



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 у подростков конструктивных стратегий поведения в
конflikте**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психология образования»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

63,28 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«21» мая 2025 г.

и. о. зав. кафедрой ТиПП

Батенова Батенова Ю. В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-099-5-1

Матюнина Дарья Александровна

Научный руководитель:

к.псих.н., доцент, доцент кафедры ТиПП

Рокицкая Юлия Александровна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ У ПОДРОСТКОВ.....	9
1.1 Проблема конфликтного поведения личности в психологической литературе.....	9
1.2 Особенности поведения в конфликте у подростков.....	18
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликте.....	27
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ПОДРОСТКОВ КОНСТРУКТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ.....	37
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	37
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	43
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ У ПОДРОСТКОВ КОНСТРУКТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ.....	51
3.1 Программа формирования у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликте.....	51
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	57
3.3 Рекомендации родителям и педагогам по формированию у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликте.....	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	68
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	72
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования стратегий поведения в конflikте у подростков.....	82

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования стратегий поведения в конфликте	92
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте.....	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте	131

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современном обществе особенно актуальна проблема роста агрессивных тенденций в подростковой среде. Подростковый возраст – это период в котором конфликты встречаются особенно часто, это связано с изменением ведущей деятельности и новообразованиями. Подростки в поиске общения со сверстниками попадают в неформальные группы, переживают изменения в прежних паттернах поведения, испытывают перемены в жизненных ценностях, которые также приводят к конфликтным ситуациям. Исходя из таких условий появляется необходимость в изучении проблемы конфликтного поведения подростков.

Подростковый возраст – это период серьезного кризиса, который вызван в первую очередь половым созреванием и затрагивает как физическое, так и психическое здоровье подростков. Происходят изменения во всех психологических структурах, появляются новообразования и формируется сознательное поведение. На фоне изменения организма ребенка, нормальны такие негативные проявления как: противоречивость в словах и действиях, протесты против взрослых, а также повышенная агрессивность, тревожность и местами жестокость. Поэтому, дисгармоничность развития подростков, может приводить к напряженным ситуациям, которые в свою очередь создают предпосылки для возникновения и проявления конфликтности и агрессивности.

Отличительная черта конфликта заключается в том, что ни один из оппонентов не знает точно, как будет действовать каждый из них, и какие решения он будет принимать, исходя из чего, обе стороны действуют в условиях неопределенности. Принято считать, что, то какую стратегию поведения в конфликте выберут участники конфликта окажет решающее значение в разрешении конфликта. А выбор стратегии поведения в конфликте в свою очередь зависит от личностных особенностей индивида.

Знание особенностей личности, которые влияют на формирование деструктивного поведения в конфликте, помогло бы выстроить продуктивные программы по профилактике конфликтных ситуаций в подростковом возрасте.

Из-за растущих тенденций к агрессивности и конфликтности среди подростков, взрослым все сложнее оказывать влияние на прекращение агрессивного поведения и разрешение конфликтных ситуаций. В связи с этим среди педагогов и родителей существует необходимость в психологических знаниях, которые помогли бы расширить их компетенции по прекращению конфликтов и помощи подросткам в случае приступов агрессии. Знание психологических особенностей личности подростков, которые влияют на выбор стратегий поведения в конфликте, сможет в свою очередь помочь подросткам, их родителям и школе смягчить те трудности, с которыми они могут столкнуться во время подросткового периода.

Проблемой конфликтного поведения личности занимались следующие ученые и исследователи: А.А. Ганеева, А.В. Гайнулина, А.Г. Здравомыслов, А.Я. Анцупов, С.В. Баклановский, Н.В. Гришина, А.И. Шипилов.

Особенности конфликтного поведения подростков изучали: И.В. Шаповаленко, В.А. Кручинин, Н.Ф. Комарова, О.Б. Дарвиш, Т.В. Драгунова, В.А. Крутецкий, Е.А. Леванова, Х.Э. Мамалова, Е.С. Фирсова, А.В. Гур.

Формированием конструктивных стратегий поведения в конфликте занимались: А.Г. Берсенева, Т.В. Машарова, И.В. Заусенкова, Е.В. Озерова.

В то же время анализ литературы показывает, что тема еще недостаточно разобрана и требует дальнейшего изучения, что обуславливает актуальность темы нашей исследовательской работы.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы по формированию у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликте.

Объект исследования: стратегии поведения в конфликте у подростков.

Предмет исследования: формирование у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликте.

Гипотеза исследования: формирование у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликте будет эффективным если:

- будут проанализированы и учтены доминирующие стратегии поведения в конфликте у подростков;
- будет разработана модель формирования у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликте, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью её блоков;
- средством реализации модели выступит психологическая программа формирования у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликте.

Задачи исследования:

- 1) изучить проблему конфликтного поведения личности в психологической литературе;
- 2) изучить особенности проявления доминирующих стратегий поведения в конфликте в подростковом возрасте;
- 3) определить этапы, методы и методики исследования доминирующих стратегий поведения у подростков в конфликте;
- 4) охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента;
- 5) разработать и реализовать программу по формированию у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликте;
- 6) проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликте;
- 7) составить рекомендации для родителей и педагогов по формированию у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликте.

Методы исследования:

1. Теоретические: изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме конфликтного поведения подростков.
2. Эмпирические: Тест определения стратегии поведения в конфликте Томаса – Килманна, методика Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Личностная агрессивность и конфликтность», методика диагностики конфликтности. Тест В. Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности».
3. Методы математико-статистического анализа данных: Т-критерий Стьюдента.

Теоретическая значимость исследования состоит в следующем:

1. Сделаны теоретические обобщения и выводы, которые расширяют общепсихологические и психолого-педагогические представления о доминирующих стратегиях поведения у подростков.
2. Разработана модель программы формирования у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликте.
3. Создана и апробирована комплексная программа формирования у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликте.

Практическая значимость исследовательской работы заключается в том, что она раскрывает содержание психологических особенностей выбора подростками доминирующей стратегии поведения в конфликте и выявляет их значимые составляющие. Проведенное исследование будет способствовать самостоятельному выбору подростков конструктивных стратегий поведения в конфликте, что в свою очередь приведет к снижению конфликтности у подростков. Разработанная программа формирования у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликте может быть использована специалистами психологических служб общеобразовательных учреждений при построении развивающей и консультативной работы с учащимися. В рамках программы будут предложены практические рекомендации, такие как тренинги по развитию навыков активного слушания и эмпатии, а также упражнения для

повышения самооценки и уверенности в себе. Ожидается, что разработанная нами программа приведет к снижению уровня агрессии среди подростков, улучшению их навыков общения и способности к разрешению конфликтов. Программа будет полезна не только психологам, но и педагогам, социальным работникам и другим специалистам, работающим с молодежью. Разработаны практические рекомендации по формированию у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликте.

База исследования: МАОУ «ОЦ «Ньютон» г. Челябинска», в исследовании принимали участие подростки 7 класса, в количестве 15 человек, из них 4 девочек и 11 мальчиков, возраст испытуемых 13-14 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ У ПОДРОСТКОВ

1.1 Проблема конфликтного поведения личности в психологической литературе

В психологии существует множество различных интерпретаций и определений термина «конфликт». Само слово «конфликт» происходит от латинского «conflictus», что переводится как «столкновение». Исходя из происхождения этого термина, английский социолог Э. Гидденс даёт такое определение конфликта: «Под конфликтом я имею в виду реальную борьбу между действующими людьми или группами, независимо от того, каковы истоки этой борьбы и средства, мобилизуемые каждой из сторон» [16, с. 345].

В своем исследовании А.А. Ганеева и А.В. Гайнуллина дают следующее определение конфликта: «В психологии, конфликт рассматривается как – столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом тенденций в осознании отдельно взятого индивида, в межличностных взаимодействиях или межличностных отношениях индивидов или групп людей, связанное с острыми отрицательными эмоциональными переживаниями. Из-за разноплановости проблем, связанных с конфликтами, таких как осознание того, что конфликт имеет не только негативное направление, но и позитивное, возникла потребность в том, чтобы углубиться в историю их изучения в различных отраслях науки. Конфликт является одним из способов саморазвития личности и самодвижения. Конфликт – это движение, в котором заложено единство прерывности и объективности процесса развития. В каждый момент имеет определённое единство противоположностей, которое может

стать источником конфликтов и, одновременно, источником дальнейшего развития» [14, с. 961].

А.Г. Здравомыслов пишет: «Конфликт – это важнейшая сторона взаимодействия людей в обществе, своего рода клеточка социального бытия. Это форма отношений между потенциальными или актуальными субъектами социального действия, мотивация которых обусловлена противостоящими ценностями и нормами, интересами и потребностями» [32, с. 96]. Также считают и А.Я. Анцупов, и С.В. Баклановский. Они определяют конфликт «как наиболее острый способ развития и завершения противоречий, возникающих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии субъектов конфликта и сопровождающийся их негативными эмоциями по отношению к друг другу» [5, с. 39]. В отечественной науке конфликт рассматривается как социальное явление, в котором ключевым моментом является сознательное противодействие двух и более сторон, без которого конфликт не может возникнуть.

Н.В. Гришина в своих трудах отмечает, «что в обыденной речи слово «конфликт» используется применительно к широкому кругу явлений – от вооруженных столкновений и противостояния различных социальных групп до служебных или супружеских разногласий. Мы называем конфликтом семейную ссору, военные действия, дискуссии в парламенте, столкновение внутренних мотивов, борьбу собственных желаний и чувства долга и многое другое. Слово «конфликт» происходит от латинского *conflictus* – столкновение и практически в неизменном виде входит в другие языки {*conflict* – англ., *konflikt* – нем., *conflit* – франц.}. Анализ определений конфликта, принятых в различных современных неспециальных энциклопедиях, обнаруживает их сходство. Как правило, содержание понятия конфликта раскрывается через следующие значения.

1. Состояние открытой, часто затяжной борьбы; сражение или война.

2. Состояние дисгармонии в отношениях между людьми, идеями или интересами; столкновение противоположностей.

3. Психическая борьба, возникающая как результат одновременного функционирования взаимно исключающих импульсов, желаний или тенденций.

4. Противостояние характеров или сил в литературном или сценическом произведении.

К этому можно добавить еще одно значение: эмоциональное напряжение (волнение, беспокойство), возникающее в результате столкновения противоположных импульсов или неспособности согласовать, примирить внутренние импульсы с реальностью или моральными ограничениями» [17, с. 15-16].

В своих работах А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов рассматривают конфликтное поведение как результат столкновения противоположных мнений между обществом, средой и личностью. Кроме того, исследователи подчеркивают, что конфликтное поведение включает в себя действия, направленные в противоположные стороны участниками конфликта. Через свои действия противники проявляют скрытые желания и мысли, которые не доступны внешнему миру. Видимый для всех конфликт представляет собой чередование взаимных реакций, которые заключаются в реализации своих интересов и ограничении интересов оппонента. В любом конфликте действия участников имеют характер взаимодействия, поскольку они вытекают из предыдущих действий другого и оказывают влияние друг на друга [4].

Конфликты – неотъемлемая часть жизни каждого человека, но то как часто индивид готов вступать в конфликты влияет его уровень конфликтности. Л.И. Демидова и А.С. Миринович в своем исследовании дают следующее определение конфликтности: «Конфликтность личности – это черта характера, способствующая частоте возникновения конфликта и вступления в них человека» [23, с. 162] Тут же исследователи пишут, что

конфликтность зависит от нескольких факторов: от психологических особенностей личности, таких как, темперамент, уровень агрессивности и эмоционального состояния в целом, и от социальных факторов, например, условия жизни и деятельности, а также окружающая социальная среда. Таким образом конфликтность – это совокупность личностных и социальных предпосылок [23].

Так как уровень агрессивности является одним из причин конфликтности личности, необходимо подробнее рассмотреть понятие агрессивности в психологии. А.Ю. Дроздов в своей статье подчеркивает важность разделения понятий агрессия и агрессивность, ссылаясь на определения советского криминолога А. Ратинова, он пишет о том, что агрессия – это определенные действия или поведение человека, в то время как агрессивность – это свойство личности, которое отражает готовность к агрессивным действиям [28].

Может показаться, что агрессивность может проявляться исключительно в негативном ключе, но это не так, М.Е. Гурьев пишет о том, что проявление агрессии – это необходимое условие для формирования самостоятельности еще в детском возрасте, а отсутствие агрессии является отклонением в развитии, а ученые А.А. Реан и К. Бютнер, которых цитирует М.Е. Гурьев, считают, что определенное агрессивное поведение является частью адаптации и помогает справиться с тревогой и фрустрацией. Таким образом М.Е. Гурьев подчеркивает, что не все проявления агрессии отражает злые намерения или поведение с целью навредить, часто агрессия выступает как биологическая целесообразная форма поведения, которая необходима для выживания и адаптации. Чтобы определить какой акт поведения считается агрессивным, необходимо оценивать поведения из понятия нормы. Ссылаясь на Т.Р. Румянцева, автор пишет, о том, что при норме у человека сформированы механизмы контроля за определёнными действиями. Существуют два условия, которые отражают агрессивное

поведение: когда имеются разрушительные, для жертвы, результаты и когда не соблюдены поведенческие нормы [20].

Таким образом мы видим, что агрессия не однозначное явление. Е.П. Ильин пишет о том, что агрессия может быть, как негативной, так и позитивной. Позитивная агрессия выражается в возможности ставить цели и задачи и достигать их вне зависимости от неблагоприятных условий, активной жизнедеятельности, способности устанавливать крепкие межличностные отношения не смотря разногласия, а также любознательности и здоровом любопытстве. Негативная агрессия в свою очередь проявляется в разрушении отношений между людьми, возможно проявление агрессии в неожиданных насильственных действиях, вербальных гневных порывах и ярости, другими словами действия, направленные на причинения вреда какому-либо объекту [33].

Исходя из представленной информации, можно заключить, что существует множество различных подходов к понятию «конфликт», и определения, предложенные различными авторами, отражают разные аспекты этого явления. Конфликт возникает в том случае, когда индивид воспринимает ситуацию как конфликтную. Реальность конфликта формируется, когда участники осознают, что ситуация действительно является конфликтной. Именно восприятие и понимание ситуации как конфликтной ведут к конфликтному поведению. Однако, поскольку люди могут по-разному интерпретировать конфликт, предсказать и объяснить их поведение становится сложно, пока не будет углублено исследование феномена субъективной интерпретации конфликтных ситуаций.

