предрасположенности к конфликтам выше среднего, снизилось с 40 % (16 человек) до 27,5 % (11 человек). Это указывает на то, что подростки, скорее всего, научились снижать свою эмоциональную реакцию на провокации, стать более сдержанными и применять более конструктивные подходы в сложных ситуациях, избегая агрессивных или чрезмерных конфликтных реакций.

Таким образом, результаты опытно-экспериментального исследования формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков подтверждают, что внедрение психолого-педагогической программы показало положительные результаты в развитии этих способов.

Для оценки эффективности психолого-педагогической программы конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков, был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона для методики тест-опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томас. Сформулированы 2 гипотезы.

H0: Интенсивность сдвигов в направлении конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков не превосходит интенсивность сдвигов в направлении неконструктивных способов поведения в конфликтах у подростков.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков превосходит интенсивность сдвигов в направлении неконструктивных способов поведения в конфликтах у подростков. Результаты расчетов представлены на рисунке 9.

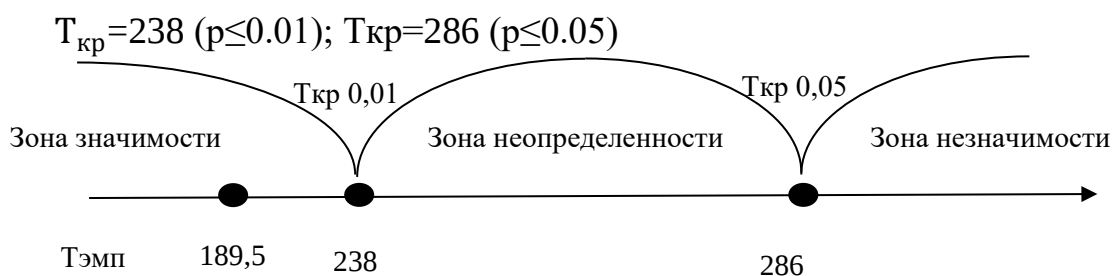


Рисунок 9 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных ведущего типа поведения в конфликте по методике тест-опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томас

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{\text{эмп}}=189,5$), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в формировании конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза Н1.

Для оценки эффективности психолого-педагогической программы формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков был выполнен расчет Т-критерия Вилкоксона по методике диагностики самооценки степени конфликтности личности И.Д. Ладанов. Сформулированы 2 гипотезы:

Н0: Интенсивность сдвигов в направлении конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков не превосходит интенсивность сдвигов в направлении неконструктивных способов поведения в конфликтах у подростков.

Н1: Интенсивность сдвигов в направлении конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков превосходит интенсивность сдвигов в направлении неконструктивных способов поведения в конфликтах у подростков. Результаты расчетов представлены на рисунке 10.

$$T_{\text{кр}}=238 (p \leq 0.01); T_{\text{кр}}=286 (p \leq 0.05)$$

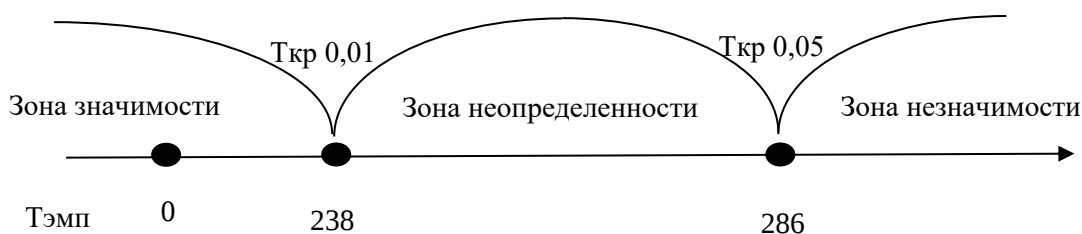


Рисунок 10 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня конфликтности личности по методике диагностики самооценки степени конфликтности личности И.Д. Ладанов

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{\text{эмп}}=0$), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в формировании конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза Н1.

Для оценки эффективности психолого-педагогической программы формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков был выполнен расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Предрасположены ли вы к конфликтам?» А.В. Киселев. Сформулированы 2 гипотезы:

Н0: Интенсивность сдвигов в направлении конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков не превосходит интенсивность сдвигов в направлении неконструктивных способов поведения в конфликтах у подростков.

Н1: Интенсивность сдвигов в направлении конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков превосходит интенсивность сдвигов в направлении неконструктивных способов поведения в конфликтах у подростков. Результаты расчетов представлены на рисунке 11.

$$T_{\text{кр}}=238 (p\leq 0.01); T_{\text{кр}}=286 (p\leq 0.05)$$

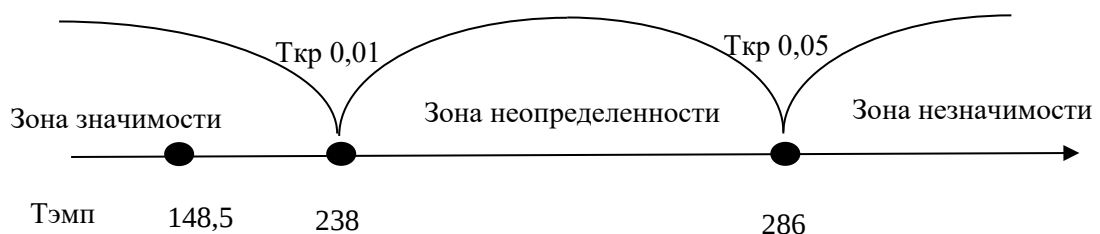


Рисунок 11 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня прагматического типа восприятия группы по методике «Предрасположены ли вы к конфликтам?» А.В. Киселев

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{\text{эмп}}=148,5$), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в формировании конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза Н0.

Гипотеза исследования о том, что формирование конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков будет возможным, если сконструировать модель, разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков, подтверждена. Изменение стратегий межличностных отношений подростков статистически достоверно, достигает уровня статистической значимости.

Таким образом, после реализации психолого-педагогической программы формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков данные подростки были повторно протестированы.

На основе сравнения первичной и повторной диагностики было выявлено, что после реализации специально разработанной психолого-педагогической программы формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков научились лучше понимать и применять различные стратегии поведения в конфликтных ситуациях, ориентируясь на конструктивное взаимодействие и поиск компромиссных решений. Это означает, что смоделированная психолого-педагогическая программа показала себя эффективной и результативной.

Гипотеза исследования доказана.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков

Педагоги и родители сталкиваются с необходимостью овладения разнообразными психологическими знаниями, чтобы более эффективно справляться с проявлениями агрессивного поведения и конфликтами, возникающими у детей, особенно в подростковом возрасте. Важно осознавать, что подростковая агрессия и конфликтность не возникают на пустом месте – это естественные этапы в процессе личностного развития. Чтобы облегчить эти трудности, важно заранее понимать, какие формы конфликтных ситуаций могут быть характерны для данного возраста, а также осознавать особенности и причины, стоящие за такими проявлениями.

Для того чтобы минимизировать негативные последствия агрессивного поведения, нужно учитывать психологические особенности подростков. Знание об этих особенностях помогает родителям, педагогам и воспитателям формировать правильную педагогическую стратегию и подход. Особенно важно, чтобы воспитание ориентировалось на снижение уровня агрессии и конфликтности. В этом процессе необходимо учитывать как внутренние характеристики подростка, так и влияние внешней среды – как семьи, так и учебного заведения [64, с. 2551].

Значительное влияние на поведение школьников оказывает личность учителя. Педагог – это не просто носитель знаний, но и важный пример для учеников, его поведение и стиль общения в классе становятся ориентирами для школьников. Когда учитель активно взаимодействует с учениками, применяет стратегии общения, которые включают уважение и понимание, это напрямую сказывается на отношениях между детьми в классе. Применение эффективных педагогических методов, основанных на сотрудничестве и взаимном уважении, помогает создать атмосферу, где

конфликты становятся редкостью, а ученики учатся взаимодействовать друг с другом в духе сотрудничества.

Учитель, придерживаясь тактики сотрудничества, становится не только наставником, но и важным примером для детей. Он находит подход к каждому ученику, способствует развитию здоровых отношений в коллективе, что имеет важное значение для формирования в школьной среде конструктивных и мирных взаимоотношений. Особенно важно в условиях современной школы использовать педагогический стиль, который способствует уважению к личности каждого ученика, стимулирует его самовыражение и личностное развитие без чрезмерного давления и стресса. Это способствует снижению уровня агрессии, помогает детям научиться контролировать свои эмоции и разрешать конфликты мирным путем [59, с. 25].

Таким образом, ключевым аспектом в снижении агрессивного поведения школьников и уменьшении конфликтности является комплексный подход, который включает в себя как работу с самим подростком, так и с окружающими его взрослыми – педагогами и родителями. Важно, чтобы воспитательный процесс был направлен на гармоничное развитие личности ученика, в котором учитель играет важнейшую роль в установлении межличностных связей и создании атмосферы сотрудничества и взаимопонимания [54, с. 179].

Учитель должен активно вмешиваться в конфликтные ситуации между учениками, корректируя и контролируя их развитие. Однако это вмешательство не означает подавление конфликтов или их игнорирование. Напротив, педагог должен подходить к каждому случаю с пониманием, разбираться в ситуации и находить конструктивные способы разрешения. В зависимости от конкретных обстоятельств, вмешательство учителя может варьироваться от мягкого вмешательства в виде советов до более серьезного административного воздействия, если ситуация того требует.

Одним из эффективных методов решения конфликтов является вовлечение учеников, особенно тех, кто играет лидерскую роль в классе, в процесс разрешения споров. Это помогает не только разрешить конкретную проблему, но и формирует у школьников навыки разрешения конфликтных ситуаций. Лидеры класса могут стать примером для других и подтолкнуть их к более зрелому подходу в решении подобных проблем в будущем. Важно, чтобы конфликтующие стороны осознавали, что решение проблемы требует совместных усилий, а не только вмешательства внешней силы [70, с. 141].

Кроме того, для эффективного разрешения конфликта учителю необходимо четко определить свою позицию. Педагог, который остается нейтральным или имеет неясную позицию в споре, рискует потерять авторитет среди учеников, а также усложнить процесс разрешения конфликта. В случае, когда учитель четко поддерживает справедливую сторону, он имеет больше возможностей найти оптимальное решение. Если же класс начинает поддерживать сторону, нарушающую дисциплину, или разделяется на два лагеря, это может привести к тому, что конфликты станут повторяться, а ситуация в классе выйдет из-под контроля.

Когда класс поддерживает одного из учеников, особенно если он нарушает дисциплину, важно понимать, что это может создать опасный прецедент. Ученики, наблюдая такую ситуацию, могут воспринимать это как сигнал, что подобное поведение оправдано или даже поощряется, что в будущем может вызвать еще больше конфликтов и проблем в классе. В таких случаях роль учителя особенно важна, так как он должен не только разрешать текущие конфликты, но и создавать условия, при которых подобные ситуации будут минимизированы в будущем.

Таким образом, эффективное управление конфликтами в классе требует от педагога не только вовлеченности и внимательности, но и умения грамотно выстраивать свою позицию и привлекать учеников к разрешению споров. Правильный подход поможет избежать разрушительных

последствий и создать в классе атмосферу уважения и взаимопонимания, где конфликты будут решаться цивилизованным и конструктивным способом [33, с. 135].