В своей статье М.Н. Кротова отмечает, что ведущими исследователями области изучения поведения индивидов в конфликтных ситуациях являются К. Томас и Р. Килманн. К. Томас считал, что если знать какое значение имеет конфликтная ситуация для субъекта, то можно понять, как он будет себя вести. Благодаря процессам категоризации и интерпретации, человек так или иначе «определяет» ситуацию, что, в свою

очередь, влияет на его поведение, которое он выстраивает в соответствии с этим «определением». Таким образом, индивид, по сути, сам конструирует тот социальный мир, в котором существует. К. Томас и Р. Килманн разработали модель конфликтного поведения личности, согласно которой существует пять стратегий поведения человека в ситуации конфликта: избегание, приспособление, компромисс, сотрудничество, конфронтация [40]. Рассмотрим, как каждую из них описывают разные авторы:

С.А. Комлева пишет, что стратегия «избегание» применяется в случаях, когда для субъекта не имеет значение предмет спора и он не готов защищать собственные интересы и принимать позицию партнёра. Существуют два варианта избегания: уход от ситуации, выраженное в игнорировании проблемы, отсутствии желания вступать в конфронтации с оппонентом по поводу существующих разногласий, а также иногда в ограничении вступления контактов с ним. Отказ от собственных позиций в пользу решения проблемы, когда субъект идёт навстречу интересам партнёра. Стратегия уклонения будет иметь эффект при следующих условиях: ситуация не представляется значимой для человека, предмет спора не заслуживает траты времени и сил; находится возможность достичь собственных целей, не вступая в конфликт; конфронтация происходит между равными или близки по социальному статусу или рангу субъектами, осознанно избегающими сложностей в сложившихся взаимоотношениях; оппонент в конфликте осознаёт свою внутреннюю неправоту или ощущает чувство вины; разрешение и развитие конфликта не имеет положительного исхода; вероятная победа от столкновения не принесёт выгоды в сравнении с сопоставимым ущербом; необходимо отложить возникшее столкновение, для отстранивания времени, более детально проанализировать сложившуюся ситуацию, найти новые ресурсы для продолжения конфронтации; есть желание избежать дальнейшие контакты с сложным по психическому состоянию или конфликтным человеком [38].

В случае, когда стратегия «избегание» является у индивида доминирующей, могут проявляться такие негативные последствия как: изоляция, проблема с самооценкой. Уклонение от проблемы может выражаться в таких формах как: уход из семьи, смена работы, смена круга общения и т.д. В любом случае уход является признаком нежелания личности решать проблему и избежать сложностей.

А.В. Прудникова даёт следующее описание стратегии «приспособления». Приспособление – вид маловыраженного сотрудничества, обусловленного склонностью смягчить конфликтное взаимодействие, сохранить положительные отношения с помощью согласия с противоположной стороной. Такое происходит в связи с отсутствием стремления достичь своей цели у одной из сторон, и одновременно ярко выраженным желанием другой стороны одержать победу в конфликте [56].

Уже доказано, что указанная стратегия выгодна в случае, когда нет времени на решение конфликтной ситуации, так как позволяет быстро разрешить конфронтацию. Отрицательные последствия использования стратегии приспособления выражены тем, что противная сторона может принять уступку за проявление слабости, тогда он может перейти к стратегии соперничества. Указанная стратегия эффективна в следующих случаях: цель конфликта не имеет значимости для субъекта; оппонент имеет более высокий социальный статус; межличностные отношения имеют большую ценность для субъекта, нежели исход конфликта; желание в оказании поддержки оппоненту для удовлетворения от своей доброты; условное решение, позволяющее отсрочить результат конфликта с целью уклонения от разрушающего столкновения. Данная стратегия позволяет затратить минимальное количество ресурсов при этом сохранить отношения и разрядить эмоциональное напряжение. Чаще всего стратегия приспособления применима в сфере политики. Благодаря уступке можно перевести напряжённую ситуацию в более благополучное русло [56].

В.А. Семенихина пишет о стратегии «компромисс» следующее, компромисс – эта стратегия, которая заключается в том, что оппоненты приходят к согласию за счёт взаимных уступок и достигают своих целей частично. Таким образом компромисс помогает в достижении справедливости и помогает сохранить отношения. Компромисс будет эффективен в случае, если: нужно принять быстрое решение при отсутствии времени, а аргументы оппонентов убедительны в равной степени; сотрудничество или соперничество не приводят к достижению целей; необходимо сохранить благоприятные отношения сторон, ценность отношений выше, чем результат конфликта; взаимные уступки могут быть временным решением проблемы; в ходе конфронтации изменилась цель [61].

Разумеется, у компромисса есть свои недостатки, так как он приводит к удовлетворению целей участников лишь на половину. Компромисс не решает проблему полностью, он применяется тогда, когда взаимные уступки являются единственным оптимальным решением конфликта. Но зачастую из-за полной неудовлетворенности конфликт может возникнуть снова, особенно это характерно для случаев, когда одна сторона жертвует своими целями больше, чем другая. Способность к взаимным уступкам показывает на высокий уровень навыка коммуникации, так как она основывается на взаимном уважении позиций и интересов оппонентов. Хотя данная стратегия и не является эффективной для полного разрешения конфликта, она помогает его урегулировать, поэтому не стоит пользоваться компромиссом если для этого нет особой нужды [61].

М.Н. Кротова описывает стратегию «сотрудничество» следующим образом, стратегия «сотрудничество» – эта форма разрешения конфликта самая конструктивная, но длительная. Она заключается в том, чтобы найти такое решение, которое полностью удовлетворить цели и интересы обеих сторон конфликта. Данная стратегия требует более глубокого изучения сути конфликта, диагностики проблемы, которая спровоцировала конфликт, её

причин и целей оппонентов. Сотрудничество эффективно при следующих случаях: если причина конфликта является важной для обеих сторон, и оппоненты настроены на поиск общего решения; стороны конфликта имеют примерно равный статус или потенциал, а разница их социальных положений не имеет значения; субъекты конфликта проявляют взаимоуважение по отношению к потребностям друг друга; у обеих сторон достаточно ресурсов для разрешения конфликта. Основная сложность в реализации этой стратегии заключается в том, что для её применения необходимо желание обеих сторон конфликта идти на сближение и сесть за стол переговоров, также она невозможна, в случае если, стороны считают предмет конфликта жизненно важным, тогда участники переходят в стратегию конфронтации. Сотрудничество иначе называется «стратегия успеха», она требует большое количество времени и ресурсов [40].

А.В. Прудникова о стратегии «соперничество» пишет так, стратегия «соперничество» заключается в достижении своей цели, не принимая во внимание цели оппонента и даже попытки перетянуть его на свою сторону и вынудить соперника отказаться от своих интересов и целей. Также стратегия конфронтации, которая также имеет название соперничество, предполагает доминирование одной стороны над другой, именно здесь, часто используется позиция власти, закона и авторитета для того, чтобы превознести значимость своих интересов над интересами оппонента. Стратегия эффективна при следующих условиях: причина конфликта имеют ценность для обеих сторон; один из оппонентов с лёгкостью идёт на уступки; оппонент ощутимо «слабее» и не способен оказывать сопротивления давлению; если требуются быстрые и решительные действия в неожиданной ситуации [56].

Таким образом, делаем вывод о том, что конфликты – это естественная часть взаимодействия между людьми, так как мы все имеем разные ценности, интересы и потребности, что может приводить к их противостоянию, а конфликтное поведение – это действия, направленные

на то, чтобы не дать оппоненту достичь его целей и отстоять свои. Одним из факторов конфликтного поведения является уровень агрессивности, который влияет не только на частоту вступления индивида в конфликтные ситуации, но и на то, как он будет действовать по отношению к оппоненту. Существует пять стратегий поведения в конфликтных ситуациях: конфронтация, сотрудничество, компромисс, приспособление и уклонение. Эти стратегии можно разделить на конструктивные и деструктивные в зависимости от результатов их применения. К конструктивным относятся «сотрудничество» и «компромисс», так как они способствуют наиболее эффективному разрешению конфликтов, улучшают отношения между сторонами, повышают самооценку и уверенность в себе, а также развивают навыки коммуникации. В то же время к деструктивным стратегиям относятся «соперничество», «избегание» и «приспособление». Эти подходы негативно сказываются на эмоциональном состоянии людей и не решают конфликты полностью, что может привести к ухудшению отношений с окружающими и снижению самооценки. Выбор стратегии поведения в конфликте в значительной степени определяется личными психологическими особенностями индивида.

1.2 Особенности поведения в конфликте у подростков

Подростковый возраст является периодом кризиса, в силу психических и физиологических изменений, подростки могут быть раздражительными, вспыльчивыми и отличаться высоким уровнем конфликтности. Чтобы понять в следствие чего проявляется повышенная конфликтность у подростков, нам необходимо углубиться в особенности их развития.

И.В. Шаповаленко определяет границы подросткового возраста с 10-11 до 14-15 лет и характеризует его как переходный возраст от детства к взрослости. Подросток, проводя параллели между собой и младшими

детьми, склонен делать вывод о том, что он больше схож с взрослыми, нежели с детьми. Это осознание побуждает его ожидать от окружающих признания своей самостоятельности и значимости. В результате основные психологические потребности подростка заключаются в стремлении к независимости от взрослых, признании его прав и желании общаться с ровесниками [69].

Чтобы понять, как у подростков проявляют себя в конфликтах необходимо изучить особенности их физического и психического развития, так как они также, как и социальные факторы оказывают влияние на поведение подростков. В.А. Кручинин и Н.Ф. Комарова пишут о том, что подростковый возраст характеризуется активным физическим и половым развитием. Физиологической причиной подростковой вспыльчивости и раздражительности является усиление функционирования желез внутренней секреции в эндокринной системе, а причиной быстрой утомляемости является повышенный рост сердца в сравнении с кровеносными сосудами. Подростковый период – это период не равномерного физического развития, что в свою очередь оказывает влияние и на психическое развитие [42].

Конечно же, физиологические особенности развития, оказывают определенное влияние на психическое развитие подростка. О.Б. Дарвиш считает, что на психическое развитие личности в большей степени влияют социальные факторы, например, культурные традиции взросления и отношение других людей к подростку и его сравнение себя с другими [22].

Здесь же О.Б. Дарвиш пишет следующее о психическом развитии подростков: «Преобладающее влияние семьи сменяется влиянием группы сверстников, которая выступает источником референтных норм поведения и определённого статуса. Изменения протекают в двух направлениях в соответствии с задачами развития – освобождение от родительской опеки и вхождение в группу сверстников. На фоне развития ведущей деятельности происходит развитие центральных новообразований возраста,

охватывающие в этом периоде все стороны субъективного развития: изменения происходят в моральной сфере, в плане полового созревания, в плане развития высших психических функций, в эмоциональной сфере» [22, с. 91]. Психологическое развитие подростков напрямую связано с их социальной ситуацией развития, так в своих работах В.А. Кручинин и Н.Ф. Комарова пишут о социальной ситуации развития подростков следующее: «В подростковом возрасте изменение социальной ситуации развития связано со стремлением приобщиться к миру взрослых. В связи с этим меняется характер внутренней позиции подростка. Позиция школьника, которая сложилась в младшем школьном возрасте, начинает расшатываться. Появляется стремление занять иную, более самостоятельную, взрослую позицию. Но в поведении подростков еще проявляется много детского: они много бегают, шалят, непосредственны, часто легкомысленны. Однако внешняя картина сохраняющейся детскости обманчива, за ней скрываются важные процессы становления взрослости. Этот процесс скрыт, не лежит на поверхности. Его появлению во многом способствуют сдвиги в физическом развитии и половом созревании. Своеобразие этой особенности заключается в том, что подросток отвергает принадлежность к детям, но и не ощущает полноправности взрослого. Л.С. Выготский писал, что в этом возрасте проявляются две тенденции в социальной ситуации развития: с одной стороны, тормозящая развитие взрослости (это материальная зависимость от родителей, отсутствие социально значимых обязанностей, занятость школьными делами); с другой стороны, овзросляющая (ощущение взрослости, стремление к самостоятельности, акселерация и пр.)» [42, с. 171-172]. Тут же исследователи отмечают одно из ведущих новообразований подросткового возраста – чувство взрослости, вот что они об этом пишут: «Чувство взрослости – это одно из новообразований подросткового возраста. Оно переживается как желание стать полноправным членом взрослого коллектива, наряду со взрослыми. Подростки считают, что в обыденной

школьной жизни не может проявиться эта более взрослая позиция. Расхождение между утверждением себя как личности и положением школьника вызывает у подростков стремление вырваться за рамки повседневной школьной жизни в какую-то иную, более самостоятельную жизнь. Чувство взрослости – стержневая особенность личности, т.к. выражает новую жизненную позицию подростка по отношению к себе, к людям, к миру. Это ведет к появлению социальной активности, которая заключается в большей восприимчивости к усвоению норм поведения, существующих в мире взрослых. Дети и взрослые имеют разные права и обязанности, и такая активность приводит к далеко идущим последствиям, происходит переориентация с одних норм ценностей на другие, с детских на взрослые» [42, с. 172].

Социальная ситуация развития выступает как источник развития личности, рассмотрим каким образом развивается личность у подростков. Один из самых важных моментов в развитии личности подростка, по мнению В.А. Крутецкого «это формирование у него самосознания, потребности осознать себя как личность. У подростка возникает интерес к себе, своей внутренней жизни, качествам собственной личности, потребность в самооценке, сопоставлении себя с другими людьми. Он начинает всматриваться в самого себя, стремиться познать сильные и слабые стороны своей личности. Потребность самосознания возникает из жизни, практической деятельности, определяется растущими требованиями взрослых, коллектива. У подростка возникает потребность оценить свои возможности, для того чтобы найти своё место в коллективе. Но поскольку подросток ещё не обладает достаточным умением правильно анализировать собственные личностные проявления, то на этой основе порой возможны конфликты, порождаемые противоречием между уровнем притязаний подростка, его мнением о себе и его реальным положением в коллективе, отношением к нему со стороны взрослых и товарищей» [41, с. 207].

Таким образом мы видим, что физическое и психологическое развитие подростка оказывает значительное влияние на его эмоциональное состояние. Именно в следствии эмоциональной нестабильности, обидчивости, агрессивности, излишне категоричных суждений подростки чаще всего попадают в конфликтные ситуации, которые в свою очередь при деструктивном характере конфликта, оказывают негативное влияние на поведение и деятельность подростка в целом. Ко всему этому накладывается ряд таких факторов как: семейное воспитание, положение подростка в коллективе и его личностные особенности. Рассмотрим, что о конфликтном поведении среди подростков пишут ученые. Е.А. Леванова объясняет конфликтное поведение подростков так: «Конфликтное поведение тесно связано с одной из ведущих поведенческих реакций подростковости – «протестной» реакцией или реакцией эмансипации как высвобождение от опеки и сепарации взрослого человека, как следствие начавшегося процесса сепарации. Подростки нуждаются в помощи старших, так как предпосылки подростковых конфликтов бывают самыми разными» [12, с. 14-15].

Х.Э. Мамалова в своей статье о профилактике конфликтного поведения подростков пишет следующее: «Подростковый возраст – это период жизни, когда происходит множество физиологических, психологических и социальных изменений, таких как: идентификация личности, эмоциональная нестабильность, поиск автономии, развитие моральных принципов, стремление к социальной принадлежности, развитие интеллекта и др. Эти психологические особенности подросткового возраста могут сказываться на поведении и отношениях подростков с окружающими, что может привести к таким последствиям, как эмоциональные проблемы (частые смены настроения, депрессия, тревожность, агрессия); проблемы с самооценкой, социальной адаптацией и отношениями с окружающими; употребление наркотиков, алкоголя, сексуальные эксперименты, опасные виды спорта; конфликты в отношениях с родителями, учителями,

сверстниками из-за стремления к автономии, поиска своего места в обществе и различий в ценностях и взглядах; проблемы в социальной адаптации» [54, с. 304].