Школьная жизнь для ученика – это не только процесс обучения, но и интеграция в социальную среду, взаимодействие с одноклассниками, преподавателями и другие аспекты повседневного общения. В связи с этим, школьник может испытывать трудности с соблюдением всех норм и правил, выдвигаемых педагогами. Пребывание в школе включает в себя не только учебный процесс, но и множество других факторов, таких как эмоциональные колебания, конфликты с одноклассниками или учителями, перемены настроения. Это неизбежно приводит к временному отклонению от единого школьного режима и возможным нарушениям дисциплины.

В таких случаях роль учителя становится особенно важной. Педагог должен быть готов к тому, чтобы не только реагировать на поступки учеников, но и грамотно управлять ситуацией. Важно, чтобы учитель в ответ на поведение ребенка проявлял терпение и понимание, восстанавливая нарушенный порядок без излишней поспешности. Быстрая и необоснованная оценка действий учащегося может привести к ошибочным выводам, а, следовательно, вызвать недовольство со стороны самого ученика, а также усугубить конфликт. Подобная ситуация может вылиться в крупный и долгосрочный конфликт, который будет сложнее разрешить.

Педагогу необходимо не только строго следить за поведением учеников, но и уметь выслушать их, понять их точку зрения. Важно попытаться проникнуть в круг их неформальных отношений и поддерживать положительные связи с их сверстниками. Каждый подросток уникален, и задача учителя – найти для каждого ученика оптимальное место в коллективе, где он мог бы проявить себя. Это можно достичь через делегирование определенных обязанностей, поощрение даже самых небольших успехов, а также через развитие скрытых талантов и

способностей ребенка. Поддержка и внимание к каждому ученику помогут сформировать в классе атмосферу доверия, где дети будут чувствовать себя услышанными и ценными.

Одним из методов формирования доверительных отношений с подростками является предоставление им ответственности, например, через выполнение серьезных заданий или участие в мероприятиях, где они могут взять на себя роль лидера или представителя группы. Таким образом, школьник чувствует, что его ценят и доверяют ему. Важно также проявлять заботу о здоровье учащихся, следить за признаками усталости и вовремя реагировать на повышение утомляемости.

Когда ученик нарушает дисциплину, важно не торопиться с наказанием, а предложить справедливую и конструктивную форму реакции. Взыскание должно быть целью устранения инцидента, а не созданием нового повода для конфликтов. Общение с подростком в таких ситуациях должно быть успокаивающим, направленным на разрешение проблемы, а не на оценку поступка. Педагог должен выявить как положительные, так и негативные моменты в поведении ученика и предложить более конструктивные способы решения ситуации. Вместо того чтобы только осуждать действия подростка, учитель может порекомендовать иные способы поведения, которые способствуют его личностному росту.

Важным аспектом воспитания является создание правильных моделей взаимоотношений в коллективе. Педагог должен работать не только с каждым учеником индивидуально, но и с группой в целом, формируя нормы и правила общения между ними. Важно, чтобы ученики видели пример конструктивного взаимодействия не только в отношениях с учителем, но и в общении с ровесниками, что позволит создать здоровую атмосферу в классе. Также необходимо учитывать личные особенности каждого школьника и выстраивать учебный процесс таким образом, чтобы он минимизировал стресс и напряжение у учеников, особенно тех, кто сталкивается с трудностями в учебе [15, с. 39].

Учебная деятельность должна быть направлена на развитие у школьников умения мыслить теоретически, анализировать различные ситуации и делать обоснованные предположения. Важно, чтобы образовательный процесс соответствовал постоянно меняющимся потребностям молодежи, учитывал их возрастные особенности, интересы и личные стремления. Однако при этом педагогам следует избегать излишнего физиологического и эмоционального давления, которое может негативно сказаться на психологическом состоянии учеников, вызвать стресс и снизить их мотивацию к обучению.

Педагогическая деятельность должна быть ориентирована на создание условий, в которых школьники смогут удовлетворить свои потребности, развить свои способности и понять свои возможности. Важно, чтобы ученики имели возможность проявить себя, научиться самооценке и получить обратную связь от окружающих. Через этот процесс они должны научиться строить отношения с ровесниками и учителями, находить оптимальные формы взаимодействия и конфигурации действий, которые будут способствовать их личностному росту и гармоничному развитию.

Особое внимание следует уделять воспитательной работе. Педагогам необходимо создавать атмосферу, в которой дети смогут раскрыть свой потенциал, развивать свои интересы и чувства, а также научиться воспринимать себя и окружающих адекватно. Важно, чтобы школьники могли испытать чувство принятия и уважения со стороны взрослых, а также могли адекватно оценить и оценить действия окружающих. Это не только способствует развитию позитивных отношений внутри класса, но и помогает учащимся выстраивать свои социальные навыки и выстраивать здоровые межличностные связи.

Кроме того, для эффективного разрешения конфликтов в учебной среде существуют конкретные рекомендации, направленные на профилактику возникновения напряженных ситуаций. Одним из важнейших аспектов является соблюдение справедливости по отношению к

инициатору конфликта. Необходимо понимать, что каждый конфликт имеет свои причины, и важно подходить к его разрешению с уважением и без поспешных обвинений. Вмешиваясь в конфликтную ситуацию, педагог не должен углублять ее, увеличивать масштаб проблемы или искать виновных среди участников, особенно если причина конфликта лежит в личных переживаниях или недопониманиях.

Один из ключевых принципов – это соблюдение дистанции, чтобы не нарушать личное пространство участников конфликта. Педагог должен стараться не вмешиваться слишком сильно в личные дела учеников, позволяя им иметь пространство для решения проблем самостоятельно. Это не означает бездействия, но подразумевает грамотное вмешательство и помощь, не нарушая личных границ.

Кроме того, важно поддерживать психологическую уравновешенность. Педагог должен быть спокойным, объективным и справедливым в своих действиях, чтобы не усугубить конфликт и не создать дополнительные трудности для учеников. Если учитель сохраняет спокойствие и демонстрирует сбалансированность, это помогает создать атмосферу доверия и уважения, что способствует успешному разрешению конфликта и предотвращению его повторения в будущем [6, с. 8].

Таким образом, роль учителя в решении конфликтных ситуаций не ограничивается лишь наказанием или вмешательством. Это, прежде всего, создание условий для самовыражения, поддержка в решении трудных ситуаций и развитие у детей навыков конструктивного взаимодействия.

Родителям, которые хотят помочь своим подросткам снизить уровень конфликтности и улучшить их межличностные отношения, следует приложить усилия для формирования у детей определенных навыков и установок, которые позволят справляться с трудными ситуациями без эскалации конфликтов. Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь в этом процессе:

1. Научить подростка сохранять самообладание в любой ситуации. Подростки часто оказываются в эмоционально напряженных ситуациях, когда они теряют контроль над собой. Родители могут помочь им научиться справляться с эмоциями и оставаться спокойными, даже в сложных обстоятельствах. Это можно достичь через регулярные беседы о том, как важно сохранять внутреннее спокойствие, а также через практические занятия, например, тренировку глубокого дыхания или осознанности, что помогает снизить уровень стресса в критических моментах.

2. Научить подростка методу «замолчать первым». В моменты конфликта подростки могут порой резко реагировать, не обдумывая свои слова. Важно научить их стратегии, которая поможет избежать эскалации: когда ситуация становится напряженной, лучше «замолчать первым» – прекратить разговор, дать себе время остыть. Этот простой метод позволяет избежать дальнейших негативных эмоций и конфликтов, а также дает возможность задуматься, прежде чем высказать что-либо, что потом может быть сказано в порыве гнева.

3. Научить подростка быть внимательным и чутким к собеседнику. Одним из важных навыков, который стоит развивать у подростка, является умение быть внимательным и чутким к собеседнику. Это включает в себя активное слушание, проявление терпимости и дружелюбия, а также умение понять точку зрения другого человека. Привив подростку эти качества, родители помогут ему выстраивать здоровые и гармоничные отношения, а также уменьшат количество недоразумений и конфликтных ситуаций.

4. Обучить подростка просить прощения и принимать ответственность за свои поступки. Иногда подростки не осознают важности признания своей вины и извинений. Однако, если подросток умеет признать свои ошибки и искренне извиниться, это поможет не только разрешить конфликт, но и продемонстрирует зрелость и уверенность в себе. Принятие ответственности за свои действия и готовность извиниться порой способны сделать ситуацию более конструктивной и разрядить напряжение.

5. Научить подростка слушать собеседника и «слышать» его. Очень важно, чтобы подросток не просто слышал слова собеседника, но и пытался понять их истинный смысл, эмоциональный контекст и намерения. Это поможет избежать недоразумений и ненужных конфликтов, так как подросток будет учитывать чувства и мысли других людей, а не только свои собственные. Родители могут помочь ребенку развивать этот навык, обсуждая ситуации, где нужно внимательнее воспринимать слова других, а не только отвечать на них.

6. Создавать для подростка ситуации успеха и поддерживать его способности. Важно, чтобы подросток ощущал свою ценность и значимость. Родители могут помочь ему, создавая такие условия, которые позволят ему развиваться и достигать успехов, будь то в учебе, спорте или других увлечениях. Стимулируя ребенка к раскрытию своих физических и интеллектуальных возможностей, родители помогают подростку повысить самооценку и уверенность в себе, что, в свою очередь, снижает уровень стресса и агрессии, связанных с чувством неудачи или сомнений в собственных силах.

Эти рекомендации помогут родителям не только минимизировать количество конфликтов, но и сделать их разрешение более конструктивным. Поддержка и внимательное отношение к подростку, развитие его личных навыков и эмоциональной зрелости приведут к тому, что ребенок будет способен справляться с трудными ситуациями более уверенно и сдержанно.

В заключение стоит подчеркнуть, что исследование причин и механизмов возникновения конфликтов становится все более значимым, особенно в контексте подростковой конфликтности. В последние годы эта проблема привлекает всё большее внимание, что подтверждается не только статистическими данными, но и актуальными материалами в СМИ, а также увеличением числа обращений за помощью к психологам для работы с подростками, сталкивающимися с трудностями в общении и регулировании своих эмоций.

Понимание факторов, способствующих возникновению конфликтных ситуаций в подростковом возрасте, крайне важно для формирования у детей адекватной самооценки, умения анализировать свою позицию и поведение в взаимодействии с окружающими. Это знание помогает подросткам более осознанно подходить к решению проблем, находить способы конструктивного общения и корректировать свое поведение в отношениях с окружающими. Применение этих знаний позволяет не только снижать уровень конфликтности, но и превращать излишнюю агрессию или непонимание в устойчивую способность к конструктивному разрешению конфликтных ситуаций. Важным инструментом для этого является использование активных методов обучения, направленных на развитие социальных навыков и эмоциональной зрелости подростков.

Выводы по 3 главе

Разработанная нами программа формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков включает в себя десять занятий, общей продолжительностью полтора месяца. Форма работы групповая.

После реализации программы была проведена повторная диагностика по тем же методикам, что и на констатирующем этапе. Результаты полученные в процессе формирования свидетельствуют, что уровень конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков перешел на более высокий уровень. У испытуемых наблюдаются более конструктивные способы поведения в конфликтах.

По результатам повторной диагностики по методике тест-опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томас количество подростков, выбирающих стратегию, приспособление снизилось с 2,5 % детей (1 человек) до 0 % (0 человек). Количество подростков, выбирающих стратегию, сотрудничество выросло с 12,5 % обучающихся (5 человек) до

30 % (12 человек). Количество подростков, выбирающих стратегию, избегание снизилось с 20 % учеников (8 человек) до 15 % (6 человек). Количество подростков, характеризующихся стратегией компромисс выросло с 30 % исследуемых (12 человек) до 32,5 % (13 человек). Количество подростков со стратегией соперничество снизилось с 35 % детей (14 человек) до 22,5 % (9 человек).