Е.С. Фирсова пишет о том, что подросткам в конфликтных ситуациях трудно осознать ситуацию и длительное время держать её в фокусе своего внимания. Также она отмечает, что конфликты между подростками сказываются не только на оппонентах, но и на межгрупповых и межличностных процессах жизнедеятельности всех участников школьного образования [64]. Последствия конфликтных ситуаций могут быть различны в зависимости от характера конфликта. А.В. Гур в своих исследованиях пишет: «Характер конфликта может быть двух видов: конструктивный и деструктивный. В отношении подростков, можно сказать, что деструктивный характер будет выражаться в разрушении взаимоотношений с обществом (родители, учителя, сверстники), а также изменится мнение по отношению к самому себе. Другая сторона конфликта может нести в себе положительные результаты: ребенок снимет эмоциональную напряженность, появится возможность развития межличностных отношений, а также развития себя, как личности; противоречия будут устранены, а участники конфликта смогут узнать друг друга более глубоко» [19, с. 3-5].

Исходя из всей изученной нами литературы, мы видим, что на конфликтное поведение подростков также оказывает влияние и уровень их агрессивности. У подростков в отличие от взрослых людей уровень агрессивности выше в силу гормональных изменений в организме, а также оказывает значительное влияние на развитие личности подростка, его социализацию, адаптацию к новому для него взрослому миру, агрессия помогает подростку отстаивать свои интересы. Л.И. Демидова и А.С. Меринович пишут о том, что, как и у взрослых людей у подростков может проявляться как позитивная агрессия, так и негативная. Позитивная также способствует его развитию как личности именно она помогает

подростку проявлять лидерские качества, защищать себя, преодолевать страхи. Негативная агрессия может проявляться в излишней враждебности, отсутствия у подростка переживания и раскаяния за совершенные импульсивные действия агрессивного характера, долгое агрессивных паттернов поведения и многократное их повторение, подобное проявление агрессии не является нормой и может говорить о патологии [23]. Е.П. Ильин отмечает, что все подростки развиваются по-разному, у одних больше выражена позитивная агрессия, у других негативная. Однако наличие в группе сверстников или классе людей с высоким уровнем агрессии может значительно увеличить вероятность конфликтов не только с их непосредственным участием, но и среди других членов коллектива [34].

Таким образом мы видим, что несмотря на положительное влияние конфликтов в жизни подростка, они легко могут приобрести деструктивный характер и вместо развития подростка нанесут вред его нервной системе, повысят тревожность и вызовут стресс, а также разрушительно скажутся на их отношениях с окружающими. На то, какой исход будет у конфликта значительно влияет выбор стратегии поведения. Верный выбор стратегии будет способствовать быстрому разрешению конфликтной ситуации. На выбор стратегии поведения подростка в конфликтной ситуации, так же, как и у взрослых, влияют их личные качества и особенности.

А.В. Гур пишет следующее о выборе подростками стратегий поведения: «Такой стиль поведения, как «сотрудничество» характерен для коммуникабельных и дружелюбных детей. Такие подростки активны и энергичны, стремятся наладить контакт с окружающими с целью ликвидировать конфликт, умеют брать на себя ответственность. В целях защиты своих интересов могут проявить агрессию и импульсивность, но такое поведение встречается редко. Доминирует стремление реализовывать себя, взаимодействуя с окружающими и учётом их интересов. Однако, всегда преследуют свои цели, отвергая путь «борьбы» в конфликтных ситуациях. Подростки, предпочитающие такую стратегию поведения, как

«компромисс» принимают себя со всеми плюсами и минусами, но считают, что окружающие могут отнестись к ним негативно. Их повышенная тревога и напряжение мешают правильно спрогнозировать ход событий, а неудачи негативно сказываются на их самооценке». «Такие дети создают иллюзию направленных на человеческие взаимоотношения людей, но в конфликтных ситуациях признают интересы других только за счёт того, что считают это нормой поведения в обществе». «Дети, часто использующие такой стиль поведения, как «избегание» стараются как можно скорее ликвидировать конфликт, именно поэтому они не реализуют собственные интересы. Такие подростки боятся непонимания и не пытаются отстоять собственную позицию, они не видят себя в роли участника конфликта и не чувствуют своей значимости в его разрешении, негативно оценивают себя, занижая собственные возможности, по этой причине отказываются брать ответственность за принятие решений и не удовлетворяют интересы ни одной из сторон конфликта». «Подростки, предпочитающие стратегию «приспособления» безразличны к собственному «Я», они недооценивают и не понимают себя, а также постоянно испытывают чувство вины. Так как самооценка занижена, они считают, что окружающие воспринимают их исключительно негативно и замечают лишь недостатки. Поэтому, предпочитая такой стиль поведения в конфликте, такие подростки действуют с окружающими сообща, не пытаясь отстоять свою точку зрения. В данном случае дети не всегда принимают ответственность на себя, очень сильны, и подростки, ожидая справедливого решения со стороны взрослых, не пытаются что-то менять» [19, с. 3-5].

В результате своих исследований Е.В. Царева, Ю.Д. Микулец и А.А. Слюняева приходят к выводу о том, что большинство подростков прибегает к стратегии соперничества, т.е. подросткам важнее удовлетворить собственные интересы даже если это принесет ущерб другим [66].

П.Н. Полякова в своем исследовании пишет, о том, что подросткам свойственно чаще выбирать более активные стратегии поведения в

конфликте, например, соперничество и компромисс, реже всего подростки выбирают стратегию сотрудничества, так как при попытке реализовать данную стратегию предъявляют повышенные требования к себе и к другим и считают, что недостатки оппонента (предательство, лицемерие, обман и т.д.) являются причиной противоречий, что в свою очередь также доказывает следование своим интересам вопреки интересам окружающих [53].

Через конфликты у подростков формируются коммуникативные качества и объективная самооценка, развивается здоровая критичность к окружающим, поэтому важно не подавлять конфликтные ситуации среди подростков. Н.В. Гришина пишет следующее о том, как проходит разрешение конфликтов у подростков «разрешение подросткового конфликта включает несколько этапов: анализ и оценку ситуации; выбор способа разрешения конфликта; формирование плана действий; его реализацию; оценку эффективности предпринятых шагов. Первое и очевидное условие начала разрешения любого конфликта – прекращение конфликтного взаимодействия. Речь о разрешении конфликта не может идти до тех пор, пока одной или обеими сторонами будут предприниматься те или иные меры по усилению своей позиции или ослаблению позиции оппонента» [17, с. 212].

Подводя итоги, мы видим, что конфликтное поведение подростка обусловлено особенностями его физического и психического развития, и то и другое в совокупности влияет на эмоциональный фон подростка, таким образом, повышается раздражительность, растет уровень агрессии. По мимо изменений в организме подростка также меняется и его мировосприятия, происходит множество изменений в его жизни. Подросток начинает ощущать себя взрослым, старается сепарироваться от родителей, отстаивает свои позиции и претендует на признание его значимости. Несмотря на то, что подросток считает себя взрослым, он все еще таковым не является, его самооценка и представления о себе являются не объективными из-за чего

возможны конфликты с окружающими так как притязания подростка не совпадают с его реальными возможностями. Кроме того, подростки часто проявляют повышенную агрессивность, что заставляет их настойчиво отстаивать свои мнения в случае конфликтов. Это может приводить к разрушительным конфликтам из-за недостатка навыков общения у подростков. Исследования, которые мы изучили, показывают, что в конфликтных ситуациях подростки чаще всего выбирают стратегии соперничества и компромисса. Первая стратегия характерна для детей с высоким уровнем агрессии, а вторая – для более общительных. Конфликты являются двигателем развития личности подростков, поэтому им необходимы навыки разрешения конфликтных ситуаций.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликте

В исследовательских работах в области психологии уже длительное время используется такой способ как моделирование. И.Н. Носс и М.Е. Ковалева описывают процесс моделирования в психологических исследованиях следующим образом: «Психологическое моделирование как метод разворачивается и реализуется поэтапно: от концепции изучаемого явления через адекватное измерение признаков к формальному представлению его в психологической практике. То есть, в исследовании последовательно осуществляется концептуально-теоретическое (построение гипотезы), затем содержательно-логическое (предметно-содержательное), а потом уже, на стадии реализации – инструментально-методическое, формально-математическое и интерпретационно-прогностическое моделирование. Моделирование является всеобщим методом психологического исследования, реализующимся в психологии поэтапно, и помогающий структурировать познавательный процесс, обеспечивая его адекватный и убедительный результат» [49, с. 89].

А.Д. Шматко в своей работе пишет, что моделирование – метод исследования, в ходе которого, осуществляется осуществление и построение модели. Тут же А.Д. Шматко даёт определение понятию модель: «Сама по себе модель, в самом обобщенном виде, представляет собой определенную систему, посредством исследования которой, можно получить способ, который в последствии позволит нам добыть информацию об иной интересующей нас системе. Другими словами, модель – это образ реального объекта, созданный при помощи определенного набора средств» [70, с. 878].

Таким образом, можно сказать, что модель представляет собой специально разработанный объект, который может принимать форму схем, математических уравнений, физических конструкций, наборов данных и алгоритмов их обработки. В нашем исследовании модель будет состоять из четырех ключевых компонентов: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического. Перед тем как приступить к созданию основы для нашей модели, мы изучили литературу, в которой представлены мнения различных авторов о том, как формировать конструктивные стратегии поведения в конфликтных ситуациях у подростков.

А.Г. Берсенева в своей работе пишет о том, что формировать и развивать конструктивные стратегии поведения в конфликте у подростков следует через тренинги и деловые, либо командные игры, автор подкрепляет это тем, что среди сверстников подростку проще быть самим собой и он больше поддается педагогическому влиянию со стороны педагога-руководителя [10].

Т.В. Машарова считает, что для развития конструктивного поведения в конфликтах подросткам необходимо наличие посредника – медиатора, так как третья сторона обеспечивает равенство обеих участников конфликта за счет беспристрастного взгляда не вовлеченного в конфликт человека. Такой метод как правило практикуется в образовательных учреждениях, где школьники самостоятельно формируют детско-взрослый клуб, в котором

выступают в роли медиаторов, получают опыт сглаживания конфликтных ситуаций и примирения сторон [54].

И.В. Заусенкова и Е.В. Озерова в своих работах отмечают следующее: «В современной психолого-педагогической практике широкое распространение получило проведение специальных групповых занятий для подростков, с целью обучения их эффективным приемам межличностного общения, самостоятельного предупреждения и разрешения конфликтов в различных сферах общения. В основу таких занятий положены принципы проведения социально-психологического тренинга. Именно такая форма профилактической работы имеет ряд преимуществ: позволяет охватить большое количество подростков; позволяет добиться положительных изменений не только в становлении межличностных взаимоотношений, но и в личностном развитии подростков, что также является условием предупреждения конфликтов» [31, с. 418-419].

Основываясь на этих наблюдениях, можно предложить модель, направленную на развитие конструктивных стратегий поведения в конфликтных ситуациях у подростков, которая будет состоять из нескольких этапов:

- 1) целевой этап – включает в себя формирование целей исследования, что позволяет четко определить направление работы;
- 2) теоретический этап – предполагает изучение теоретических аспектов рассматриваемой проблемы, что создает необходимую базу для понимания конфликта как явления в целом;
- 3) диагностический этап – включает в себя определение доминирующих стратегий поведения в конфликте, а также оценку уровня конфликтности и агрессивности среди подростков;
- 4) аналитический этап – заключается в анализе полученных данных, который позволяет сделать выводы и разработать эффективные рекомендации для подростков, направленные на конструктивное разрешение конфликтов.

Завершение работы включает в себя закрепление положительных результатов и получение отзывов от участников тренинга о его эффективности. На основании этих этапов была разработана модель формирования конструктивных стратегий поведения подростков в конфликтных ситуациях. Для создания данной модели использовался метод «дерево целей».

Такой инструмент как «Дерево целей» подходит для решения сложных задач или реализации крупных проектов, требующих четкого плана действий. На верхнем уровне дерева располагаются цели исследования, а на нижнем – средства их достижения и факторы, влияющие на этот процесс. Следовательно, система «дерево целей» способствует организации работы таким образом, чтобы все поставленные цели могли быть успешно достигнуты.

Представим «дерево целей» (рисунок 1).



Рисунок 1 – «Дерево целей» формирование конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков

1. Теоретические предпосылки исследования проблемы формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков.

1.1. Проанализировать психологическую литературу по теме конфликтного поведения личности.

1.1.1. Изучить понятие «конфликт» и особенности конфликтного поведения личности.

1.1.2. Изучить классификацию стратегий поведения в конфликте.

1.2. Изучить особенности поведения подростков в конфликте.

1.2.1. Обозначить границы подросткового возраста.

1.2.2. Изучить особенности психического и физического развития подростков.

1.2.3. Выявить и изучить особенности конфликтного поведения подростков.

1.2.4. Определить преобладающие стратегии поведения в конфликте у подростков.

1.3. Обосновать модель формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков.

1.3.1. Обосновать применение «Моделирования» как инструмента психолого-педагогической практики.

1.3.2. Разработать «дерево целей» формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков.

1.3.3. Разработать модель формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков.

2. Провести исследование доминирующих стратегий поведения в конфликте у подростков и уровня конфликтности и агрессивности подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ полученных результатов констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы формирующей работы.

3.1.2. Составить программу формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков.

3.1.3. Реализовать программу формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков.

3.2.1. Провести диагностическое исследование доминирующих стратегий поведения в конфликте у подростков и уровень конфликтности и агрессивности у подростков после реализации программы формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения формирующей программы.

3.2.3. Проанализировать эффективность программы формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков.

3.3. Составить рекомендации для родителей и подростков по формированию конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков.

3.3.1. Разработать рекомендации родителям.

3.3.2. Составить рекомендации подросткам.