Анализ результатов по методике диагностики самооценки степени конфликтности личности И.Д. Ладановой после реализации программы формирования, показал, что количество подростков со склонностью к избеганию конфликтов выросло с 10 % (4 человека) до 27,5 % (11 человек). Количество подростков с выраженным уровнем конфликтности снизилось с 55 % (22 человека) до 50 % (20 человек). Количество подростков с высоким уровнем конфликтности снизилось с 7,5 % (3 человека) до 5 % (2 человека). Количество подростков с очень высоким уровнем конфликтности снизилось с 27,5 % (11 человек) до 17,5 % (7 человек).

Результаты исследования уровня предрасположенности к конфликтам у подростков по методике «Предрасположены ли вы к конфликтам?» А.В. Киселев показали, что количество подростков с уровнем предрасположенности к конфликтам ниже среднего снизилось с 15 % (6 человек) до 12,5 % (5 человек). Количество подростков, характеризующихся средним уровнем предрасположенности к конфликтам, выросло с 45 % (18 человек) до 60 % (24 человека). Количество подростков, имеющих уровень предрасположенности к конфликтам выше среднего, снизилось с 40 % (16 человек) до 27,5 % (11 человек).

Математическая обработка полученных результатов при помощи Т-критерия Вилкоксона показала, что интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня конструктивных способов поведения в конфликтах превосходит интенсивность сдвигов в сторону снижения. Таким образом, сформулированная гипотеза подтвердилась.

На основе сравнения первичной и повторной диагностики было выявлено, что после реализации специально разработанной психолого-педагогической программы формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков научились лучше понимать и применять различные стратегии поведения в конфликтных ситуациях, ориентируясь на конструктивное взаимодействие и поиск компромиссных решений. Это означает, что смоделированная психолого-педагогическая программа показала себя эффективной и результативной.

Задачи исследования решены, цель достигнута.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Конфликт представляет собой яркое столкновение противоположных интересов и целей, которое приводит к противопоставлению сторон и сопровождается негативными эмоциями. Первоначально изучение конфликта было связано с социологической наукой, рассматривающей его как социальное явление. Существует множество теорий, как психологических, так и социальных, которые объясняют возникновение и развитие конфликтов. Не существует единой классификации конфликтов, поскольку их виды зависят от выбранных критериев. Конфликт может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на участников. Конфликтность личности отражает её склонность к частым столкновениям с другими людьми и стремление участвовать в конфликтных ситуациях. Поведение в конфликте может быть агрессивным или, наоборот, нацеленным на уход из конфронтации.

Подростковый возраст является переходным и кризисным периодом, важным этапом взросления. Основной деятельностью подростка в этот период является интимно-личностное взаимодействие с другими подростками. Учебный коллектив занимает ключевое место в жизни подростка, и для получения одобрения сверстников он порой готов идти на компромиссы с собственными моральными принципами и установками. Конфликты в подростковом возрасте становятся способом самоутверждения в группе сверстников или среди взрослых. Причины конфликтного поведения могут быть связаны с возрастными особенностями, такими как упрямство, агрессивность, раздражительность и обидчивость, а также с проявлениями негативизма. Нежелание и неумение подростков брать на себя ответственность за свои поступки, а также стремление к самостоятельности при ощущении реальной беспомощности также способствуют возникновению конфликтов.

Физиологические изменения, происходящие с подростками, укрепляют в них уверенность в возможности стать равными взрослым. Взаимоотношения с окружающими взрослыми часто изменяются, и, если они продолжают относиться к подростку как к ребенку, не признавая его самостоятельности и гиперопекая его, это может стать причиной конфликта. Конфликты с педагогами возникают из-за чувствительности подростков к критике и оценкам, а также из-за авторитарного стиля преподавания, при котором не учитывается индивидуальность подростка.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил разработать дерево целей исследования. Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель формирования конструктивных способов поведения у подростков. На основании дерева целей была разработана модель формирования конструктивных способов поведения у подростков. Модель предполагает последовательную реализацию четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

Исследование формирования конструктивных способов поведения у подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В работе был использован комплекс методов и методик: теоретические – анализ и обобщение литературы, целеполагание, моделирование; эмпирические – констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: методика диагностики самооценки степени конфликтности личности И.Д. Ладанова; тест-опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томас; «Предрасположены ли вы к конфликтам?» А.В. Киселев. Методы математической статистики – Т-критерий Вилкоксона. Представленные этапы, методы и методики отвечают цели и задачам исследования.

По результатам констатирующего эксперимента мы пришли к выводу, что большинство подростков находятся в категории среднего уровня предрасположенности к конфликтам, что указывает на способность

регулировать свое поведение и эмоции в рамках обычных социальных взаимодействий. Однако группы с более низким и более высоким уровнями требуют особого внимания. В первом случае это может быть связано с недостаточной проактивностью в решении проблем, во втором – с возможными трудностями в контроле эмоций и повышенной склонностью к конфликтам. Понимание этих особенностей позволяет более точно оценить, какие группы подростков могут нуждаться в дополнительной коррекции поведения, обучении эмоциональной регуляции или помощи в разрешении межличностных разногласий.

Следующим этапом стала разработка психолого-педагогической программы формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков.

Разработанная нами программа формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков включает в себя десять занятий, общей продолжительностью полтора месяца. Форма работы групповая.

После реализации программы была проведена повторная диагностика по тем же методикам, что и на констатирующем этапе. Результаты полученные в процессе формирования свидетельствуют, что уровень конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков перешел на более высокий уровень. У испытуемых наблюдаются более конструктивные способы поведения в конфликтах.

По результатам повторной диагностики по методике тест-опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томас количество подростков, выбирающих стратегию, приспособление снизилось с 2,5 % детей (1 человек) до 0 % (0 человек). Количество подростков, выбирающих стратегию, сотрудничество выросло с 12,5 % обучающихся (5 человек) до 30 % (12 человек). Количество подростков, выбирающих стратегию, избегание снизилось с 20 % учеников (8 человек) до 15 % (6 человек). Количество подростков, характеризующихся стратегией компромисс

выросло с 30 % исследуемых (12 человек) до 32,5 % (13 человек). Количество подростков со стратегией соперничество снизилось с 35 % детей (14 человек) до 22,5 % (9 человек).

Анализ результатов по методике диагностики самооценки степени конфликтности личности И.Д. Ладановой после реализации программы формирования, показал, что количество подростков со склонностью к избеганию конфликтов выросло с 10 % (4 человека) до 27,5 % (11 человек). Количество подростков с выраженным уровнем конфликтности снизилось с 55 % (22 человека) до 50 % (20 человек). Количество подростков с высоким уровнем конфликтности снизилось с 7,5 % (3 человека) до 5 % (2 человека). Количество подростков с очень высоким уровнем конфликтности снизилось с 27,5 % (11 человек) до 17,5 % (7 человек).

Результаты исследования уровня предрасположенности к конфликтам у подростков по методике «Предрасположены ли вы к конфликтам?» А.В. Киселев показали, что количество подростков с уровнем предрасположенности к конфликтам ниже среднего снизилось с 15 % (6 человек) до 12,5 % (5 человек). Количество подростков, характеризующихся средним уровнем предрасположенности к конфликтам, выросло с 45 % (18 человек) до 60 % (24 человека). Количество подростков, имеющих уровень предрасположенности к конфликтам выше среднего, снизилось с 40 % (16 человек) до 27,5 % (11 человек).

Математическая обработка полученных результатов при помощи Т-критерия Вилкоксона показала, что интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня конструктивных способов поведения в конфликтах превосходит интенсивность сдвигов в сторону снижения. Таким образом, сформулированная гипотеза подтвердилась.

На основе сравнения первичной и повторной диагностики было выявлено, что после реализации специально разработанной психолого-педагогической программы формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков научились лучше понимать и

применять различные стратегии поведения в конфликтных ситуациях, ориентируясь на конструктивное взаимодействие и поиск компромиссных решений. Это означает, что смоделированная психолого-педагогическая программа показала себя эффективной и результативной.

Задачи исследования решены, цель достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : учеб. для вузов / Г. С. Абрамова. – Москва : Академический проект : Альма матер, 2018. – 702 с. – ISBN 978-5-9916-2093-2.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – Москва : Сфера, 2019. – 229 с. – ISBN 5-244-00380-1.
3. Александрова Е. В. Социально-трудовые конфликты : пути разрешения / Е. В. Александрова. – Москва : ИНИОН, 2020. – С. 39–194.
4. Алексеев Е. А. Акцентуация характера : учеб. пособие / Е. А. Алексеев, И. В. Выбойщик, Л. П. Паршукова. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2022. – 47 с. – ISBN 5-696-02375-4.
5. Андреев В. И. Конфликтология. Искусство споров, ведение переговоров, разрешение конфликтов / В. И. Андреев. – Москва : Просвещение, 2022. – 138 с. – ISBN 5-87953-009-4.
6. Аненко А. А. Особенности конфликтного поведения подростков в условиях современности / А. А. Аненко, С. В. Марихин // Вопросы педагогики. – 2023. – № 9-1. – С. 5–8.
7. Анцупов А. Я. Конфликтология / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – Москва : Гардарики, 2021. – 551 с. – ISBN 978-5-496-01605-6.
8. Аскиева В. А. Психологические особенности влияния акцентуации характера на ответственность подростка / В. А. Арскиева // Вопросы современной педагогики и психологии : свежий взгляд и новые решения. – Екатеринбург, 2021. – С. 201–203.
9. Атутова П. Г. «Школа и труд» : учеб. пособие / П. Г. Атутова. – Москва : Просвещение, 2021. – 39 с. – ISBN 5-222-00221-7.

10. Афонькова В. М. К вопросу о конфликтах в процессе общения в коллективе / В. М. Афонькова. – Москва : Просвещение, 2023. – 231 с. – ISBN 962-4-8805-1982-2.
11. Ахметова Д. З. Теория обучения : учеб.-практ. пособие / Д. З. Ахметова, В. Ф. Габдулхаков. – Казань : Издательство «Таглимат», 2019. – С. 249–482.
12. Басова Н. В. Педагогика и практическая психология : учеб. для вузов / Н. В. Басова. – Ростов на-Дону : Феникс, 2021 – 288 с. – ISBN 5-222-00465-1.
13. Бачкова Л. З. Изучение аутодеструктивного и конфликтного поведения подростков / Л. З. Бачкова // Студенческий вестник. – 2022. – № 43-2(235). – С. 5–8.
14. Белкин А. С. Основы возрастной психологии : учеб. пособие / А. С. Белкин. – Москва : Академия, 2019. – 463 с. – ISBN 5-7695-0658-X.
15. Берн Э. Игры, в которые играют люди (психология человеческих взаимоотношений) : учеб. пособие / Э. Берн. – Москва : Бомбора, 2023. – 238 с. – ISBN 978-5-04-090530-0.
16. Бойко В. В. Социально-психологический климат коллектива и личность : учеб. пособие / В. В. Бойко. – Москва : Мысль, 2019. – 256 с. – ISBN 5-87953-009-4.
17. Большаков В. Ю. Психотренинг : социодинамика, игры, упражнения / В. Ю. Большаков. – Москва : Служба доверия, 2018. – 315 с. – ISBN 5-89121-003-7.
18. Бородкин Ф. М. Внимание : конфликт / Ф. М. Бородкин, Н. М. Коряк. – Новосибирск : Наука. Сиб. отд-ние, 2018. – 154 с. – ISBN 5-02-029097-1.
19. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – Киев : Наукова думка, 2021. – 368 с. – ISBN 978-5-94723-387-2.

20. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия : учеб. пособие / Ф. Бурнард. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 424 с. – ISBN 5-318-00380-X.
21. Ванюхина Н. В. Возрастная Психология : учеб.-метод. пособие / Н. В. Ванюхина. – Москва : Высш. Образование, 2013. – 219 с. – ISBN 978-5-8399-0252-7.
22. Ганичева И. А. Основные подходы к профилактике конфликтного поведения подростков / И. А. Ганичева, А. Ю. Белякова // Педагогическое взаимодействие : возможности и перспективы : мат-лы V междунар. науч.-практ. конф. – Саратов, 2023. – С. 266–272.
23. Герасимова Н. Е. Коррекция конфликтного поведения подростков посредством социально-психологического тренинга / Н. Е. Герасимова // Психологически безопасная образовательная среда : проблемы проектирования и перспективы развития. – Чебоксары, 2023. – С. 190–191.
24. Головлева Н. В. Психологические аспекты изучения конфликтного поведения подростка с учетом его уровня агрессии / Н. В. Головлева, Н. В. Вязовова // Актуальные проблемы современной России : психология, педагогика, экономика, управление и право : сб. ст. и тезисов. – Москва, 2021. – С. 61–65.
25. Гришина Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – 2-е изд., испр. и доп. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 361 с. – ISBN 978-5-91180-895-2.
26. Гусева А. С. Конфликт : структурный анализ, консультативная помощь, тренинг / А. С. Гусева, В. В. Козлов. – Москва : Владос, 2023. – 187 с. – ISBN 5-222-00465-1.
27. Долгова В. И. Взаимосвязь конфликтности и копинг-стратегий личности / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Е. Ф. Осетрова // Современные научные исследования в сфере педагогики и психологии : сб. науч. тр. Всерос. науч.-практ. конф. – Киров, 2022. – С. 154–159.

28. Донцов А. И. Психология коллектива : учеб. для вузов / А. И. Донцов. – Москва : Академический проект, 2019. – 858 с. – ISBN 978-5-534-15702-4.
29. Ефимкина Р. П. Психология развития : учеб-метод. пособие для вузов / Р. П. Ефимкина. – Новосибирск : Новосибирский гос. ун-т, 2021. – 239 с. – ISBN 978-601-80024-3-4.
30. Здравомыслов А. Г. Социология конфликта. Россия на путях преодоления кризиса / А. Г. Здравомыслов. – Москва : Аспект Пресс, 2019. – 204 с. – ISBN 5-86318-090-0.
31. Зеркин Д. П. Основы конфликтологии / Д. П. Зеркин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 480 с. – ISBN 5-222-00608-5.
32. Исаев Д. Н. Психология развития человека : развитие субъективной реальности в онтогенезе : учеб. пособие для вузов / Д. Н. Исаев, В. И. Слободчиков. – Москва : Школьная Пресса, 2017. – 400 с. – ISBN 978-5-7429-0732-9.
33. Канатаев Ю. А. Психология конфликта / Ю. А. Канатаев. – Москва : ВАХЗ, 2017. – 254 с. – ISBN 5-272-00335-7.
34. Каменская В. Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта / В. Г. Каменская. – Санкт-Петербург : Детство-пресс, 2022. – 143 с. – ISBN 978-5-534-05670-9.
35. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – Москва : Издательство Эксмо, 2011. – 414 с. – ISBN 5-699-13698-3
36. Козырев Г. И. Введение в конфликтологию : учеб. пособие для студ. вузов / Г. И. Козырев. – Москва : Владос, 2019. – 174 с. – ISBN 5-691-00260-0.
37. Колесникова А. В. социально-психологические детерминанты конфликтного поведения подростков / А. В. Колесникова // Инновационные подходы в решении научных проблем : сб. тр. по мат-лам VIII Междунар. конкурса науч.-исслед. работ. – Уфа, 2022. – С. 100–108.

38. Коротаева А. И. Особенности конфликтного поведения подростков / А. И. Коротаева // Дошкольное и начальное образование : многообразие подходов : мат-лы науч.-практ. конф. «Чтения Ушинского». – Ярославль, 2022. – С. 146–151.

39. Кочюнас Р. Д. Психологическое консультирование : учеб. пособие / Р. Д. Кочюнас. – Москва : Высш. Образование, 2023. – 126 с. – ISBN 5-8291-0308-7.

40. Кулагина И. Ю. Возрастная психология : полный жизненный цикл развития человека : учеб. пособие для ст. высш. учеб. заведений / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. – Москва : ТЦ «Сфера», 2021. – 464 с. – ISBN 5-89144-162-4.

41. Леонгард, К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. – Ростов-на-Дону : Изд-во «Феникс», 2020. – 544 с. – ISBN 5-222-00221-7.

42. Леонов Н. И. Конфликтология / Н. И. Леонов. – Москва : Сфера, 2023. – 345 с. – ISBN 978-5-534-10838-5.

43. Лисецкий К. С. Психология межличностного конфликта в старшем школьном возрасте : учеб. пособие / К. С. Лисецкий. – Самара, 2019. – 468 с. – ISBN 978-5-8399-0252-7.

44. Личко А. Е. Психопатия и акцентуация характера у подростков / А. Е. Личко. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2020. – 256 с. – ISBN 978-5-4461-0925-8.

45. Лозовцева В. Н. Конфликты, развивающиеся в условиях деформированных взаимоотношений подростка с одноклассниками. Конфликты в школьном возрасте : пути их преодоления и предупреждения / В. Н. Лозовцева. – Москва : Гардарика, 2012. – С. 26–39

46. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии : учеб. пособие / Б. Ф. Ломов. – Москва : Наука, 2023. – 56 с. – ISBN 5-02-008309-7.

47. Махмудова З. Г. Психологические детерминанты конфликтного поведения подростков, склонных к девиантному поведению /

З. Г. Махмудова, И. И. Недоповз // Развитие науки и практики в глобально меняющемся мире в условиях рисков : сб. мат-лов IX Междунар. науч.-практ. конф. – Москва, 2022. – С. 127–131.

48. Мудрик А. В. Социальная педагогика / А. В. Мудрик. – Москва : Академия, 2019. – 200 с. – ISBN 978-5-7695-8842-6.

49. Немов Р. С. Основы психологического консультирования : учеб. пособие / Р. С. Немов. – Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2017. – 394 с. – ISBN 978-5-534-02549-1.

50. Первухина О. А. Некоторые основы профилактики конфликтного поведения подростков в образовательной организации / О. А. Первухина, М. А. Сомкина // Новый человек в новом обществе : проблемы социализации, ресурсы развития личности и коллектива : мат-лы Всерос. науч.-практ. конф., посвященной 100-летию пионерской организации. – Кострома, 2022. – С. 455–459.

51. Протоколистова А. А. Влияние психологически безопасной образовательной среды на конфликтное поведение подростков / А. А. Протоколистова, А. В. Карандеева // Психологически безопасная образовательная среда : проблемы проектирования и перспективы развития : сб. мат-лов II Междунар. науч.-практ. конф. – Тула, 2020. – С. 402–405.

52. Психологические тесты / под ред. А. А. Карелина. – Москва : Владос, 2021. – 247 с. – ISBN 5-691-00340-2.

53. Реан А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2022. – 524 с. – ISBN 978-5-4263-1108-4.

54. Румянцева И. О. Взаимосвязь способов поведения подростков в конфликтах со сверстниками и их коммуникативной компетентности / И. О. Румянцева // XXV Всероссийская студенческая научно-практическая

конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск, 2023. – С. 141–146.

55. Самохова П. Особенности конфликтов между подростками и родителями / П. Самохова // Актуальные вопросы педагогики : сб. ст. IX Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза, 2021. – С. 69–71.

56. Сафонов А. А. Формирование конструктивных способов поведения подростков с акцентуациями характера в ситуации повышенной уязвимости / А. А. Сафонов // Задачи и возможности международного трансфера инновационных технологий : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2024. – С. 299–305.

57. Симинович Е. В. Конфликт как форма социального взаимодействия / Е. В. Симинович // Актуальные проблемы социального развития. Философские и социологические исследования : мат-лы V Всерос. (с междунар. участием) науч. конф. молодых ученых. – Архангельск, 2022. – С. 123–128.

58. Сухов А. Н. Социальная психология и ее основные отрасли / А. Н. Сухов. – Москва : ООО «Директ-Медиа», 2024. – 460 с. – ISBN 978-5-4499-4488-7.

59. Тарабановская Е. А. Конструктивное регулирование конфликтов в образовательной организации / Е. А. Тарабановская. – Астрахань : Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2021. – 228 с. – ISBN 978-5-9926-1325-4.

60. Творогова Н. Н. Психология конфликта : учеб.-метод. пособие / Н. Н. Творогова. – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. – 42 с.

61. Федоренко И. Г. Профилактическое занятие «Профилактика конфликтов в педагогическом коллективе» / И. Г. Федоренко // Интернаука. – 2023. – № 7-1(277). – С. 52–56.

62. Филиппова О. В. Психологические аспекты культуры общения и поведения в условиях конфликтной ситуации / О. В. Филиппова // Обзор педагогических исследований. – 2022. – Т. 4, № 4. – С. 250–254.
63. Фролова С. В. Конструктивное поведение в ситуации межличностного конфликта : сущностные свойства, функциональная структура и значимые индикаторы / С. В. Фролова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Сер. : Философия. Психология. Педагогика. – 2024. – Т. 24, № 2. – С. 201–210.
64. Холикова Н. В. Социально-психологическая профилактика межличностных конфликтов у подростков через развитие конструктивных стратегий поведения / Н. В. Холикова // Дни науки студентов Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых : сб. мат-лов науч.-практ. конф. – Владимир, 2021. – С. 2551–2556.
65. Хоферихтер Н. А. Деловые коммуникации : учеб. пособие / Н. А. Хоферихтер. – Санкт-Петербург : Международный банковский институт им. Анатолия Собчака, 2024. – 149 с. – ISBN 978-5-4228-0182-4.
66. Хузиева Э. З. Технологии профилактики конфликтного поведения подростков / Э. З. Хузиева, Л. Р. Логачева // Молодежь и наука : актуальные проблемы фундаментальных и прикладных исследований : мат-лы V Всерос. нац. науч. конф. молодых учёных. – Комсомольск-на-Амуре, 2022. – С. 362–364.
67. Чучукова Е. А. Конфликтное поведение подростков в образовательной среде / Е. А. Чучукова // Вестник науки. – 2024. – № 1(70). – С. 178–187.
68. Шеломенцева А. А. Исследование конструктивных стратегий конфликтного поведения у подростков 14-15 лет / А. А. Шеломенцева // Право, история, педагогика и современность : сб. ст. III Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза, 2022. – С. 198–201.

69. Щегорская М. А. Особенности конфликтного поведения подростков / М. А. Щегорская // Межведомственный подход к сопровождению личности, оказавшейся в трудной жизненной ситуации : теория и лучшие практики : мат-лы Третьей Междунар. науч.-практ. конф. – Иркутск, 2022. – С. 359–364.

70. Щегорская М. А. Социально-психологические особенности конфликтного поведения подростков / М. А. Щегорская, С. И. Матафонова // Вестник Иркутского университета : научные работы. – Иркутск, 2022. – С. 170–171.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики способов поведения в конфликтах у подростков

Тест-опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томас.