На основе дерева целей составлена модель формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков (Рисунок

2) Модель формирования состоит из следующих компонентов: цели, задачи, методы, используемые для формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков и результаты формирования. (см. рисунок 2)

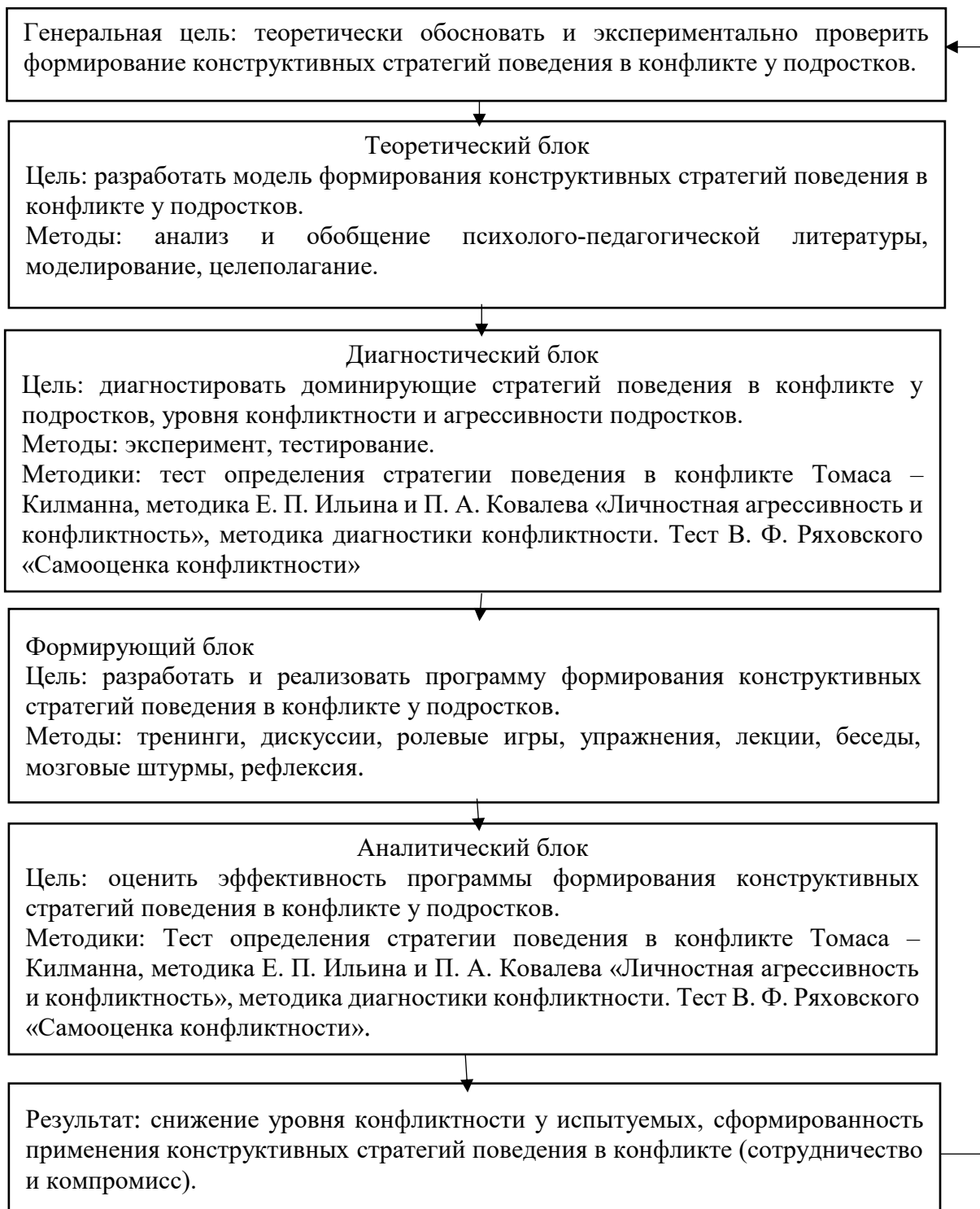


Рисунок 2 – Модель формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков

Модель состоит из следующих основных блоков: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

Цель формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков: сформировать у подростков навык выбора конструктивных стратегий поведения в конфликте, снизить уровень конфликтности и агрессивности у подростков.

Для диагностики были использованы следующие психодиагностические методики: тест определения стратегии поведения в конфликте Томаса – Килманна; методика Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Личностная агрессивность и конфликтность»; методика диагностики конфликтности. Тест В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности».

В основе работы с подростками лежит групповой психологический тренинг. Н.С. Бабакова даёт следующее определение понятию «тренинг»: «Тренинг – интенсивное обучение с практической направленностью. В отличие от обучения в рамках образовательных программ, ориентированного на формирование системы знаний, обучение-тренинг направлено на развитие навыков, освоение участниками нового опыта.» [8; с. 117]

Выводы по главе 1

Конфликты – это естественная и неотъемлемая часть жизни каждого человека, суть конфликтов заключается в противостоянии сторон вызванное разными взглядами на мир, ценностями и желаниями. По характеру конфликты могут иметь конструктивную и деструктивную форму, в первом случае они способны выводить отношения на новый уровень, способствовать сплочению, повышать самооценку и развивать навыки общения, во втором случае могут вызывать стресс, эмоциональное истощение, нервозы, приводят к разрушению отношений между людьми. То каким образом скажется конфликт на его участниках зависит от

эмоционального состояния оппонентов, от того как они будут вести себя в конфликте т.е. стратегии поведения в конфликте, на что в свою очередь оказывает влияние агрессивность человека. Агрессивность – это свойство личности, которое указывает на то, готов ли человек к агрессивным действиям. Агрессивность также имеет две стороны: положительную и отрицательную. Положительная помогает людям ставить цели и достигать их, помогает в развитии навыков и талантов, а также помогает выстраивать отношения с людьми преодолевая противоречия между ними, приходя к положительному исходу конфликтов, Отрицательная сторона агрессивности проявляется в форме расположенности человека к насильственным действиям по отношению к другим, повышенной конфликтности, деструктивным спорам.

Личностные характеристики, уровень агрессивности и конфликтности играют важную роль в выборе стратегии поведения индивида в конфликтных ситуациях. Эти стратегии, в свою очередь, можно классифицировать на конструктивные и деструктивные. К конструктивным относятся стратегии «сотрудничество» и «компромисс» так как, они способствуют благоприятному разрешению конфликтов для обеих сторон, что приводит к повышению самооценки, улучшению навыков коммуникации и улучшению отношений между сторонами. К деструктивным относятся стратегии «соперничество», «избегание» и «приспособление», эти стратегии могут приводить к ухудшению отношений с окружающими, тревогам и переживаниям, порой даже к неврозам, снижается самооценка и уверенность в себе.

Подростковый возраст отличается высоким уровнем конфликтности, причинами этого являются физиологические и психологические особенности развития подростков. Физиологическими причинами повышенной конфликтности у подростков являются нестабильность в выработке гормонов, неравномерный рост органов. Психологические причины – особенности личности, стиль семейного воспитания, положение

в группе сверстников, искаженное восприятие информации в процессе общения. В конфликтных ситуациях подростки чаще прибегают к стратегиям соперничества и компромисса.

Наиболее эффективным способом работы с подростками являются тренинги и иные групповые занятия. Модель формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков состоит из теоретического, диагностического, формирующего и аналитического блоков.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ПОДРОСТКОВ КОНСТРУКТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Опытно-экспериментальное исследование, проведенное в пяти этапах, представляло собой стратегически продуманный процесс, направленный на изучение конфликтного поведения подростков и разработку эффективных методов формирования конструктивных стратегий в конфликтных ситуациях:

Первый этап – целевой. Состоял в раскрытии актуальности темы и формулировании гипотезы, а также обозначении предмета и объекта исследования. Это позволило установить четкие ориентиры для последующего изучения и понимания того, какие аспекты конфликтного поведения будут затронуты.

Второй этап – теоретический. Была проведена глубокая работа по изучению проблемы конфликтного поведения личности в существующей психологической литературе. Важно было рассмотреть особенности доминирующих стратегий поведения в конфликте, специфичных именно для подростков. На основе полученных данных разработали модель формирования конструктивных стратегий поведения в конфликтных ситуациях, что стало основой для практической части работы, в ходе которой организована опытно-экспериментальная работа.

Третий этап – диагностический. Этот этап был направлен на проведение констатирующего эксперимента. На этом этапе главной целью было использование заранее определенных методик для диагностики текущего уровня формирования конструктивных стратегий у подростков. Это дало возможность не только оценить начальное состояние, но и

определить направления для дальнейшей работы. Для проведения диагностики были использованы следующие валидные методики:

1. Тест определения стратегии поведения в конфликте Томаса – Килманна. Тест предназначен для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. В качестве способа фиксации результатов был использован раздаточный материал в виде бланков с методиками в напечатанном виде, который после заполнения забирался обратно.

2. Методика Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Личностная агрессивность и конфликтность». Методика предназначена для выявления в качестве личной характеристики склонности субъекта к конфликтности и агрессивности.

3. Методика диагностики конфликтности. Тест В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности». Данный тест позволяет определить уровень конфликтности индивида.

4. Методы математической обработки данных (Т-критерий Стьюдента).

Четвертый этап – формирующий. На этом этапе мы сосредоточились на разработке и реализации программы, направленной на формирование конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков. Важно было не только внедрить разработанные методики, но и обеспечить их практическое применение в жизни участников исследования.

Пятый этап – аналитический. В рамках этого этапа была проведена повторная диагностика, что позволило оценить эффективность реализованной программы. Использование математической обработки данных методом Т-критерия Стьюдента обеспечило объективный анализ результатов, позволяя установить достоверность изменений. На основании проведенного анализа были составлены рекомендации для родителей и педагогов, нацеленные на содействие формированию конструктивных

стратегий поведения в конфликтных ситуациях у подростков. Таким образом, исследование не только выявило актуальные проблемы, но и предложило практические решения, способствующие улучшению взаимоотношений и снижению конфликтности в подростковой среде.

Анализ литературы представляет собой важный аспект научного исследования, позволяющий не только глубже понять выбранную тематику, но и осознать контекст, в который этот исследовательский проект вписывается. Этот этап включает в себя работу с различными литературными источниками, что подразумевает их внимательное изучение, деление на ключевые фрагменты и выделение наиболее актуальных и значимых моментов. Составление библиографического списка является необходимой частью анализа, так как оно позволяет систематизировать найденные материалы и облегчает дальнейшую работу с ними. При этом краткое изложение содержания источников помогает ясно пониматься, какие идеи и цели были представлены авторами, а также как они соотносятся с темой исследования.

Теоретический анализ предоставляет возможность оценить актуальность предполагаемого исследования. Он создает площадку для критического осмысления уровня изученности данной проблемы другими учеными и определения методологических подходов, которыми можно будет руководствоваться в процессе работы. Это особенно важно, поскольку наличие четкого представления о предшествующих исследованиях позволяет избежать повторения уже проведенных работ и основываться на лучших практиках.

«Эмпирические исследования – это исследования, которые ориентированы на сбор и анализ конкретных данных, полученных путем наблюдения, измерения или экспериментов» [43, с. 117-118].

«Обобщение – установление общих свойств и признаков объектов. Философская категория, отражающая сходные, повторяющиеся признаки,

черты, которые принадлежат единичным явлениям или всем предметам данного класса.» [39, с. 16].

«Синтез – это метод исследования, позволяющий осуществлять соединение элементов (частей) объекта, расчлененного в процессе анализа, устанавливать связи между ними и познавать объекты исследования как единой целое» [63, с. 96]

«Методика исследований – это совокупность способов и приемов познания. Любое научное исследование осуществляется определенными приемами и способами, по определенным правилам» [51, с. 118].

«Конкретизация – (от лат. *concretus* – густой, твёрдый, сросшийся) – логическая форма, являющаяся противоположностью абстракции. Конкретизацией называется мыслительный процесс воссоздания предмета из вычлененных ранее абстракций» [40, с. 16].

«Эксперимент – метод предполагает активное и целенаправленное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания наилучших условий для изучения конкретных психологических явлений» [59, с. 2].

Констатирующий эксперимент играет ключевую роль в исследовательском процессе, предоставляя исследователю возможность выявить существующее состояние психических явлений, таких как уровни сформированности навыков или качеств испытуемых. Здесь цель эксперимента заключается в определении текущего статуса изучаемого параметра, что может служить основой для дальнейших исследований и коррекционной работы [59].

Формирующий эксперимент, в свою очередь, предоставляет возможность активно влиять на развитие тех или иных качеств или навыков у испытуемых. В этом случае акцент делается не только на оценке существующего состояния, но и на возможности его улучшения через целенаправленные методические подходы. Это позволяет углубить понимание динамики изменений и реакций участников. [59].

«Тестирование – метод при котором испытуемые выполняют ряд специальных заданий, которые принято называть тестами» [59, с. 2]. Этот метод применяется для измерения индивидуальных различий.

Метод тестирования был реализован в исследовании с помощью методик:

1. Опросник Томасса-Килманна «Стратегия поведения в конфликте».

Цель: выявить стиль разрешения конфликтной ситуации. Данный опросник показывает типичную реакцию человека на конфликт, её эффективность и целесообразность, а также дает информацию о других возможных способах разрешения конфликтной ситуации.

Опросник Томаса–Килманна, 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.

2. Методика диагностики «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева.

Цель: выявить склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик. Данная методика поможет определить также позитивную агрессивность, под которой авторы подразумевают поведение человека, которое помогает человеку добиться желаемой цели, но при этом наносящее незначительный дискомфорт другим, и негативную агрессивность, которую авторы описывают как поведение, которое вызывает психологический дискомфорт у других людей.

Методика проводится следующим образом, испытуемым предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением в бланке опроса рядом с утверждением ставится знак «+», при несогласии – знак «-».

3. Методика «Диагностика конфликтности» В.Ф. Ряховского.

Цель: оценить уровень конфликтности личности. Она представляет собой 10 пар утверждений, которые испытуемый выбирает для себя в

качестве приоритетного в собственном поведении, оценивая их по 7-бальной шкале. За каждый ответ начисляется определенное количество баллов, по сумме которых делается вывод об уровне развития конфликтности.

Методы математической статистики играют значительную роль в психологических исследованиях, обеспечивая обработку полученных данных, что ведет к более точным и прозрачным результатам. Проведение математических операций со значениями признаков, полученных у испытуемых, делает результаты исследования объективными и надежными. Сегодня математические методы используются в широком диапазоне психологических и педагогических исследований, позволяя исследователям уверенно подтверждать или опровергать гипотезы на основе статистических данных, что существенно повышает качество выводов и рекомендаций [58].

В нашем исследовании будет использован критерий Стьюдента (t-критерий). «t-критерий был разработан британским ученым-статистиком Уильямом Госсетом, который более известен под своим псевдонимом Стьюдент (Student). Критерий Стьюдента направлен на оценку различий величин средних значений двух выборок, которые распределены по нормальному закону. Одним из главных достоинств критерия является широта его применения. Он может быть использован для сопоставления средних у связанных и несвязанных выборок, причем выборки могут быть не равны по величине» [21, с. 1]. Метод ранговой корреляции Спирмена позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков. Для подсчета ранговой корреляции необходимо располагать двумя рядами значений, которые могут быть проранжированны. Наиболее часто t-критерии применяются для проверки равенства средних значений в двух выборках. Нулевая гипотеза предполагает, что средние равны (отрицание этого предположения называют гипотезой сдвига).

Таким образом структура исследования доминирующих стратегий поведения в конфликте у подростков состоит из трех этапов: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В работе применялись следующие методы: анализ, конкретизация, обобщение, констатирующий эксперимент, тестирование. И валидные методики: Тест определения стратегии поведения в конфликте Томаса – Килманна, методика Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Личностная агрессивность и конфликтность», методика диагностики конфликтности Тест В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности».

Выбор данных методик обусловлен их простотой проведения и информативности, также позволяют быстро обрабатывать полученные данные и являются доступными для данной выборки испытуемых.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось на базе МАОУ «ОЦ «Ньютон» г. Челябинска», в диагностике принимали участие 15 обучающихся (6 девочек и 9 мальчиков), возраст 13-14 лет.

Коллектив класса в целом дружный, большинство детей довольно активны как в учебе, так и в общественной деятельности, активно идут на контакт, в классе отсутствуют изгои и отверженные ребята. Конфликты между детьми возникают, но редко и не затяжные. Ярко выражена потребность в межличностном общении. Психологический климат в группе благоприятный.

Классный руководитель прилагает усилия для создания дружелюбной атмосферы в классе и способствует сплочению коллектива, организуя различные совместные мероприятия. Он следит за посещаемостью и активно сотрудничает с родителями учеников. Во время диагностики дети внимательно слушали указания и успешно выполняли задания.