Методика К. Томаса предназначена для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению человека.

Для описания типов поведения применяется двухмерная модель регулирования конфликтов. основополагающими измерениями в ней являются: кооперация, связанная с вниманием человека к интересам людей, вовлеченных в конфликт; и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов.

Соответственно выделяются следующие способы регулирования конфликтов: соперничество, приспособление, компромисс, избегание, сотрудничество.

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.

Таблица 1.1 – Бланк ответов

Ответ «А»	Ответ «Б»
1. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.	Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2. Я стараюсь найти компромиссное решение.	Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.
3. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.	Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
4. Я стараюсь найти компромиссное решение.	Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.	Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.
6. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.	Я стараюсь добиться своего.
7. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.	Я считаю возможным уступить, чтобы добиться своего.
8. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.	Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.	Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

Продолжение таблицы 1.1

10. Я твердо стремлюсь достичь своего.	Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.	Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
12. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.	Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
13. Я предлагаю среднюю позицию.	Я настаиваю, чтобы было сделано, по-моему.
14. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.	Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.	Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16. Я стараюсь не задеть чувств другого.	Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.	Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.	Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
19. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.	Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
20. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.	Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
21. Я предлагаю среднюю позицию.	Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
22. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.	Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
23. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.	Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.
24. Я предлагаю среднюю позицию.	Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий
25. Я стараюсь не задеть чувств другого.	Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Методика диагностики самооценки степени конфликтности личности И.Д. Ладанов

Таблица 1.2 – Бланк ответов

№ п/п	Преобладающие факторы	Оценка в баллах	№ п/п	Преобладающие факторы
1	Рвусь в спор	7654321	1	Уклоняюсь от спора

Продолжение таблицы 1.2

2	Свои доводы сопровождаю тоном, не терпящим возражения	7654321	2	Свои доводы сопровождаю извиняющимся тоном
3	Считаю, что добьюсь своего если буду рьяно возражать	7654321	3	Считаю, что проигрываю, если буду возражать
4	Не обращаю внимание на то, что другие не понимают доводов	7654321	4	Сожалею, если вижу, что другие не понимают доводов
5	Спорные вопросы обсуждаю в присутствии оппонента	7654321	5	Рассуждаю о спорных проблемах в отсутствии оппонента
6	Не смущаюсь, если попадаю в напряженную обстановку	7654321	6	В напряженной обстановке чувствую себя неловко
7	Считаю, что в споре надо проявлять свой характер	7654321	7	Считаю, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
8	Не уступаю в споре	7654321	8	Уступаю в споре
9	Считаю, что люди легко выходят из конфликтов	7654321	9	Считаю, что люди с трудом выходят из конфликтов
10	Если взрываюсь, то считаю, что без этого нельзя	7654321	10	Если взрываюсь, то скоро ощущаю чувство вины

Обработка и интерпретация. 10 вопросов. максимум - 70 баллов, минимум -10

Сумма в 70 баллов указывает на очень высокую степень конфликтности; 60 баллов - на высокую; 50 - на выраженную конфликтность. Сумма 11-15 баллов свидетельствует о склонности избегать конфликтных ситуаций.

Тест «Диагностика конфликтности» А.В. Киселев

ФИО _____

Пол _____ Возраст _____ Дата обследования _____

Инструкция:

Перед вами ряд утверждений. Выполните тест, который поможет определить степень вашей конфликтности. Вам необходимо оценить по 7-бальной шкале, насколько в вас представлено каждое из перечисленных свойств. Семь баллов означает, что в вашем поведении всегда проявляется свойство, описанное в левой части таблицы, 1 балл – для вас характерно поведение, описанное в правой части.

Таблица 1.3 – Бланк ответов

1	Рветесь в спор	7654321	Уклоняетесь от спора
2	Свои выводы сопровождаете тоном, не терпящим возражений	7654321	Свои выводы сопровождаете извиняющимся тоном
3	Считаете, что добьетесь своего, если будете возражать	7654321	Считаете, что если будете возражать, то не добьетесь своего
4	Не обращаете внимания на то, что другие не принимают твоих доводов	7654321	Сожалеете, если видите, что другие не принимают твоих доводов
5	Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента	7654321	Рассуждаете о спорных вопросах в отсутствии оппонента
6	Не смущаетесь, если попадаете в напряженную обстановку	7654321	В напряженной обстановке чувствуете себя неловко
7	Считаете, что в споре надо проявлять свой характер	7654321	Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
8	Не уступаете в спорах	7654321	Уступаете в спорах
9	Считаете, что люди легко выходят из конфликта	7654321	Считаете, что люди с трудом выходят из конфликта
10	Если «взрываетесь», то считаете, что без этого нельзя	7654321	Если «взрываетесь», то вскоре ощущаете чувство вины

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается суммарное количество баллов.

Менее 15 баллов. Для вас свойственно избегать конфликтных ситуаций. Вы предпочитаете отказаться от своих интересов, лишь бы избежать какой-либо напряженности в отношениях. Так можно потерять уважение окружающих.

15-30 баллов. Конфликтность не выражена. Вы тактичны, не любите конфликтов. Если же вам приходится вступать в спор, вы всегда учитываете, как это может отразиться на ваших взаимоотношениях с окружающими.

31-50 баллов. Конфликтность выражена слабо. Вы умеете сглаживать конфликты и избегать критических ситуаций, но при необходимости готовы решительно отстаивать свои интересы.

51-60 баллов. Выраженная конфликтность. Вы настойчиво отстаиваете своё мнение, даже если это может отрицательно повлиять на ваши взаимоотношения с окружающими. За что вас не всегда любят, но зато уважают.

Свыше 60 баллов. Высокая степень конфликтности. Зачастую вы сами ищите повод для споров. Не обижайтесь, если вас будут считать любителем поскандалить. Лучше задумайтесь о своём поведении.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования способов поведения в конфликтах у подростков

Таблица 2.1 – Результаты исследования на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации по методике тест-опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томас

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление	Ведущий тип
1	11	4	8	3	3	соперничество
2	2	5	11	5	6	компромисс
3	4	4	5	10	6	избегание
4	11	3	9	4	2	соперничество
5	6	9	6	5	4	сотрудничество
6	1	6	11	6	5	компромисс
7	11	4	8	3	3	соперничество
8	3	5	6	10	5	избегание
9	2	5	11	5	6	компромисс
10	1	5	6	6	12	приспособление
11	11	3	9	4	2	соперничество
12	6	9	6	5	4	сотрудничество
13	11	4	8	3	3	соперничество
14	1	6	11	6	5	компромисс
15	4	4	5	10	6	избегание
16	11	3	9	4	2	соперничество
17	2	5	11	5	6	компромисс
18	11	4	8	3	3	соперничество
19	11	3	9	4	2	соперничество
20	3	5	6	10	5	избегание
21	1	6	11	6	5	компромисс
22	6	9	6	5	4	сотрудничество
23	11	4	8	3	3	соперничество
24	4	4	5	10	6	избегание
25	2	5	11	5	6	компромисс
26	3	5	6	10	5	избегание
27	1	6	11	6	5	компромисс
28	11	3	9	4	2	соперничество
29	6	9	6	5	4	сотрудничество
30	2	5	11	5	6	компромисс
31	4	4	5	10	6	избегание
32	11	4	8	3	3	соперничество
33	6	9	6	5	4	сотрудничество
34	1	6	11	6	5	компромисс
35	11	3	9	4	2	соперничество
36	2	5	11	5	6	компромисс
37	11	4	8	3	3	соперничество

Продолжение таблицы 2.1

38	1	6	11	6	5	компромисс
39	11	3	9	4	2	соперничество
40	3	5	6	10	5	избегание
Итого		Соперничество – 14 человек Компромисс – 12 человек Избегание – 8 человек Сотрудничество – 5 человек Приспособление – 1 человек				

Таблица 2.2 – Результаты исследования самооценки степени конфликтности личности по методике диагностики самооценки степени конфликтности личности И.Д. Ладанов

№	Количество баллов	Уровень самооценки степени конфликтности
1	45	выраженный
2	70	очень высокий
3	49	выраженный
4	11	склонность к избеганию конфликтных ситуаций
5	42	выраженный
6	44	выраженный
7	70	очень высокий
8	39	выраженный
9	41	выраженный
10	52	высокий
11	46	выраженный
12	14	склонность к избеганию конфликтных ситуаций
13	50	выраженный
14	70	очень высокий
15	55	высокий
16	48	выраженный
17	70	очень высокий
18	12	склонность к избеганию конфликтных ситуаций
19	47	выраженный
20	40	выраженный
21	70	очень высокий
22	43	выраженный
23	70	очень высокий
24	38	выраженный
25	51	высокий
26	35	выраженный
27	32	выраженный
28	70	очень высокий
29	13	склонность к избеганию конфликтных ситуаций
30	29	выраженный
31	31	выраженный
32	70	очень высокий
33	34	выраженный
34	70	очень высокий
35	37	Выраженный

Продолжение таблицы 2.2

36	30	выраженный
37	36	выраженный
38	70	очень высокий
39	28	выраженный
40	70	очень высокий
Итого		Склонность к избеганию конфликтных ситуаций – 4 человека Выраженный – 22 человека Высокий – 3 человека Очень высокий – 11 человек

Таблица 2.3 – Результаты исследования уровня предрасположенности к конфликтам у подростков по методике «Предрасположены ли вы к конфликтам?» А.В. Киселев

№	Количество баллов	Уровень предрасположенности к конфликтам
1	10	выше среднего
2	20	средний
3	20	средний
4	30	ниже среднего
5	16	выше среднего
6	20	средний
7	16	выше среднего
8	24	средний
9	26	ниже среднего
10	10	выше среднего
11	24	средний
12	24	средний
13	23	средний
14	16	выше среднего
15	20	средний
16	31	ниже среднего
17	9	выше среднего
18	24	средний
19	14	выше среднего
20	14	выше среднего
21	16	выше среднего
22	14	выше среднего
23	9	выше среднего
24	24	средний
25	23	средний
26	26	ниже среднего
27	24	средний
28	14	выше среднего
29	9	выше среднего
30	24	средний
31	23	средний
32	16	выше среднего
33	26	ниже среднего

Продолжение таблицы 2.3

34	24	средний
35	23	средний
36	26	ниже среднего
37	9	выше среднего
38	24	средний
39	23	средний
40	14	выше среднего
Итого	Ниже среднего – 6 человек Средний – 18 человек Выше среднего – 16 человек	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования конструктивных способов поведения в конфликтах у подростков

Цель программы – снижение конфликтного поведения подростков.

Задачи программы:

1. Дать подростку возможность осознать неконструктивность его конфликтного поведения.
2. Научить подростка понимать интересы окружающих и переживать их состояния; выработать умение грамотно проявлять свои эмоции, повысить уровень саморегуляции.
3. Сформулировать у подростка навыки использования конструктивных стратегий конфликтного поведения; развить навыки коммуникативной деятельности в парном взаимодействии и в составе группы.

Направленность программы психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков:

1. Учебная направленность: познакомить подростка с понятием «конфликт», стратегиями конфликтного поведения.
2. Развивающая направленность: развивать эмоции для овладения самоконтролем, коммуникативные навыки, уровень эмпатии.
3. Воспитательная направленность: укреплять волевые качества, уверенность, развить позитивную самооценку.

Принципы программы: системности, личностного подхода, добровольности, включенности, минимизация лабилизации и ее опосредованность.

Длительность коррекционно-развивающего программы: 1,5 месяца.

Количество занятий: 10 занятий.

Частота занятий: 2 раза в неделю.

Количество в группе участников: 20 человек.