Рассмотрим результаты, полученные при проведении теста В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности», представленные на рисунке 3.



Рисунок 3 – Результаты исследования уровня конфликтности у подростков по тесту В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности»

Исходя из полученных нами результатов исследования уровня конфликтности у подростков, мы пришли к выводу о том, что среди испытуемых отсутствуют подростки избегающие конфликтных ситуаций и подростки с высокой степенью конфликтности. У 5 испытуемых (33,33 %) конфликтность не выражена, что говорит о тактичности таких подростков и о том, что они не любят споров, а если всё таки приходится вступать в конфликт, то они всегда учитывают как это может отразиться на их взаимоотношениях с окружающими. У 8 испытуемых (53,33 %) конфликтность выражена слабо, о таких подростках можно сказать что они способны сглаживать конфликты и избегать конфликтных ситуаций, но при необходимости готовы решительно отстаивать свои интересы. У 2 испытуемых (13,33 %) выраженная конфликтность, в этом случае подростки настойчиво отстаивают своё мнение, несмотря на то, что это может негативно сказаться на их взаимоотношениях с окружающими.

Рассмотрим методику Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Личная агрессивность и конфликтность». В этой методике мы можем видеть не только уровень конфликтности, но и уровень позитивной и негативной агрессивности, результаты исследования представлены на рисунке 4.

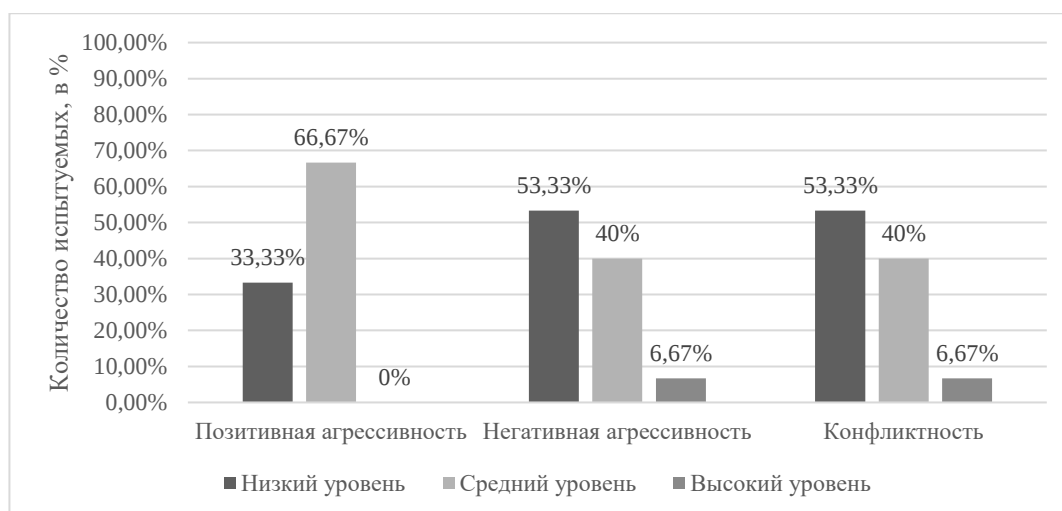


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня личностной конфликтности и агрессивности у подростков по методике Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Личностная агрессивность и конфликтность»

Рассмотрим показатель позитивной агрессии, мы видим, что у 5 человек (33,33 %) низкий уровень позитивной агрессии, что говорит о том, что такие подростки не проявляют напористость в достижении своих целей, они не готовы причинять даже малейший дискомфорт окружающим. У 10 испытуемых (66,67 %) средний уровень позитивной агрессии, что означает готовность таких подростков добиваться своих целей, несмотря на то, что это может принести незначительный физический или психологический дискомфорт другим, но прибегают к этому только в случае необходимости. Среди испытуемых нет подростков с высоким уровнем позитивной агрессии. Исходя из результатов, можно сделать вывод, что большинство подростков имеют средний уровень позитивной агрессии, они готовы проявлять такие качества как напористость, наступательность и неуступчивость в достижении своих целей, но только в случае крайней необходимости.

Рассмотрим показатель негативной агрессии. У 8 испытуемых (53,33 %) низкий уровень негативной агрессии, этим подросткам не свойственно конфликтное поведение вызывающее значительный психологический дискомфорт у других людей. У 6 испытуемых (40 %) средний уровень негативной агрессии, подростки с таким уровнем агрессии могут постоять

за себя, ввязаться в драку в целях самообороны, могут проявлять пассивную агрессию по отношению к другим, например язвительные шутки, сплетни, сарказм. У 1 испытуемого (6,67 %) уровень негативной агрессии высокий, что может проявляться в готовности начать драку, в вербальной агрессии (угрозы, прямые оскорбления), повышенной раздражительности, психологической агрессии (манипуляции, шантаж). И так мы видим, что у большинства испытуемых средний уровень агрессии.

Рассмотрим показатель конфликтности. У 8 испытуемых (53,33 %) низкий уровень конфликтности, такие подростки редко вступают в конфликты, стараются избегать любых конфликтных ситуаций. У 6 испытуемых (40 %) средний уровень конфликтности, что говорит о том, что подростки не ищут конфликтов намерено, но и не боятся вступать в конфликты, готовы отстаивать свою позицию и могут постоять за себя. У 1 испытуемого (6,7 %) высокий уровень конфликтности, такие дети легко вступают в конфликты и могут сами быть инициаторами конфликтных ситуаций. Таким образом среди испытуемых большинство имеют низкий уровень конфликтности.

Рассмотрим результаты исследования по методике Томаса-Килманна «Доминирующие стратегии поведения в конфликте», которые представлены на рисунке 5.

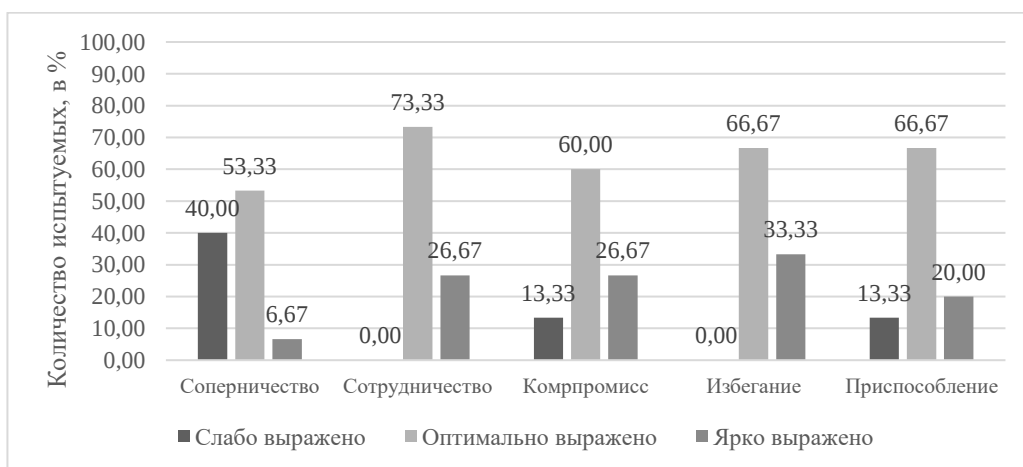


Рисунок 5 – Результаты исследования доминирующих стратегий поведения в конфликте у подростков по опроснику Томаса-Килманна «Доминирующие стратегии поведения в конфликте»

По результатам исследования можно сделать следующие выводы: стратегия поведения «Соперничество» слабо выражена у 6 испытуемых (40 %), оптимально выражена у 8 испытуемых (53,33 %) и ярко выражена у 1 испытуемого (6,67 %); стратегия поведения «Сотрудничество» оптимально выражена у 11 испытуемых (73,33 %), ярко выражена у 4 испытуемых (26,67 %) и нет ни одного испытуемого со слабо выраженной данной стратегией; стратегия поведения «Компромисс» слабо выражена у 2 испытуемых (13,33 %), оптимально выражена у 9 человек (60 %) и ярко выражена у 4 испытуемых (26,67 %); стратегия поведения «Избегание» оптимально выражена у 10 человек (66,7 %), ярко выражена у 5 испытуемых (33,33 %) и отсутствуют испытуемые со слабо выраженным показателем; стратегия поведения «Приспособление» слабо выражена у 2 испытуемых (13,33 %), оптимально выражена у 10 испытуемых (66,67 %) и ярко выражена у 3 испытуемых (20 %).

Таким образом у 1 испытуемого доминирующей стратегией поведения в конфликте является соперничество, такие подросткам свойственно всегда стоять на своем, им редко удается прислушаться к мнению оппонента, они убеждены, что только их позиция верна. У 4 испытуемых доминирующая стратегия поведения в конфликте – сотрудничество, такие дети стараются решать разногласия не переводя их в конфликт. Они умеют слушать и слышать оппонента и также четко изложить ему своё мнение по вопросу, который вызывает разногласие. Стараются прийти в споре к такому решению, которое устроит обе стороны в полной мере. У 4 испытуемых доминирующая стратегия поведения в конфликте – компромисс, подростки, которые прибегают к этой стратегии умеют слушать своего оппонента и могут находить плюсы в его позиции, но эта стратегия предполагает, что каждый из участников конфликта должен будет пойти на уступки другому, поэтому не может полностью разрешить конфликт. У 5 испытуемых доминирующая стратегия поведения в конфликте – избегание, для этих детей не приемлем конфликт, они

стараятся избегать каких-либо разногласий, сами по себе довольно застенчивы и возможно испытывают страх перед любыми конфликтными ситуациями. И у 3 испытуемых доминирующая стратегия поведения в конфликте это приспособление, данной стратегии придерживаются, как правило, те дети, которые не могут отстаивать свою позицию, а смиряются с той позицией, которую представляет оппонент.

Исходя из полученной информации можно сделать вывод, о том, что подростки в конфликтных ситуациях чаще всего прибегают к стратегиям избегания и сотрудничества. В программе формирования конструктивных стратегий в конфликте у подростков будут участвовать все испытуемые.

Выводы по главе 2

Исследование доминирующих стратегий поведения в конфликте у подростков представляет собой комплексный процесс, состоящий из пяти последовательных этапов (целевой, теоритический, диагностический, формирующий, аналитический) каждый из которых играет важную роль в достижении поставленных целей. В исследовании использовались анализ, конкретизация, а также констатирующий эксперимент и тестирование. Тестирование в свою очередь было реализованно через следующие валидированные методики: методика В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности», методика Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Личностная агрессивность и конфликтность», а также тест Томаса–Килманна «Доминирующие стратегии поведения в конфликте». Выбор этих инструментов был обусловлен их доступностью, простотой в проведении и высокой информативностью. Каждая из методик предоставляет возможность быстро получать данные, что особенно важно при работе с подростками, чье внимание и заинтересованность могут быстро ослабевать. Эти методы позволяют не только выявить существующие стратегии, но и оценить уровень конфликтности и агрессивности у подростков.

Анализируя полученные результаты по определению уровня конфликтности подростков по методике В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности» мы пришли к выводу:

Избегание конфликтных ситуаций – 0 испытуемых (0 %); конфликтность не выражена – 5 испытуемых (33,3 %); конфликтность выражена слабо – 8 испытуемых (53,3 %); выраженная конфликтность – 2 испытуемых (13,3 %); высокая степень конфликтности – 0 испытуемых (0%).

По итогам проведенной диагностики по выявлению уровня позитивной и негативной агрессии и уровня конфликтности по методике Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Личностная агрессивность и конфликтность» мы определили:

Позитивная агрессия. Низкий уровень – 33,3 % (5 человек); средний уровень – 66,7 % (10 человек); высокий уровень – 0 %.

Негативная агрессия. Низкий уровень – 53,3 % (8 человек); средний уровень – 40 % (6 человек); высокий уровень – 6,7 % (1 человек).

Конфликтность. Низкий уровень – 53,3 % (8 человек); средний уровень – 40 % (6 человек); высокий уровень – 6,7 % (1 человек).

Проанализировав результаты исследования по методике Томаса-Килманна «Доминирующие стратегии поведения в конфликте» мы установили следующее:

Стратегия «Соперничество». Слабо выражена – 40 % (6 человек); оптимально выражена – 53,33 % (8 человек); ярко выражена – 6,67 % (1 человек).

Стратегия «Сотрудничество». Слабо выражена – 0%; оптимально выражена – 73,33 % (11 человек); ярко выражена – 26,67 % (4 человека).

Стратегия «Компромисс». Слабо выражена – 13,33 % (2 человека); оптимально выражена – 60 % (9 человек); ярко выражена – 26,67 % (4 человека).

Стратегия «Избегание». Слабо выражена – 0%; оптимально выражена – 66,67 % (10 человек); ярко выражена – 33,3 % (5 человек).

Стратегия «Приспособление». Слабо выражена – 13,33 % (2 человека); оптимально выражена – 66,67 % (10 человек); ярко выражена – 20 % (3 человека).

Исходя из результатов исследования мы выяснили, что у 53,33 % испытуемых слабо выражена конфликтность, у 66,67 % средний уровень позитивной агрессии и у 53,33 % низкий уровень негативной агрессии, в конфликтных ситуациях большинство испытуемых предпочитает такие стратегии поведения как избегание (33,33 %), реже используют сотрудничество (26,67 %) и компромисс (26,67 %), в крайнем случае прибегают к соперничеству (6,67 %) и приспособлению (20 %). По результатам исследования мы видим, что среди испытуемых присутствуют подростки, которые намерено избегают конфликтов из страха перед ними, частое использование ими стратегии избегания и приспособления, может привести к низкой самооценке, неуверенности в своих силах и проблемам с выстраиванием отношений с окружающими, исходя из этого мы делаем вывод, о том, что необходимо провести программу по формированию конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков, в которой будут участвовать все испытуемые (15 человек).

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ У ПОДРОСТКОВ КОНСТРУКТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

3.1 Программа формирования у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликте

Программа по формированию конструктивных стратегий поведения в конфликтах у подростков реализуется в групповой форме и включает разнообразные методы, такие как тренинги, мозговые штурмы, беседы, дискуссии, лекции, ролевые игры и упражнения. В рамках программы предусмотрены специальные занятия, посвященные темам конфликтов, конфликтного поведения, развитию навыков конструктивного поведения в конфликтах, а также осознанию подростками своих собственных стратегий поведения и способности находить решения в конфликтных ситуациях. Структура занятий направлена на тренировку навыков распознавания конфликтных ситуаций и выбор подходящих стратегий для их разрешения.

Цель программы: сформировать конструктивные стратегии поведения в конфликте у подростков.

Задачи программы:

- формирование позитивную мотивацию у подростков на участие в формирующей программе;
- снизить уровень конфликтности испытуемых;
- снизить уровень негативной агрессии;
- обучить навыкам использования конструктивных стратегий поведения в конфликте (сотрудничество, компромисс).

Программа формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков основывается на нескольких ключевых принципах, каждый из которых играет важную роль в обеспечении ее эффективности и внедрения в практику:

Принцип системности подразумевает, что все элементы программы должны взаимосвязываться и действовать в едином контексте. Это означает необходимость интеграции различных подходов, методов и техник, которые будут поддерживать друг друга. Например, обучения навыкам разрешения конфликтов должно быть дополняющим не только теоретическими, но и практическими аспектами, включая ролевые игры, групповые обсуждения и реальные ситуации. Такой подход способствует глубже и более прочному усвоению материала подростками.