Продолжительность одного занятия: 1,5 часа.

Структура занятия: приветствие, разминка, основная часть, релаксация, рефлексия.

Методы работы по программе психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения подростков: игротерапия, арт-терапия, психогимнастика, релаксация, рефлексия.

Структура занятия: ритуал приветствия, разминка, коррекционно-развивающий этап, релаксация, рефлексия.

Занятие 1. «Есть контакт!»

Цель: установление контакта с подростками, создание доверительного микроклимата в группе, привлечение группы к работе, акцентирование значимости поставленных задач, достижение взаимопонимания.

Упражнение «Хочу представиться»

Цель: создание благоприятной атмосферы.

Ход: в течение 5 минут каждый участник выбирает себе тренинговое имя, оформляет визитку и готовится к представлению. Основной задачей является в своем рассказе подчеркнуть свою индивидуальность. Участники сидят в кругу, по очереди, каждый называет свое имя и подчеркивает свои особенности. Затем ведущим устанавливаются правила работы группы: правило активности участников; партнерского общения; обратной связи.

Упражнение «Вести»

Цель: создание положительного морально-психологического климата; осознание самоэффективности посредством общения.

Ход: участники группы приветствуют друг друга по кругу, описывая какое-либо событие, связанное с успехом или достижением говорящего.

Упражнение «Экспресс-интервью»

Цель: содействие развитию у подростков навыка самоанализа; помощь в преодолении психологических барьеров в процессе самовыражения.

Ход: Участникам дается задание – придумать для каждого какой-либо вопрос. Вопрос может касаться характера, интересов, взглядов на ту или иную ситуацию и т.д. На выполнение этого задания отводится время. Упражнение проводится в форме «круговой беседы». Все садятся в круг. Каждый должен видеть всех членов группы в лицо. Вопросы задаются по очереди. Интервью с одним человеком не должно превышать пяти минут.

Упражнение «Броуновское движение»

Цель: создание благоприятной обстановки среди подростков, снятие напряжения, повышение эмпатии, настрой на внимательное отношение к проявлениям окружающих подростков людей.

Ход: Расположившись напротив партнера, задача участника заключается в том, чтобы продолжить фразу: «Рядом с тобой я чувствую себя большой/маленькой/наравне (в зависимости от ощущений рядом с конкретным партнером), потому что...».

Групповое обсуждение: Какие переживания вызвало у Вас выполнение данного задания? Как Вас видит группа? В какой из позиций в расстановках Вы оказывались чаще? Совпадает ли видение группой Вас с Вашей собственной оценкой себя? Удивило ли что-то в процессе выполнения задания?

Упражнение «Рефлексия» Участники проговаривают, что нового они узнали на занятии, что больше всего понравилось, пригодятся ли им полученные знания и навыки в дальнейшем.

Занятие 2. «Окружающая среда»

Цель: формирование позитивного восприятия самих себя, окружающих подростка людей и мира в целом.

Упражнение «Актуальное состояние»

Цель: вовлечение в ситуацию групповой работы, стимуляция оценочного самоотношения проективным способом.

Ход: Участникам предлагается рассказать, в каком актуальном состоянии они сейчас находятся, описать свое отношение к людям, которых они видят в таком же состоянии, в котором пребывают сами».

Упражнение «Восковая палочка»

Цель: повышение степени доверия внутри коллектива, принятие поддержки от других участников.

Ход: в круг становится один участник группы. Группа располагается вокруг него плотным кольцом. Участник пробует расслабиться, и группа начинает раскачивать его, передавая, друг другу. В кругу должен побывать каждый участник. Вопросы для обсуждения: Как чувствовал себя, когда находился в кругу? Насколько удалось довериться группе?

Упражнение «Чем мы похожи»

Цель: снятие эмоционального напряжения, повышение доверия друг к другу.

Ход: Участникам предлагается проанализировать и пригласить в центр круга одного из участников на основе какого-либо сходства с собой (к примеру, цвет одежды, волос, глаз, общие интересы, хобби). Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Упражнение «Совместная зарисовка»

Цель: развитие у подростков навыков сотрудничества.

Ход: участникам предлагается сесть в общий круг. Взять по листу бумагу и написать свое имя на обратной стороне листа. Потом каждому из участников предлагается начать рисовать какую-нибудь картинку. По команде тренера каждый

отдает свою работу соседу справа и получает работу соседа слева и продолжает дорисовывать уже не свою работу. Упражнение продолжается до тех пор, пока к участникам не вернется их работа.

Вопросы для обсуждения: Нравиться ли вам ваш рисунок? Понравилось ли вам дорисовывать чужие рисунки? Что бы вы хотели изменить в своем рисунке? Почему Упражнение «Рефлексия» Подростки проговаривают, что нового они узнали на занятии, что больше всего понравилось, пригодятся ли им полученные знания и навыки в дальнейшем.

Занятие 3. «Осознание агрессивности»

Цель: осознание собственности агрессивности, конструктивных путей проявления агрессивности.

Упражнение «Мое представление о конфликте»

Цель: осознание собственности агрессивности, развитие самоанализа.

Ход: участникам предлагается на листе А4 нарисовать рисунок на тему «Мое представление о конфликте». После выполнения работы ведущий предлагает участникам по очереди рассказать, что он нарисовал. Обсуждение: 1) Какой смысл передает ваш рисунок? 2) Какие ощущения были у вас во время рисования?

Упражнение «Копилка эмоциональных реакций»

Цель: осознание агрессивных реакций.

Ход: участникам предлагается вспомнить любые провоцирующие фразы, рассказать их. Необходимо указать всевозможные ответные реакции: крик, слезы, смех и т.д. Вопросы для обсуждения: Какие пути проявления агрессивности могут быть конструктивными?

Упражнение «Групповое обсуждение альтернативных форм переживания эмоций»

Цель: рефлексия собственных эмоциональных переживаний.

Ход: групповое обсуждение для принятия альтернативных форм переживания эмоций проводится с использованием следующих вопросов: Как вы справляетесь с неудобными эмоциональными состояниями? Для чего вам нужны агрессия, гнев, страх, обида, злость отвращение и т.д.? Всегда ли вы можете сами справиться с негативными эмоциями без посторонней помощи? У кого вы можете получить поддержку, когда испытываете отрицательные эмоции?

Упражнение «Мир глазами агрессивного человека»

Цель: осознание других способов выражения агрессивности.

Ход: один из участников выполняет любое неагрессивное действие (встает, кладет ногу на ногу, улыбается, подмигивает). Второй комментирует это с позиции агрессивного человека: «Ты встал, потому что хочешь толкнуть ногой мой стул», «Ты улыбаешься, потому что хочешь сказать про меня какую-нибудь гадость» и т.д. Остальные участники могут предлагать свои комментарии.

Обсуждение: Каким представляется агрессивный человек? Улучшается ли его самочувствие после гневных нападок? Как к нему будут относиться близкие? Как к нему могут относиться посторонние?

Упражнение «Рефлексия» Участники проговаривают, что нового они узнали на занятии, что больше всего понравилось, пригодятся ли им полученные знания и навыки в дальнейшем.

Занятие 4. «Снижаем конфликтность»

Цель: обучение конструктивным поведенческим реакциям, снятие деструктивных аспектов в поведении.

Упражнение «Комплименты»

Цель: развитие навыков эмпатии и новых способов поведения.

Ход: участникам предлагается в любой форме сделать комплимент любому участнику тренинга.

Упражнение «Контраргументы»

Цель: развитие умения вести дискуссию и контраргументацию.

Ход: каждому участнику группы предлагается рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах – о том, что он не принимает в себе. Это могут быть модели поведения, черты характера, привычки, которые хотелось бы изменить. Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаются привести контраргументы, то есть то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам.

Упражнение «Скажи “Нет”»

Цель: развитие навыка не провоцировать конфликтные ситуации.

Ход: участникам предлагается разбиться на пары. У одного в руках любой предмет, задачей второго является любыми способами выпросить предмет. Задача первого игрока – не отдавать предмет, четко и уверенно говорить «нет», аргументировать почему. Затем участники меняются ролями. Далее происходит групповое обсуждение: Легко ли было просить? Легко ли было отказывать?

Упражнение «Конфликтный и неконфликтный»

Цель: осознание стилей своего поведения.

Ход: ведущий разбивает участников на пары. Один из участников исполняет роль конфликтного, а другой – неконфликтного человека. Каждый из них должен принять такую позицию, чтобы всем было видно, кто какую роль исполняет. Тот, кто играет роль конфликтного человека, рассказывает своему оппоненту о том, что ему дает ощущение уверенности в конфликтной ситуации, почему он вступает в конфликт, чего от него ожидает. Неконфликтный человек после выступления первого также рассказывает по этой же схеме о себе. Затем происходит групповое обсуждение: Кто из участников вам более симпатичен? Почему?

Упражнение «Рефлексия» Участники проговаривают, что нового они узнали на занятии, что больше всего понравилось, пригодятся ли им полученные знания и навыки в дальнейшем.

Занятие 5. «Разбираем конфликт»

Цель: формирование умений анализировать конфликтные ситуации и разрешать конфликты конструктивными способами.

Упражнение «Конструктор конфликта»

Цель: развитие умений анализировать конфликтные ситуации и разрешать конфликты.

Ход: Участникам предлагается описать на отдельных листочках конфликты, которые произошли с ними. Подписывать листочки не следует. Эти конфликтные ситуации необходимо проанализировать. Участники должны попытаться совместно найти оптимальное решение каждого проанализированного конфликта.

Упражнение «Придумай врага»

Цель: осознание конфликтных межличностных отношений, развитие эмпатии и взаимопонимания.

Ход: один из участников садится в центр, а группа пытается представить врагов этого человека, людей, которые были, являются или могли бы быть его врагами. Их возраст, социальное положение, психологические характеристики, в каких случаях и по какой причине они стали бы врагами, сидящего в центре. Находящийся в центре круга участник анализирует высказывания, предположения группы, если у него есть желание, то реагирует, подтверждая или отклоняя предположения других участников. Затем в центр садится другой участник, по желанию или по жребию. Вопросы для обсуждения: На чем основывались ваши предположения о вероятных врагах? С какими чувствами вы воспринимали информацию, находясь в кругу? Что вы узнали нового о себе и о других в результате получения такой информации?

Упражнение «Оса»

Цель: развитие гибкости в общении.

Ход: участникам предлагается разбиться на группы по три человека.

Затем группами разыгрывается ситуация «Конфликт в ресторане». Посетителю попадает в супе оса. Он высказывает возмущение официанту и директору ресторана. Задача официанта – свалить вину с себя на самого посетителя. Задача директора – сгладить конфликт.

Ролевая игра «Межличностный конфликт»

Цель: формирование навыков осознания и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

Ход: Участникам предлагается проиграть межличностные конфликты в парах. Участники сами выбирают нежелательное поведение, предстают как оппоненты, проигрывают конфликтную ситуацию. Затем происходит групповое обсуждение: Каковы причины этого конфликта? Какие стратегии поведения в конфликте использовали оппоненты? Каким способом можно было разрешить этот конфликт?

Упражнение «Рефлексия» Участники проговаривают, что нового они узнали на занятии, что больше всего понравилось, пригодятся ли им полученные знания и навыки в дальнейшем.

Занятие 6. «Контроль эмоций»

Цель: обучение навыкам самоконтроля и управления собственным гневом.

Упражнение «Выражение эмоции в действии»

Цель: получение опыта выражения эмоций через действия.

Ход: участникам предлагается выбрать из группы участников, схожих по эмоциональному состоянию. Объединиться в подгруппы по 3-4 человека. Затем предлагается выполнять те действия и движения, которые они обычно совершают в данном эмоциональном состоянии. По завершению происходит осуждение в подгруппе своего способа выражения эмоций.

Упражнение «Спокойные и агрессивные ответы»

Цель: развитие самоконтроля, формирование адекватных реакций в различных ситуациях.

Ход: Каждому участнику предлагается продемонстрировать в заданной ситуации спокойные, уверенные и агрессивные ответы. Для каждого участника используется только одна ситуация. Ситуации: 1) друг разговаривает с вами, а вы хотите идти; 2) друг отвлекает вас от важного дела, задает вопросы, которые мешают работать; 3) вас кто-то очень обидел.

Упражнение «Гибкость»

Цель: содействовать развитию адаптивных способностей.

Ход: Участникам предлагается встать друг против друга на расстоянии одного метра. Руки открытыми ладонями держат перед собой в соприкосновении с руками партнера. Задача каждого – столкнуть другого с устойчивого положения. Основная идея: если я держу расслабленными руки, то успеваю убрать их в момент, когда толкает партнер. И тогда усилия, потраченные партнером, оказываются напрасными. Если руки у человека напряжены, то его легко столкнуть. Так и по жизни: напряженные люди часто ломаются под давлением жизненных обстоятельств. Ведущий делает вывод о том, что нужно развивать в себе гибкость.

Упражнение «Прокуроры и адвокаты»

Цель: формирование умения отстаивать свои позиции.

Ход: Одни члены группы на некоторое время становятся обвиняемыми, а другие прокурорами. Обвиняемый садится на отдельный стул. Задача прокуроров выдвигать свои обвинения по поводу поведения, качеств личности, его суждений, увлечений и др.

Задача адвокатов – отстаивать достоинства личности, аргументировано отвергать обвинения, акцентировать внимание на сильных сторонах личности. После выступления обеих сторон, обвиняемый имеет право задавать вопросы и тем и другим. В целом акцент должен быть сделан на принятие целостного образа каждого члена группы коллективом.

Упражнение «Рефлексия» Участники проговаривают, что нового они узнали на занятии, что больше всего понравилось, пригодятся ли им полученные знания и навыки в дальнейшем.

Занятие 7. «Эмоциональный комфорт»

Цель: повышение эмоционального комфорта.

Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни»

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

Ход: Участники группы разбиваются по парам. Ведущий предлагает участникам в течение трех минут рассказать своему партнеру о том, в чем ему повезло в этой жизни. Через три минуты следует поменяться ролями. После упражнения проводится короткий обмен впечатлениями.

Упражнение «Мое счастье»

Цель: осознание факторов собственного счастья, повышение эмоционального комфорта.

Ход: Ведущий предлагает взять лист бумаги и записать то, что делает участников счастливыми. Обсуждение в группе.

Упражнение «Уступки»

Цель: развитие доверия, раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения.

Ход: Ведущий зачитывает инструкцию:» Известно, что, отдавая другим, человек при этом больше получает, хотя с первого взгляда это не так уж очевидно. Любой широкий жест во имя других остается в памяти надолго. Тем не менее, в каждом человеке есть собственническое начало, которое сдерживает благотворительные порывы. Давайте попробуем противопоставить эти два начала. Пожалуйста, разделитесь на пары. Теперь я предлагаю об судить ваши сокровенные мечты. Ведь у каждого есть своя мечта, далекая, близкая, реальная или неосуществимая. Давайте поделимся своими мечтами друг с другом... А сейчас неплохо бы поразмышлять вслух: чем каждый из вас смог бы помочь в осуществлении заветной мечты. Что бы вы могли друг другу уступить, подарить, отдать? Просто так, от чистого сердца! Иногда бывает существенно помочь даже хорошим советом. Попробуйте поговорить на эту тему. Чувствовали ли вы иногда, что дарить подарки приятней, чем получать их? Поделитесь своими впечатлениями».

Упражнение «Подарок»

Цель: создание эмоционального комфорта.

Ход: Ведущий зачитывает инструкцию: «Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча».

Упражнение «Рефлексия» Участники проговаривают, что нового они узнали на занятии, что больше всего понравилось, пригодятся ли им полученные знания и навыки в дальнейшем.

Занятие 8. «Самооценка»

Цель: осознание своих слабых и сильных сторон, повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки.

Упражнение «Уникальная личность»

Цель: осознание себя как уникальной личности.

Ход: Ведущий зачитывает инструкцию: «Каждый человек является уникальной личностью. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Задумайтесь и все по очереди расскажите о своих

достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута». Затем происходит групповое обсуждение: Кто из нас является личностью? Почему?

Упражнение «Мои сильные и слабые стороны»

Цель: осознание сильных сторон своей личности, которые помогают преодолевать жизненные трудности, развитие чувства внутренней устойчивости и доверия к себе.

Ход: Участникам предлагается взять лист бумаги, разделить его на 3 колонки: «Трудности и проблемы, с которыми я сталкивался»; «Мои положительные и отрицательные качества»; «Чего я достиг?». Записать в первую колонку те сложные ситуации, в которых вы проявляете свои сильные стороны. Во второй колонке следует отметить свои положительные качества, то, что помогает справиться с проблемами. В третьей – укажите, чего вы достигаете благодаря своим достоинствам. Далее происходит групповое обсуждение. Каждый член группы рассказывает о своих сильных сторонах, проявляющихся в разных ситуациях.

Упражнение «Программа установок»

Цель: осознание своих устремлений, повышение уверенности в себе.

Ход: участникам предлагается составить программу, отражающую установки на развитие своей личности. Участники размышляют о том, какими они видят себя через 5 лет, как хотят относиться к себе и окружающим людям. Программа составляет по определенной схеме, например: «Я уверен в себе; я доброжелателен». Обсуждение: каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

Упражнение «Пять слов о себе»

Цель: повышение самооценки, самопознание, возможность сделать приятное другому человеку.

Ход: Участники разбиваются на подгруппы по пять человек (произвольно или по игровому заданию от ведущего). Каждый из вас должен обвести свою руку на листе бумаги, что бы получилась ваша нарисованная ладошка. Напишите на ладошке свое имя. Потом передайте листок соседу справа, а сами получите рисунок ладошки от соседа слева. На одном из «пальчиков» полученного рисунка напишите, пожалуйста, какое-нибудь привлекательное качество этого человека, на ваш взгляд (можно использовать для упражнения доброжелательные пожелания). Например, «Ты чуткий и отзывчивый» и т.д.

Упражнение «Рефлексия» Участники проговаривают, что нового они узнали на занятии, что больше всего понравилось, пригодятся ли им полученные знания и навыки в дальнейшем.

Занятие 9. «Мы вместе!»

Цель: самораскрытие, углубление эмоциональных контактов, повышение уровня общительности.

Упражнение «Молчаливое приветствие»

Цель: развитие групповой сплоченности.

Ход: Участники свободно передвигаются по классу, прикасаются друг к другу, смотрят в глаза, при этом не произносят никаких слов.

Упражнение «Зоопарк»

Цель: эмоциональная разрядка, создание благоприятного фона для работы.

Ход: Участники садятся по кругу. Инструкция: «Пусть каждый из вас назовет какое-нибудь животное. При этом будем внимательно слушать друг друга и постараемся запомнить, какое животное назовет каждый». Для упрощения можно попросить называть животных по кругу. Каждый, прежде чем назвать свое животное, повторяет предыдущих названных животных. «Теперь запомним ритм упражнения -два хлопка в ладоши, два хлопка по коленям. На протяжении всего упражнения мы будем держать этот ритм. Называем свое животное, а затем в ритме — животное того, кому передаем ход и т.д. Нельзя выбиваться из ритма и нельзя обращаться к тому, кто только что передал вам ход. Будем внимательны, кто ошибся, должен вместо названия своего животного два раза издать характерный звук, а все остальные должны с этого момента обращаться к нему, произнося этот звук».

Упражнение «Зеркало»

Цель: развитие психологического контакта, снятие напряженных отношений между участниками группы.

Ход: Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения руками, головой, всем телом. Задача другого – в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением».

В каждой паре участники самостоятельно подбирают нужную сложность движений и их темп. В ходе игры участники, работающие за «отражение», довольно быстро научаются чувствовать тело партнера, и схватывают логику его движений. От раза к разу следить за «оригиналом» и копировать его движения становится все легче, и все чаще возникают ситуации не только предвосхищения, но и опережения его движений.

Освоив навыки двигательного подражания, участники могут попробовать свои силы и в более сложной игре: задача та же, но роли «отражения» и «оригинала», ведомого и лидера, не определены. Гибко подстраиваясь друг под друга, играющие стремятся двигаться в унисон.

Упражнение «Лабиринт»

Цель: выработка чувства доверия.

Ход: Группа разбивается на пары. В каждой паре один из участников с помощью устных указаний-команд «заводит» своего партнера в воображаемый лабиринт, схему которого в виде ломаной линии с прямыми углами он держит перед собой, но не показывает своему «ведомому». Всего используется три команды. Первая, обозначающая вход в лабиринт, – «Прямо!». Далее, в зависимости от формы лабиринта, следуют команды «Направо!» или «Налево!», после которых идущий по воображаемому лабиринту должен повернуть соответственно в правую или левую сторону. Пройдя лабиринт, «ведомый» должен развернуться на 180 градусов и мысленно выйти из него, вслух сообщая обо всех своих перемещениях (посредством тех же трех команд). В это время «заводящий» по своей схеме контролирует путь партнера. Если «ведомый» справился с заданием успешно, то ему предлагается лабиринт с большим количеством поворотов и так далее. Затем напарники меняются ролями. В некоторых случаях с «Лабиринтом» лучше работать не парами, а всей группой. При этом часть сидящих в кругу участников (четные) будет заводить в лабиринт, а оставшаяся часть – выводить из лабиринта. Тогда каждому как из «заводящих», так и из «выводящих» достается лишь часть общего пути. В ходе обсуждения результатов тренеру следует обратить особое внимание на то, каким образом каждый спортсмен в качестве «ведомого» справлялся со своим заданием. Участники, у которых преобладает зрительная ориентировка в пространстве, используют обычно воображаемого человечка, который, послушно выполняя команды, идет по лабиринту. Тем же, у кого преобладает двигательный тип, этого бывает недостаточно. Для того чтобы определить, где же это «налево», а где «направо», они вынуждены каждый раз представлять себя самого на месте «человечка», мысленно влезать внутрь лабиринта и проделывать там воображаемые повороты. Представляя себе различные движения, люди с двигательным типом ориентировки не столько видят эти движения, сколько чувствуют их своим телом, ощущают себя выполняющими их.

Упражнение «Рефлексия» Участники проговаривают, что нового они узнали на занятии, что больше всего понравилось, пригодятся ли им полученные знания и навыки в дальнейшем.

Занятие 10. «Подведение итогов»

Цель: развитие рефлексии, навыков эмпатии.

Упражнение «Опиши состояние»

Цель: совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.

Ход: группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа – «да».

Упражнение «Ответственность»

Цель: развитие интернальности, осознания чувства ответственности за себя или за других.

Ход: предложения записываются под диктовку ведущего. Во время паузы участникам необходимо эти предложения закончить. В конце дается несколько минут для того, чтобы завершить пропущенные предложения. Предложения: Быть ответственным для меня означает... Некоторые люди более ответственны, чем другие, – это люди, которые... Безответственные люди – это... Свою ответственность к другим людям я проявляю через... Ответственного человека я узнаю по... Я несу ответственность за... Затем происходит обсуждение в кругу. Ведущий помогает прояснить точки зрения и осознать степень своей ответственности за мысли, поступки.