Принцип научности акцентирует внимание на том, что все используемые методы и техники должны основываться на современном психологическом знании и исследованиях. Это позволяет избежать применения устаревших или неэффективных методов, а также обеспечивает соблюдение этических норм и стандартов. Научно обоснованный подход способствует не только повышению эффективности программы, но и формированию доверия со стороны участников, поскольку они будут уверены в основательности применяемых техник.

Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей подростков акцентирует внимание на том, что подростковый возраст характеризуется уникальными психическими и физиологическими особенностями. Это требует адаптации программ к конкретной возрастной группе, а также индивидуального подхода к каждому участнику. Понимание того, как принимаются решения, как развиваются чувства и как формируются личностные качества в подростковом возрасте, позволяет разрабатывать более эффективные стратегии, учитывающие уровень развития каждого подростка.

Принцип комплексности методов психологического воздействия говорит о необходимости использования разнообразных подходов в рамках одной программы. Это может включать как когнитивные, так и эмоционально-личностные методы, работа с эмоциями и навыками межличностного общения. Комплексный подход позволяет охватывать

различные аспекты конфликта и избавляет от привычки полагаться на один единственный метод, что часто приводит к недостаточной эффективности.

Таким образом, реализация этих принципов в программе формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков способствует не только успешному обучению разрешению конфликтов, но и современному, системному подходу к развитию личностных качеств, необходимых для эффективного взаимодействия в социуме.

Ожидаемые результаты:

В первую очередь, можно ожидать значительного снижения уровня конфликтности и негативной агрессии у испытуемых. Это станет следствием целенаправленной работы над осознанием собственных эмоций и реакций, а также развития навыков управления ими. Участники программы должны заметить, что их эмоциональное состояние становится более стабильным, и они могут справляться с конфликтами без обращения к агрессивным или устранивающим личностным стратегиям.

Кроме того, можно ожидать повышения частоты применения конструктивных стратегий поведения в конфликтах, таких как «сотрудничество» и «компромисс». Эти стратегии предполагают активное взаимодействие с другими участниками конфликта, где подростки начинают осознавать ценность мнения других и учиться находить решения, которые учитывают интересы всех сторон. В процессе освоения этих навыков они смогут лучше предсказывать возможные исходы конфликтных ситуаций и находить адекватные ответы на возникающие вызовы, что, в свою очередь, снизит уровень тревожности и напряжения.

Для подростков, использующих стиль «компромисс», программа может помочь в преодолении страха быть негативно воспринятыми окружающими. Они будут учиться принимать себя со всеми достоинствами и недостатками, что способствует повышению самооценки и самоуважения.

Это приведет к более активной позиции в конфликтных ситуациях, где они будут готовы выставить свои интересы и чувства.

Подростки, ранее применявшие стиль «избегание», зачастую выбирают его из-за страха перед непониманием и неуверенности в своих способностях. Программа поможет им осознать свою значимость в процессе разрешения конфликтов, что, в свою очередь, снизит их негативные представления о себе и повысит уверенность в своих возможностях. Благодаря осознанию своих сильных сторон и возможностей, они смогут более активно участвовать в разрешении конфликтов.

Также стоит отметить, что подростки, использующие стиль «приспособление», зачастую ощущают низкую самооценку, поэтому работа с ними станет особенно важной. Программа будет помогать им развивать навыки ассертивного общения и самопринятия, что позволит им изменить свое восприятие себя и научиться выражать свои потребности, не боясь негативной реакции со стороны окружающих.

В результате подростки не только научатся новым стратегиям разрешения конфликтов, но и заметят изменения в своем эмоциональном состоянии и восприятии окружающих. Это даст возможность значительно повысить качество их социальных взаимодействий и личного развития. При успешной реализации программы подростки смогут выйти на новый уровень понимания как себя, так и других, что положительно скажется на их жизни и межличностных отношениях в дальнейшем.

Программа состоит из 15 занятий рассчитанных на 31 час, по 1,5 часа каждое занятие. Занятие проводятся два раза в неделю. Основная форма обучения – групповая работа в формате тренинга.

Занятие №1. Знакомство. Представление программы.

Цель: Знакомство участников программы друг с другом и с ведущим; обозначение цели, задач и правил в группе на время работы; создание рабочей и доверительной атмосферы в рабочей группе.

Ход занятия:

- 1) знакомство;
- 2) представление программы;
- 3) установление правил работы в группе;
- 4) ознакомление с процессом групповой работы;
- 5) установление доверительной, комфортной и поддерживающей обстановки.

Занятие №2. Необходимые знания о конфликтах. Тренинг «Конфликты в нашей жизни».

Цель: Знакомство участников с понятиями «Конфликт», «Ссора», «Конфликтная ситуация», формирование знаний о конфликтах, стадиях его развития и последствиях.

Ход занятия:

- 1) настройка участников на работу через упражнения;
- 2) дискуссия на тему «Что такое конфликт?»;
- 3) подача теоретической информации о сущности конфликтов;
- 4) работа в микрогруппах, упражнение «Составляющие конфликта»;
- 5) завершающее упражнение «Работа с ассоциациями к понятию «Конфликт».

Занятие №3. Основные стадии протекания конфликта. Тренинг.

Цель: ознакомить участников со стадиями конфликтов; предоставить участникам возможность получить опыт и проанализировать как проживаются конфликты на телесном и эмоциональном уровнях, для большего понимания протекания различных стадий конфликта.

Ход занятия:

- 1) настройка участников на работу и обозначить тему занятия через сюжетно-ролевую игру «Мельница»;
- 2) теоретическая информация для участников о стадиях протекания конфликта;

3) упражнения для анализа и закрепления полученной информации;

4) рефлексия по упражнениям.

Занятие №4. Стадии протекания конфликта. Тренинг (продолжение занятия 3).

Цель: проанализировать основные стадии протекания конфликта, собственное поведение, мотивы, переживаемые эмоции в ситуации конфликта, в ситуации победы или поражения.

Ход занятия:

- 1) настройка участников на работу;
- 2) упражнение-игра;
- 3) рефлексия и обратная связь от участников.

Занятие №5. Основные стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Тренинг.

Цель: познакомить участников с различными типами стратегий поведения в конфликте и их возможностями, проанализировать степень эффективности каждой стратегии поведения и дать участникам группы возможность определить свою преобладающую стратегию поведения в конфликте.

Ход занятия:

- 1) настройка участников на работу;
- 2) теоретическая информация о стратегиях поведения в конфликте;
- 3) упражнение на закрепление полученного материала и осознания собственной стратегии поведения в конфликте;
- 4) упражнение на анализ эффективности каждой стратегии;
- 5) рефлексия по итогам занятия.

Полная программа по формированию конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков представлена в Приложении 3.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для определения эффективности программы формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков мы провели повторную диагностику по ранее определенным методикам.

Рассмотрим результаты исследования по методике В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности», после формирующего эксперимента на рисунке 6.

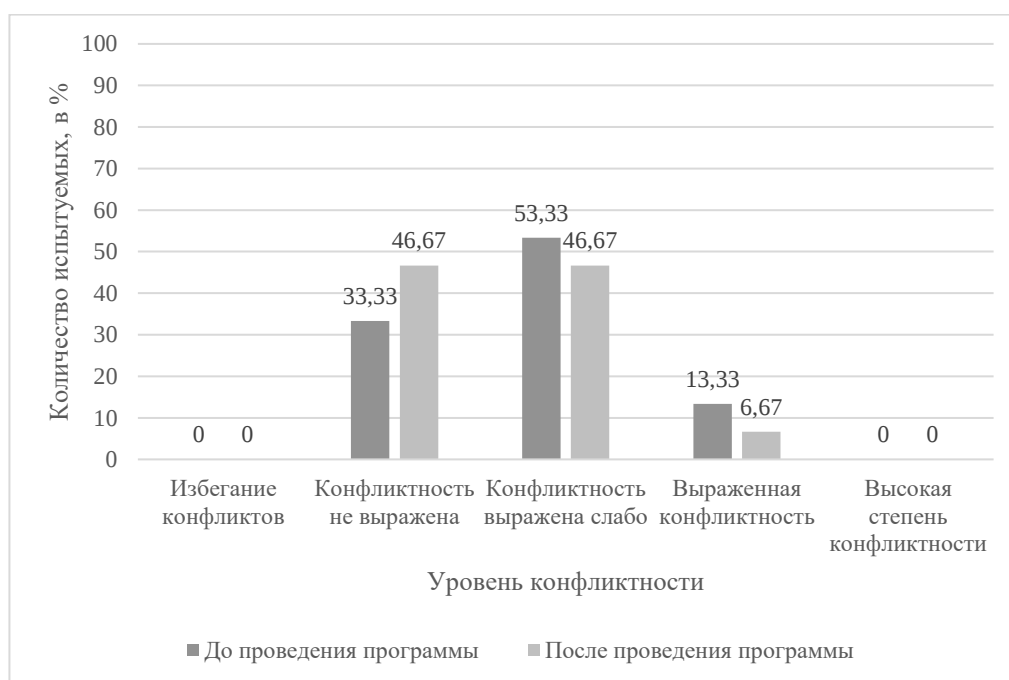


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня конфликтности по методике В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности» до и после проведения программы формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков

Анализируя полученные результаты исследования по уровню конфликтности у подростков по методике В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности» после формирующего эксперимента, нами было установлено: Избегание конфликтов – 0 %, конфликтность не выражена – 46,67 % (7 испытуемых), конфликтность выражена слабо – 46,67 % (7 испытуемых), выраженная конфликтность – 6,67 % (1 испытуемый), высокая степень конфликтности – 0 %. При не выраженной конфликтности люди как правило тактичны, учитывают как конфликт может отразиться на

отношениях с окружающими. Для людей с выраженной конфликтностью свойственно сглаживать конфликты и избегать критических ситуаций, но при необходимости они готовы решительно отстаивать свои интересы. Люди у которых выраженная конфликтность настойчиво отстаивают своё мнение, несмотря на то, что это может негативно сказаться на отношения с окружающими.

Проанализируем результаты исследования по методике Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Личностная агрессивность и конфликтность» на рисунке 7.

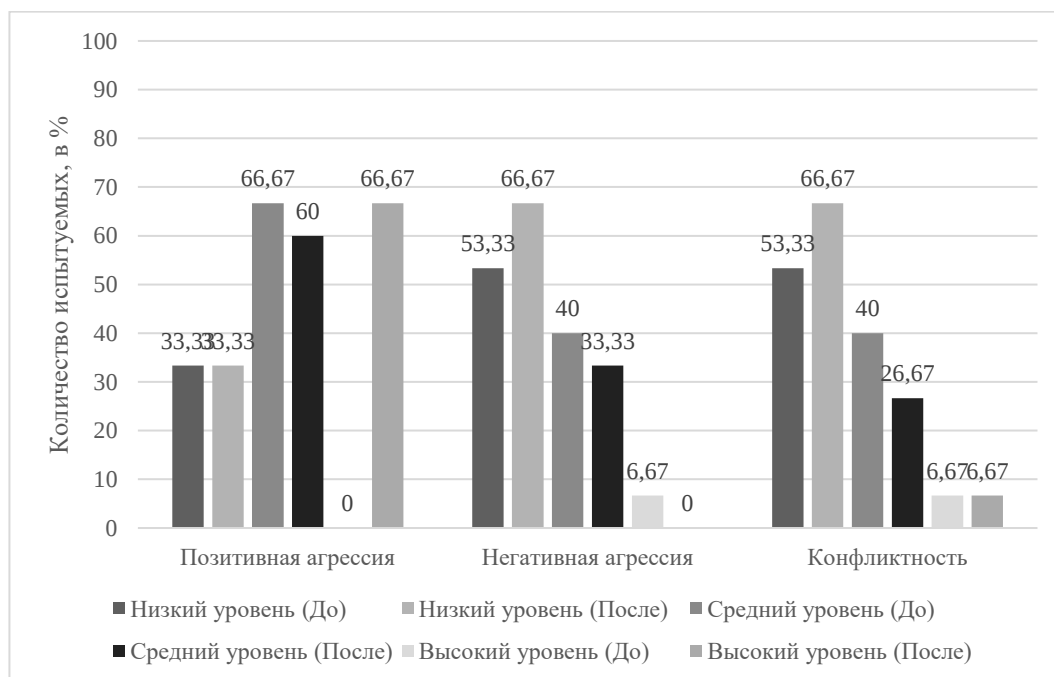


Рисунок 7 – Результаты исследования агрессивности и конфликтности подростков по методике Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Личностная агрессивность и конфликтность» до и после проведения программы формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков

По итогам проведенной диагностики по выявлению уровня позитивной и негативной агрессии и конфликтности по методике Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Личностная агрессивность и конфликтность» мы определили:

Позитивная агрессия: у 33,33 % (5 испытуемых) выявлен низкий уровень, у 60 % (9 испытуемых) выявлен средний уровень, у 6,67 % (1

испытуемого) высокий уровень. Позитивная агрессия помогает добиться желаемой цели, принося при этом незначительный дискомфорт другим.

Негативная агрессия: у 66,67 % (10 испытуемых) низкий уровень, у 33,33 % (5 испытуемых) средний уровень, отсутствуют испытуемые с высоким уровнем. Нешативная агрессия проявляется в поведении, которое вызывает значительный психологический дискомфорт у других людей.

Конфликтность: у 66,67 % (10 испытуемых) низкий уровень, у 26,67 % (4 испытуемых) средний уровень, у 6,67 % (1 испытуемого) высокий уровень. Конфликтность личности – это черта характера, которая определяет частоту вступления человека в конфликт.

Представим результаты исследования после формирующего эксперимента по методике Томаса-Килмана «Стратегии поведения в конфликте» на рисунке 8.

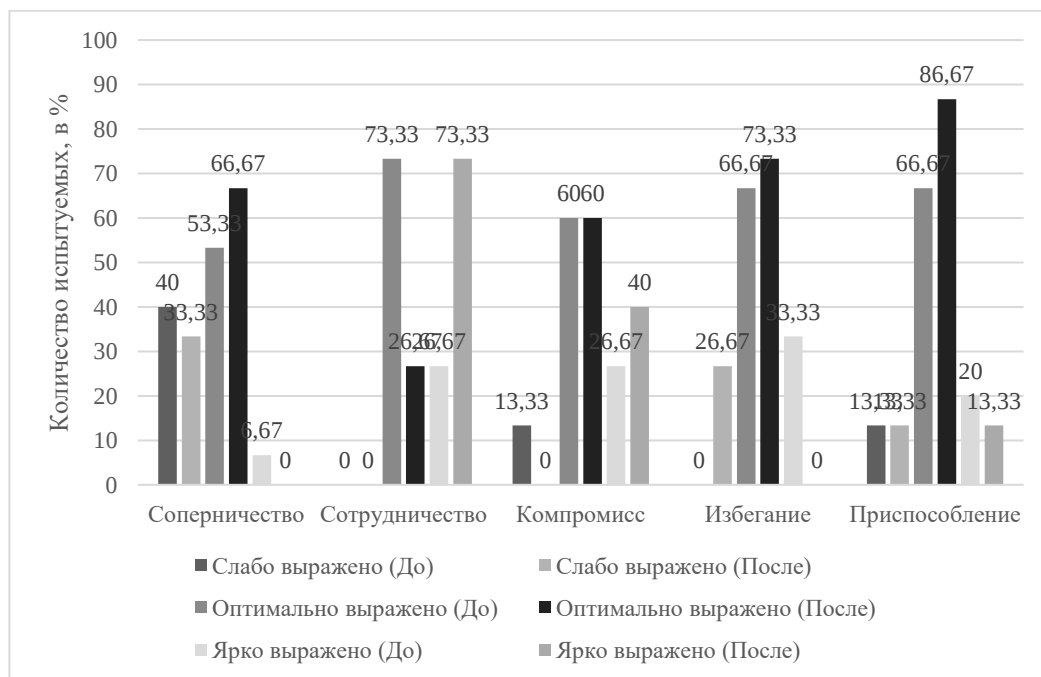


Рисунок 8 – Результаты исследования доминирующих стратегий поведения в конфликте у подростков по методике Томаса-Килманна «Стратегии поведения в конфликте» до и после проведения программы формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков

По итогам проведения диагностики по выявлению доминирующих стратегий поведения в конфликте по методике Томаса-Килманна «стратегии

поведения в конфликте» после формирующего исследования, мы установили:

Стратегия «Соперничество»: Слабо выражена у 33,33 % (5 испытуемых), оптимально выражена у 66,67 % (10 испытуемых), отсутствуют испытуемые с ярко выраженной стратегией «соперничество». Стратегия «Соперничество» проявляется когда субъект настаивает на своей позиции, не обсуждая другие точки зрения, его целью является безусловная победа.

Стратегия «Сотрудничество»: Оптимально выражена у 26,67 % (4 испытуемых), ярко выражена у 73,33 % (11 испытуемых), отсутствуют испытуемые со слабо выраженной стратегией сотрудничества. Стратегия «Сотрудничество» проявляется в целенаправленных действиях на удовлетворение интересов обеих сторон. Цель стратегии найти такое решение, которое в полном объеме удовлетворила цели и желания участников конфликта.

Стратегия «Компромисс»: Оптимально выражена у 60 % (9 испытуемых), ярко выражена у 40 % (6 испытуемых), отсутствуют испытуемые со слабо выраженной стратегией «компромисс». Стратегия «Компромисс» выражается в отказе обеих сторон от некоторых своих целей и интересов для разрешения конфликта.

Стратегия «Избегание»: Слабо выражена у 26,67 % (4 испытуемых), оптимально выражена у 73,33 % (11 испытуемых), отсутствуют испытуемые с ярко выраженной стратегией «избегание». Используя стратегию поведения «избегание» субъект конфликта не удовлетворяет ни свои желания и интересы, ни оппонента. Цель этой стратегии в том, чтобы отсрочить решение вопроса.

Стратегия «Приспособление»: слабо выражена у 13,33 % (2 испытуемых), оптимально выражена у 86,67 % (13 испытуемых), отсутствуют испытуемые с ярко выраженной стратегией «приспособление».

Стратегия «приспособление» подразумевает отказ от своих интересов в пользу интересов оппонента.

Чтобы оценить статистическую значимость выявленных сдвигов в показателях после проведения формирующей программы, мы сравним с помощью Т-критерия Вилкоксона показатели до и после по методикам В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности», Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Личностная агрессивность и конфликтность», Томаса-Килманна «Стратегии поведения в конфликте».

Таблица 1 – Результаты статистического анализа динамики показателей поведения в конфликте после реализации программы

№	Критерии и показатели конфликтности и выбора стратегии поведения в конфликте	Экспериментальная группа		t – критерий Стьюдента
		(М1) До эксперимента	(М2) После эксперимента	
1	Конфликтность (по методике В. Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности»)	33,8000	32,1333	2,615**, $p \leq 0,020$
2	Конфликтность (по методике Е. П. Ильина, П. А. Ковалева «Личностная агрессивность и конфликтность»)	17,4000	16,2000	3,263, $p \leq 0,006$
3	Позитивная агрессия	8,6000	9,3333	-2,219 **, $p \leq 0,044$
4	Негативная агрессия	7,6000	6,5333	3,756***, $p \leq 0,002$
5	Соперничество	4,9333	4,4000	1,293, $p \leq 0,217$
6	Сотрудничество	6,8000	8,4667	-4,459***, $p \leq 0,001$
7	Компромисс	6,8667	8,2667	-3,004**, $p \leq 0,009$
8	Избегание	6,2667	4,4667	6,874, $p \leq 0,000$
9	Приспособление	5,1333	4,4000	1,622, $p \leq 0,127$
Условные обозначения: М – среднее значение; ЭГ – Экспериментальная группа; t-критерий значимости различий Стьюдента; * – различия значимые при $p = 0,05$; ** – различия, значимые при $p = 0,01$; *** – различия, значимые при $p = 0,001$				

В результате проведения формирующей программы произошел рост по всем критериям конфликтности и выбора стратегий поведения в конфликте. Выявленные повышения значений имеют различный уровень статистической значимости, причем высоким данный уровень является в 6 из 9 случаев измерения. Наиболее очевидные различия результатов до и после опытно-экспериментального исследования наблюдается: По методике В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности» критерию «Конфликтность» ($p \leq 0,020$); по методике Е.П. Ильина, П.А. Ковалева

«Личностная агрессивность и конфликтность» критерию «Позитивная агрессия» ($p \leq 0,044$), критерию «Негативная агрессия» ($p \leq 0,002$); по методике Томаса-Килманна «Стратегии поведения в конфликте» по следующим критериям: «Сотрудничество» ($p \leq 0,001$), «Компромисс» ($p \leq 0,009$), «Избегание» ($p \leq 0,000$).

Анализ расчета Т-критерия Стьюдента позволяет утверждать, что уровень выраженности конструктивных стратегий поведения в конфликте, а именно стратегии «Сотрудничество» и «Компромисс» вырос.

Статистический анализ показателей конфликтности, агрессивности и выбора стратегий поведения в конфликте показывает, что параметры зависимой переменной при сравнении результатов до и после опытно-экспериментального исследования имеют значимые различия.

Таким образом, полученные результаты подтверждают исходную гипотезу:

Формирование у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликте будет эффективным если:

- будут проанализированы и учтены доминирующие стратегии поведения в конфликте у подростков;
- будет разработана модель формирования у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликте, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью её блоков;
- средством реализации модели выступит психологическая программа формирования у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликте.

Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков подтвердил эффективность программируемой формирующей деятельности.

3.3 Рекомендации родителям и педагогам по формированию у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликте

Результаты проведенного эмпирического исследования стратегий поведения в конфликте у подростков позволяют дать рекомендации для педагогов и родителей по формированию конструктивных стратегий поведения в конфликте.

Подростковый период характеризуется изменением ведущей деятельности. Хотя подросток все еще учится в школе учеба уходит на второй план уступая место потребности в общении со сверстниками, которая становится главной целью. В этом процессе подросток реализует свои интересы и формирует представление о себе и окружающем мире. Общение выходит на передний план и оказывает значительное влияние на развитие личности. Тем не менее несмотря на то, что межличностное взаимодействие является ключевым для подростка многие из них, не обладают высокими коммуникативными навыками, что часто приводит к конфликтам, поскольку конфликты в этом возрасте неизбежны, важно научиться их конструктивно разрешать. Подростки чаще всего берут примеры поведения в конфликтных ситуациях со взрослых особенно от родителей и педагогов, благодаря опыту и поддержке взрослых они учатся справляться с конфликтами и находить решения. Поэтому участие взрослых в формировании конструктивных стратегий поведения подростков в конфликтах имеет большое значение

Рекомендации родителям по формированию конструктивных стратегий поведения в конфликте:

1. Избегайте скандалов и открытых ссор в присутствии ребенка. Подростки часто копируют поведение своих родителей в конфликтных ситуациях, поэтому важно показывать пример, как контролировать агрессию и разрешать конфликты конструктивно.

2. Реально оценивайте способности ребенка и не ставьте перед ним невыполнимые задачи.

3. Откажитесь от физических наказаний. Воспитание, основанное на физическом насилии, приводит к постоянным конфликтам между родителем и ребенком, разрушает доверие не только к родителям, но и ко всем взрослым. Ребенок может начать скрывать свои проблемы, лгать или даже убегать из дома в поисках поддержки.

4. Не оставайтесь равнодушными к проблемам ребенка. Проявляйте интерес к его переживаниям, это поможет наладить доверительные отношения.

5. Активно слушайте ребенка. Это способствует обсуждению проблем и улучшает отношения между детьми и родителями, а также помогает понять точку зрения собеседника.

6. Контролируйте свои эмоции. Умение родителей управлять своими чувствами является надежным залогом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей.

Рекомендации для родителей по взаимодействию с подростками проявляющими агрессию:

1. Реагируйте спокойно на незначительную агрессию. Если агрессия подростка находится в пределах нормы, не представляет угрозы и вызвана объективными причинами, можно применить следующие подходы: выразите понимание его чувств; постарайтесь отвлечь внимание, предложив какое-либо задание, например, попросите помочь с бытовыми делами, подчеркивая достоинства подростка ("Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня"); дайте положительную интерпретацию его поведения ("Ты злишься, потому что устал").

2. Важно сосредоточиться на действиях подростка, а не на его личности. Необходимо четко отделять поступки от индивидуальности, что можно сделать через объективное обсуждение случая агрессии. Прежде чем начать разговор, дайте подростку время успокоиться. Затем начните с

описания его поведения во время агрессии, упоминая слова и действия, но делая это беспристрастно, без эмоциональной оценки. Эмоциональные высказывания и обвинения могут только усилить напряжение и вызвать протестное поведение, что не поможет решить проблему, а лишь усугубит ее.

При анализе поведения подростка важно обсуждать только текущую ситуацию, избегая упоминания прошлых инцидентов, чтобы не вызвать обиды и не помешать критическому восприятию своего поведения. Ключевым моментом является то, чтобы не превращать разговор в нравоучение, а помочь подростку увидеть свое поведение со стороны и понять его последствия для себя. После этого следует обсудить, как конструктивно разрешить возникшую конфликтную ситуацию.

Для снижения агрессии в первую очередь необходимо выстроить с ребенком доверительные отношения и установить обратную связь. Для этого используются следующие приемы: констатация факта (например «Ты ведешь себя агрессивно»); констатирующий вопрос («Ты злишься?»); раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты хочешь меня обидеть?», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»); обнажение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я сержусь, когда на меня кто-то кричит»); апелляция к правилам («Мы же с тобой договаривались»).

Рекомендации педагогам по формированию конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков:

1. Проводить беседы. Через лекции и беседы можно обсуждать с подростками необходимые морально-нравственные качества человека, которые необходимы для эффективного бесконфликтного взаимодействия с людьми.

2. Использовать примеры конфликтных ситуаций. Через различные примеры конфликтов как конструктивных, так и деструктивных, можно

обсуждать с учениками способы разрешения и стратегии поведения в разных конфликтных ситуациях.

3. Создавать благоприятную психологическую атмосферу в классе. Необходимо установить в классе определенные правила, которые будут соблюдать все, например: недопустимость физического насилия, оправдание насилия, унижения, высмеивания, травли и угроз.

4. Использовать ролевые игры и упражнения. Ролевые игры помогают отработать конструктивные стратегии (компромисс, сотрудничество), а упражнения будут полезны для их формирования, например, упражнения на рефлекссию, саморегуляцию эмоциональных переживаний, возникающих в конфликтных ситуациях.

5. Проводить тренинги. Тренинги могут быть направлены на формирование сплоченности и доверительных отношений между подростками, расширение их представлений об эмоциях и их влиянии на поведение, обучение позитивным стратегиям поведения в конфликтных ситуациях.

6. Подкреплять усилия подростков. Важно хвалить их за то, что они стараются общаться конструктивно.

7. Также огромное влияние на формирование конструктивных стратегий поведения в конфликте оказывает демонстрация педагогом рациональных реакций.

Выводы по главе 3

Формирование конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков представляет собой программу практических занятий, которые проводятся в групповой форме. При этом используются разнообразные методы такие как: тренинги, дискуссии, ролевые игры, упражнения, лекции, беседы, мозговые штурмы, рефлексия.

Цель программы: сформировать у подростков навык выбора конструктивных стратегий поведения в конфликте, снизить уровень конфликтности и агрессивности у подростков.

В результате реализации программы формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков были выявлены повышения по всем критериям, которые имеют различный уровень статистической значимости, причем высоким данный уровень является в 6 из 9 случаев измерения. Наиболее очевидные различия результатов до и после опытно-экспериментального исследования наблюдается: По методике В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности» критерию «Конфликтность» ($p \leq 0,020$); по методике Е.П. Ильина, П.А. Ковалева «Личностная агрессивность и конфликтность» критерию «Позитивная агрессия» ($p \leq 0,044$), критерию «Негативная агрессия» ($p \leq 0,002$); по методике Томаса-Килманна «Стратегии поведения в конфликте» по следующим критериям: «Сотрудничество» ($p \leq 0,001$), «Компромисс» ($p \leq 0,009$), «Избегание» ($p \leq 0,000$).

Статистический анализ показателей конфликтности и стратегий поведения в конфликте показывает, что параметры зависимой переменной при сравнении результатов до и после опытно-экспериментального исследования имеют значимые различия.

Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков подтвердил эффективность программируемой формирующей деятельности.

Гипотеза доказана.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подростковый возраст – это период, который отличается переизбытком внутриличностных и межличностных конфликтов. Частые межличностные конфликты вызваны скудным опытом в общении и отсутствием навыков конструктивного поведения в конфликте, эти же факторы затрудняют разрешение конфликтных ситуаций. Но так как конфликты оказывают значительное влияние на развитие как общества, так и личности, успешность их разрешения открывают пути для дальнейшего роста. Подростки, которые не владеют навыками по конструктивному разрешению конфликтов, чаще попадают в деструктивные конфликты, которые приводят к подростковым неврозам, высокому уровню тревожности и к ухудшению отношений с окружающими подростка людьми.

В ходе проведения исследования были изучены особенности проявления доминирующих стратегий поведения в конфликте в подростковом возрасте. Выбор стратегии обуславливается такими факторами как личностные особенности, социальный статус и стратегия воспитания. Например, подростков с преобладающим стилем поведения «сотрудничество» можно чаще всего охарактеризовать как общительных и дружелюбных. Они стремятся реализовать себя через взаимодействие с окружающими, при этом учитывая свои интересы. Подростки, выбирающие стиль «компромисс», несмотря на то что принимают себя со всеми достоинствами и недостатками, часто испытывают страх, что окружающие воспримут их негативно. Это вызывает у них повышенную тревогу и напряжение, мешающие адекватно предсказывать развитие событий. В конфликтных ситуациях такие дети признают интересы других, потому что считают это нормой поведения в обществе. Стиль «избегание» часто выбирают дети, которые боятся непонимания со стороны окружающих и не стремятся отстаивать свою позицию, так как не видят себя участниками

конфликта и не ощущают своей значимости в его разрешении. Они часто имеют негативное представление о себе и занижают свои способности. Дети, использующие стиль «приспособление», также имеют низкую самооценку и полагают, что окружающие воспринимают их исключительно негативно, замечая лишь их недостатки.