Упражнение «Прощальное слово»

Цель: завершение тренинга, получение позитивной обратной связи.

Инструкция: «Рядом со мной стоит свободный стул. Каждый из вас поочередно будет на него садиться. Задача остальных – сказать члену группы, сидящему на свободном стуле, что, по их мнению, он приобрел в тренинге общения и как это поможет ему в жизни. Участник, сидящий на свободном стуле, выслушивает и благодарит».

Упражнение «Обсуждение результатов тренинга» Цель: рефлексия тренинга, интеграция полученного опыта. Ход: Участника предлагается завершить следующие предложения...: В результате тренингов произошли следующие изменения... Сложным было... Больше всего запомнилось... В процессе тренингов я осознал....

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования способов поведения в конфликтах у подростков после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты исследования на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации по методике тест-опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томас после реализации программы

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление	Ведущий тип
1	6	9	6	5	4	сотрудничество
2	2	5	11	5	6	компромисс
3	11	3	9	4	2	соперничество
4	10	3	9	4	2	соперничество
5	5	9	6	5	4	сотрудничество
6	2	6	11	6	5	компромисс
7	6	9	6	5	4	сотрудничество
8	2	5	6	10	5	избегание
9	1	5	11	5	6	компромисс
10	11	3	9	4	2	соперничество
11	6	9	6	5	4	сотрудничество
12	5	9	6	5	4	сотрудничество
13	6	9	6	5	4	сотрудничество
14	2	6	11	6	5	компромисс
15	3	4	5	10	6	избегание
16	10	3	9	4	2	соперничество
17	1	5	11	5	6	компромисс
18	6	9	6	5	4	сотрудничество
19	6	9	6	5	4	сотрудничество
20	2	5	6	10	5	избегание
21	2	6	11	6	5	компромисс
22	6	9	6	5	4	сотрудничество
23	11	4	8	3	3	соперничество
24	11	3	9	4	2	соперничество
25	1	5	11	5	6	компромисс
26	2	5	6	10	5	избегание
27	2	6	11	6	5	компромисс
28	10	3	9	4	2	соперничество
29	5	9	6	5	4	сотрудничество
30	1	5	11	5	6	компромисс
31	3	4	5	10	6	избегание
32	10	4	8	3	3	соперничество
33	4	9	6	5	4	сотрудничество
34	2	6	11	6	5	компромисс
35	9	3	9	4	2	соперничество
36	1	5	11	5	6	компромисс
37	6	9	6	5	4	сотрудничество

Продолжение таблицы 4.1

38	2	6	11	6	5	компромисс
39	1	6	11	6	5	компромисс
40	1	5	6	10	5	избегание
Итого		Соперничество – 9 человек Компромисс – 13 человек Избегание – 6 человек Сотрудничество – 12 человек Приспособление – 0 человек				

Таблица 4.2 – Результаты исследования самооценки степени конфликтности личности по методике диагностики самооценки степени конфликтности личности И.Д. Ладанов после реализации программы

№	Количество баллов	Уровень самооценки степени конфликтности
1	40	выраженный
2	11	склонность к избеганию конфликтных ситуаций
3	45	выраженный
4	9	склонность к избеганию конфликтных ситуаций
5	11	склонность к избеганию конфликтных ситуаций
6	35	выраженный
7	65	очень высокий
8	35	выраженный
9	11	склонность к избеганию конфликтных ситуаций
10	11	склонность к избеганию конфликтных ситуаций
11	41	выраженный
12	13	склонность к избеганию конфликтных ситуаций
13	46	выраженный
14	68	очень высокий
15	51	высокий
16	46	выраженный
17	67	очень высокий
18	11	склонность к избеганию конфликтных ситуаций
19	44	выраженный
20	32	выраженный
21	68	очень высокий
22	39	выраженный
23	67	очень высокий
24	31	выраженный
25	11	склонность к избеганию конфликтных ситуаций
26	31	выраженный
27	31	выраженный
28	68	очень высокий
29	11	склонность к избеганию конфликтных ситуаций
30	25	выраженный
31	29	выраженный
32	66	очень высокий
33	31	выраженный
34	11	склонность к избеганию конфликтных ситуаций
35	33	выраженный

Продолжение таблицы 4.2

36	27	выраженный
37	31	выраженный
38	11	склонность к избеганию конфликтных ситуаций
39	25	выраженный
40	55	высокий
Итого		Склонность к избеганию конфликтных ситуаций – 11 человека Выраженный – 20 человека Высокий – 2 человека Очень высокий – 7 человек

Таблица 4.3 – Результаты исследования уровня предрасположенности к конфликтам у подростков по методике «Предрасположены ли вы к конфликтам?» А.В. Киселев после реализации программы

№	Количество баллов	Уровень
1	14	выше среднего
2	24	средний
3	25	средний
4	29	ниже среднего
5	18	выше среднего
6	24	средний
7	14	выше среднего
8	22	средний
9	28	ниже среднего
10	14	выше среднего
11	22	средний
12	23	средний
13	24	средний
14	14	выше среднего
15	23	средний
16	23	средний
17	14	выше среднего
18	23	средний
19	16	выше среднего
20	23	средний
21	14	выше среднего
22	23	средний
23	14	выше среднего
24	23	средний
25	24	средний
26	31	ниже среднего
27	23	средний
28	16	выше среднего
29	23	средний
30	23	средний
31	24	средний
32	14	выше среднего
33	31	ниже среднего

Продолжение таблицы 4.3

34	23	средний
35	24	средний
36	31	ниже среднего
37	23	средний
38	23	средний
39	24	средний
40	23	средний
Итого	Ниже среднего – 5 человек Средний – 24 человек Выше среднего – 11 человек	

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерий Вилкоксона по методике тест-опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томас по шкале «Соперничество»

№ п/п	Количество баллов до	Количество баллов после	Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер
1	11	6	5	5	33
2	2	1	1	1	12,5
3	4	11	-7	7	37,5
4	11	10	1	1	12,5
5	6	5	1	1	12,5
6	1	2	-1	1	12,5
7	11	6	5	5	33
8	3	2	1	1	12,5
9	2	1	1	1	12,5
10	1	11	-10	10	39,5
11	11	6	5	5	33
12	6	5	1	1	12,5
13	11	6	5	5	33
14	1	2	-1	1	12,5
15	4	3	1	1	12,5
16	11	10	1	1	12,5
17	2	1	1	1	12,5
18	11	6	5	5	33
19	11	6	5	5	33
20	3	2	1	1	12,5
21	1	2	-1	1	12,5
22	6	4	2	2	27
23	11	9	2	2	27
24	4	11	-7	7	37,5
25	2	1	1	1	12,5
26	3	2	1	1	12,5
27	1	2	-1	1	12,5
28	11	10	1	1	12,5
29	6	5	1	1	12,5
30	2	1	1	1	12,5
31	4	3	1	1	12,5
32	11	10	1	1	12,5
33	6	4	2	2	27
34	1	2	-1	1	12,5

Продолжение таблицы 4.4

35	11	9	2	2	27
36	2	1	1	1	12,5
37	11	6	5	5	33
38	1	2	-1	1	12,5
39	11	1	10	10	39,5
40	3	1	2	2	27
				Итого	820

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=820$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы (4.1).

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+40)40}{2} = 820 \quad (4.1)$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{\text{эмп}}$:

$$T = \Sigma R_t = 189,5 (=37,5+12,5+39,5+12,5+12,5+37,5+12,5+12,5+12,5)$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=40$:

$$T_{\text{кр}} = 238 (p \leq 0.01); T_{\text{кр}} = 286 (p \leq 0.05)$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$.

$T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерий Вилкоксона по методике диагностики самооценки степени конфликтности личности И.Д. Ладанов

№ п/п	Количество баллов до	Количество баллов после	Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер
1	45	40	5	5	27,5
2	70	11	59	59	39
3	49	45	4	4	21
4	11	9	2	2	7
5	42	11	31	31	35
6	44	35	9	9	32
7	70	65	5	5	27,5
8	39	35	4	4	21
9	41	11	30	30	34
10	52	11	41	41	37
11	46	41	5	5	27,5
12	14	13	1	1	2
13	50	46	4	4	21
14	70	68	2	2	7
15	55	51	4	4	21

Продолжение таблицы 4.5

16	48	46	2	2	7
17	70	67	3	3	13,5
18	12	11	1	1	2
19	47	44	3	3	13,5
20	40	32	8	8	31
21	70	68	2	2	7
22	43	39	4	4	21
23	70	67	3	3	13,5
24	38	31	7	7	30
25	51	11	40	40	36
26	35	31	4	4	21
27	32	31	1	1	2
28	70	68	2	2	7
29	13	11	2	2	7
30	29	25	4	4	21
31	31	29	2	2	7
32	70	66	4	4	21
33	34	31	3	3	13,5
34	70	11	59	59	39
35	37	33	4	4	21
36	30	27	3	3	13,5
37	36	31	5	5	27,5
38	70	11	59	59	39
39	28	25	3	3	13,5
40	70	55	15	15	33
				Итого	820

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=820$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы (4.2):

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+40)40}{2} = 820 \quad (4.2)$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{\text{эмп}}$:

$$T = \Sigma R_i = 0$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=40$:

$$T_{\text{кр}} = 238 \ (p \leq 0.01); \ T_{\text{кр}} = 286 \ (p \leq 0.05)$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} \ (0,01)$.

$T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерий Вилкоксона по методике «Предрасположены ли вы к конфликтам?» А.В. Киселев

№ п/п	Количество баллов до	Количество баллов после	Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер
1	10	14	-4	4	26,5
2	20	24	-4	4	26,5
3	20	25	-5	5	31,5
4	30	29	1	1	7
5	16	18	-2	2	18,5
6	20	24	-4	4	26,5
7	16	14	2	2	18,5
8	24	22	2	2	18,5
9	26	28	-2	2	18,5
10	10	14	-4	4	26,5
11	24	22	2	2	18,5
12	24	23	1	1	7
13	23	24	-1	1	7
14	16	14	2	2	18,5
15	20	23	-3	3	24
16	31	23	-8	8	35
17	9	14	-5	5	31,5
18	24	23	1	1	7
19	14	16	-2	2	18,5
20	14	23	-9	9	37
21	16	14	2	2	18,5
22	14	23	-9	9	37
23	9	14	-5	5	31,5
24	24	23	1	1	7
25	23	24	-1	1	7
26	26	31	-5	5	31,5
27	24	23	1	1	7
28	14	16	-2	2	18,5
29	9	23	-14	14	39,5
30	24	23	1	1	7
31	23	24	-1	1	7
32	16	14	-2	2	18,5
33	26	31	-5	5	31,5
34	24	23	1	1	7
35	23	24	-1	1	7
36	26	31	-5	5	31,5
37	9	23	-14	14	39,5
38	24	23	1	1	7
39	23	24	-1	1	7
40	14	23	-9	9	37
				Итого	820

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=820$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы (4.3):

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+40)40}{2} = 820 \quad (4.3)$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{\text{эмп}}$:

$$T = \Sigma R_i = 148,5 = (7 + 18,5 + 18,5 + 18,5 + 7 + 18,5 + 7 + 18,5 + 7 + 7 + 7 + 7)$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=40$:

$$T_{\text{кр}} = 238 \ (p \leq 0.01); \ T_{\text{кр}} = 286 \ (p \leq 0.05)$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} \ (0,01)$.

$T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.