Теоретический анализ литературы по исследуемой проблеме позволяет предположить, что частый выбор таких стратегий поведения в конфликте, как «соперничество», «избегание» и «приспособление», может служить неблагоприятным психологическим фактором, приводящим к низкой самооценке, развитию неврозов у подростков, повышенной тревожности и ухудшению их отношений с окружающими.

Одним из вариантов успешного формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков выступает формирующая программа.

В работе была представлена модель программы формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков.

Основными этапами модели являются: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

Исследование доминирующих стратегий поведения в конфликте у подростков состоит из 4 этапов (целевой, теоретический, диагностический и аналитический). В работе применялись следующие методы: анализ, конкретизация, обобщение, констатирующий эксперимент, тестирование. И валидные методики: В.Ф. Ряховский «Самооценка конфликтности», Е.П. Ильин, П.А. Ковалев «Личностная агрессивность и конфликтность», Томас-Килманн «Стратегии поведения в конфликте» и метод математической статистики (Т-критерий Стьюдента). Выбор перечисленных методик определялся по следующим обстоятельствам: во-первых, они достаточно просты для проведения и информативны; во-вторых, они позволяют быстро обрабатывать полученные данные; в-третьих, методики доступны для данной категории испытуемых.

Анализируя полученные результаты исследования по определению доминирующих стратегий поведения в конфликте у подростков по методике Томаса-Килманна «Стратегии поведения в конфликте» мы пришли к выводу: Стратегия «Соперничество» слабо выражена у 40 % (6 испытуемых), оптимально выражена у 53,33 % (8 испытуемых), у 6,67 % (1 испытуемый) сильно выражена. Стратегия «Сотрудничество» оптимально выражена у 73,33 % (11 испытуемых), ярко выражена у 26,67 % (4 испытуемых) и отсутствуют испытуемые с слабо выраженной стратегией «сотрудничество». Стратегия «Компромисс» слабо выражена у 13,33 % (2 испытуемых), оптимально выражена у 60 % (9 испытуемых), ярко выражена у 26,67 % (4 испытуемых). Стратегия «Избегание» оптимально выражена у 66,67 % (10 испытуемых), ярко выражена у 33,33 % (5 испытуемых) и отсутствуют испытуемые со слабо выраженной стратегией «избегание». Стратегия «приспособление» слабо выражена у 13,33 % (2 испытуемых), оптимально выражена у 66,67 % (10 испытуемых), ярко выражена у 20 % (3 испытуемых)

По итогам проведенной диагностики по выявлению уровня конфликтности по методике В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности» мы определили: Избегание конфликтных ситуаций у 0 %. Конфликтность не выражена у 33,33 % (5 испытуемых). Конфликтность выражена слабо у 53,33 % (8 испытуемых). Выраженная конфликтность у 13,33 % (2 испытуемых). Высокая степень конфликтности у 0 %.

Проанализировав результаты исследования конфликтности, позитивной и негативной агрессии по методике Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Личностная агрессивность и конфликтность» мы установили: Позитивная агрессия. Низкий уровень у 33,33 % (5 испытуемых), средний уровень у 66,67 % (10 испытуемых), высокий уровень – 0 %. Негативная агрессия. Низкий уровень у 53,33 % (8 испытуемых), средний уровень у 40 % (6 испытуемых), высокий уровень у 6,67 % (1 испытуемый). Конфликтность. Низкий уровень у 53,33 % (8 испытуемых), средний

уровень у 40 % (6 испытуемых), высокий уровень у 6,67 % (высокий уровень).

Формирование конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков представляет собой программу практических занятий, которые проводятся в групповой форме. При этом используются разнообразные методы такие как: тренинги, дискуссии, ролевые игры, упражнения, лекции, беседы, мозговые штурмы, рефлексия.

Цель программы: сформировать у подростков навык выбора конструктивных стратегий поведения в конфликте, снизить уровень конфликтности и агрессивности у подростков.

В результате проведения формирующей программы произошел рост по всем критериям конфликтности и выбора стратегий поведения в конфликте. Выявленные повышения значений имеют различный уровень статистической значимости. Наиболее очевидные различия результатов до и после опытно-экспериментального исследования наблюдается: По методике В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности» критерию «Конфликтность» ($p \leq 0,020$); по методике Е.П. Ильина, П.А. Ковалева «Личностная агрессивность и конфликтность» критерию «Позитивная агрессия» ($p \leq 0,044$), критерию «Негативная агрессия» ($p \leq 0,002$); по методике Томаса-Килманна «Стратегии поведения в конфликте» по следующим критериям: «Сотрудничество» ($p \leq 0,001$), «Компромисс» ($p \leq 0,009$), «Избегание» ($p \leq 0,000$).

Статистический анализ показателей доминирующих стратегий поведения в конфликте и уровня конфликтности при сравнении до и после опытно-экспериментального исследования имеют значимые различия.

Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков подтвердил эффективность программируемой формирующей деятельности.

Гипотеза доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алехина Т. Н. Работа педагога-психолога по профилактике конфликтного поведения у подростков / Т. Н. Алехина // NOMINUM. – 2023. – № 3(11). – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54695570> (дата обращения: 14.05.2025).
2. Аллаярова Б. Р. Конфликтное поведение несовершеннолетних подростков / Б. Р. Аллаярова, Л. Р. Логачева // Наука через призму времени. – 2021. – № 5(50). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45722293> (дата обращения: 10.04.2025).
3. Аненко А. А. Особенности конфликтного поведения подростков в условиях современности / А. А. Аненко, С. В. Марихин // Вопросы педагогики. – 2023. – № 9-1. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54485331> (дата обращения: 12.04.2025).
4. Анцупов А. Я. Конфликтология : учеб. для вузов / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – Санкт-Петербург : Питер: Айлиб, 2023. – 561 с. – ISBN 978-5-4461-2384-1.
5. Анцупов А. Я. Конфликтология / А. Я. Анцупов, С. В. Баклановский. – Москва : Изд-во «КноРус», 2020. – 266 с. – ISBN 978-5-406-07645-3.
6. Афанасьева В. Л. Тренинг как метод работы со старшими подростками по развитию коммуникативной компетентности личности / В. Л. Афанасьева, М. В. Данилова // Вестник педагогических наук. – 2023. – № 2. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=52695542> (дата обращения: 14.05.2025).
7. Барышникова Н. А. Особенности поведения подростков в конфликте / Н. А. Барышникова // Оригинальные исследования. – 2023. – № 12. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=relunm> (дата обращения: 12.04.2025).

8. Бастракова Н. С. Методы активного социально-психологического обучения : учеб. пособие / Н. С. Бастракова – Екатеринбург : РГППУ, 2014. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26370182> (дата обращения 13.04.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Беляева О. А. Причины проявления агрессии в поведении школьников подросткового возраста / О. А. Беляева // Аллея науки. – 2021. – № 1(52). – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45619541> (дата обращения: 14.05.2025).

10. Береснева А. Г. Междисциплинарный подход к формированию конфликтологической компетенции подростков / А. Г. Берснева // Российский журнал образования и психологии. – 2016. – № 3-2(59). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26186916> (дата обращения: 09.03.2025).

11. Вадурина Е. Н. Формирование конфликтной компетентности у подростков через обучение медиативным технологиям / Е. Н. Вадурина, Н. В. Носова, М. О. Цатурян // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 80-1. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54918418> (дата обращения: 13.04.2025).

12. Влияние социальных и личностных факторов на формирование конфликтного поведения подростков / Е. А. Леванова, А. А. Валяева, И. С. Новикова, Л. В. Осетрова // Глобальный научный потенциал. – 2021. – № 5(122). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46390909> (дата обращения: 09.03.2025).

13. Гаджихмедова Л. М. Особенности конфликтов у подростков / Л. М. Гаджихмедова, Е. В. Гаспарян // Вестник социально-педагогического института. – 2022. – № 2(42). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-konfliktov-u-podrostkov/viewer> (дата обращения: 13.05.2025).

14. Ганеева А. А. Конфликтные ситуации подростков, зависящие от личностных особенностей / А. А. Ганеева, А. В. Гайнуллина // Известия

Самарского научного центра Российской академии наук. – 2013. – № 2(4). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20782382> (дата обращения: 11.04.2025).

15. Гарифуллина В. В. Теоретические основы конфликтных отношений у школьников подросткового возраста / В. В. Гарифуллина // Научные дискуссии. – 2023. – № 4. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=56965593> (дата обращения: 14.05.2025).

16. Гидденс Э. Основные понятия в социологии : учеб. пособие / Э. Гидденс. – Москва : Изд-во Дом Высшей школы экономики, 2021. – 336 с. – ISBN 978-5-7598-2337-7.

17. Гришина Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер Пресс, 2023. – 576 с. – ISBN 978-5-4461-0896-1.

18. Гува А. Е. Формирование конструктивных стратегий поведения у подростков / А. Е. Гува, К. Н. Апушкина, Г. Ю. Гольева, Е. В. Барышникова // Стимулирование научно-технического потенциала общества в стратегическом периоде. – 2024. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=69924320> (дата обращения: 10.04.2025).

19. Гур А. В. Стратегии поведения подростков в конфликтах / А. В. Гур // Аллея науки. – 2017. – № 16. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=yonzhw> (дата обращения: 14.05.2025).

20. Гурьев М. Е. Социально-психологическая характеристика сущности агрессии в зарубежной и отечественной психологической литературе / М. Е. Гурьев // Фундаментальные и прикладные исследования. – 2016. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskaya-harakteristika-suschnosti-agressii-v-zarubezhnoy-i-otechestvennoy-psihologicheskoy-literature/viewer> (дата обращения: 13.03.2025).

21. Гришкина Т. Е. Критерий Стьюдента в психолого-педагогических и социологических исследованиях / Т. Е. Гришкина // Вопросы педагогики. – 2021. – № 1-1. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44556028> (дата обращения: 14.04.2025).

22. Дарвиш О. Б. Возрастная психология : учеб. пособие / О. Б. Дарвиш. – Барнаул : Изд-во АлтГПУ, 2015. – 185 с. – ISBN 978-5-88210-776-4.

23. Демидова Л. И. Исследование агрессивности и конфликтности личности / Л. И. Демидова, А. С. Миринович // Заметки ученого. – 2022. – № 7. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49189747> (дата обращения: 14.05.2025).

24. Дмитриев А. А. К проблеме изучения агрессивности подростка / А. А. Дмитриев, С. А. Дмитриева, С. С. Бетанова, Н. С. Романенко (Андреева) // International journal of medicine and psychology. – 2021. – № 7. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47871528> (дата обращения: 12.03.2025).

25. Долгова В. И. Психолого-педагогическая коррекция конфликтного поведения субъектов образовательной среды / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О. А. Кондратьева. – 2021. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47684931> (дата обращения: 10.04.2025).

26. Долгова В. И. Профилактика конфликтов в образовательной среде / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О. А. Кондратьева, А. А. Нуртдинова. – Москва : Изд-во «Перо» (Москва), 2022. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50023873> (дата обращения: 10.04.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

27. Долгова В. И. Формирование конструктивных стратегий конфликтного поведения: программа и результаты / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Я. Д. Столбина // Современные научные исследования в сфере педагогики и психологии. – 2022. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48710476> (дата обращения: 10.04.2025).

28. Дроздов А. Ю. Агрессивность как системное свойство личности / А. Ю. Дроздов // Вестник полоцкого государственного университета. Сер. : Педагогические науки. – 2019. – № 15. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41858048> (дата обращения: 12.03.2025).

29. Залецкая Е. К. Конфликтное поведение и конфликтологическая компетентность в подростковом возрасте / Е. К. Залецкая // Научные труды Московского Гуманитарного Университета. – 2024. – № 3. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=74037490> (дата обращения: 14.05.2025).
30. Затунова Э. В. К вопросу о стратегиях конфликтного поведения / Э. В. Затунова // Вопросы педагогики. – 2020. – № 2-1. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42404993> (дата обращения: 13.05.2025).
31. Заусенко И. В. Поведение подростков в конфликте : стратегии и факторы их выбора / И. В. Заусенко, Е. В. Озерова // Психологическое благополучие современного человека. – 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35308175> (дата обращения: 05.03.2025).
32. Здравомыслов А. Г. Социология конфликта : учеб. пособие / А. Г. Здравомыслов. – Москва : Изд-во Аспект Пресс, 1996. – 317 с. – ISBN 5-7567-0112-5.
33. Ильин Е. П. Психология агрессивного поведения / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Изд-во «Питер», 2014. – 368 с. – ISBN 978-5-496-00991-1.
34. Имаева Л. Ф. Личностные особенности и конфликтность в подростковом возрасте / Л. Ф. Имаева // Вестник научных конференций. – 2015. – № 1-4(1). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26703297> (дата обращения: 10.04.2025).
35. Какадий И. И. Особенности поведения современных подростков в конфликте / И. И. Какадий, Н. В. Сек, П. В. Шумаков // Социосфера. – 2020. – № 2. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42965926> (дата обращения: 10.01.2025).
36. Кинжибаева В. В. Особенности стратегий поведения в конфликте подростков из неполных семей / В. В. Кинжибаева, М. В. Науменко // Евразийское научное объединение. – 2021. – № 1-7(71). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44788330> (дата обращения: 14.05.2024).

37. Козлова Ж. А. Взаимосвязь личностных особенностей подростков и стратегий поведения в конфликте / Ж. А. Козлова, О. В. Филатова // Экономика и управление : проблемы, решения. – 2021. – № 1(109) – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44748012> (дата обращения: 12.04.2025).

38. Комлева С. А. Особенности стратегий поведения в конфликте в подростковом возрасте / С. А. Комлева // Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – № 82-3. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67205617> (дата обращения: 02.12.2025).

39. Красова Т. Д. Методология и методы научных исследований в психологии и педагогике : учеб. пособие / Т. Д. Красова, Ж. В. Чуйкова. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2021. – URL: https://elsu.ru/uploads/files/2021-12/1638841031_uchebnoe-posob-metodologicheskie-osnovy.pdf (дата обращения: 14.05.2025).

40. Кротова М. Н. Анатомия конфликта. Стратегии поведения в конфликтной ситуации / М. Н. Кротова // Вестник ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны. – 2023. – № 3(22). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54708935> (дата обращения: 14.05.2025).

41. Крутецкий В. А. Психология : учеб. для учащихся пед. училищ / В. А. Крутецкий. – Москва : Изд-во Просвещение, 1986. – 336 с. – ISBN 978-5-0000-0.

42. Кручинин В. А. Психология развития и возрастная психология : учеб.-метод. пособие / В. А. Кручинин, Н. Ф. Комарова. – Нижний Новгород : ННГАСУ, 2016. – 219 с. – ISBN 978-5-528-00112-8.

43. Латыпов А. А. Методы научных исследований, применяемые на эмпирическом уровне / А. А. Латыпов, О. В. Борисова // Академическая публицистика. – 2023. – № 11-2. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54902616> (дата обращения: 11.05.2024).

44. Левченко Н. В. Психолого-педагогическая профилактика предотвращения конфликтов в подростковой среде / Н. В. Левченко,

Т. В. Леонова // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 110-2. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=cxtidt> (дата обращения: 05.03.2025).

45. Лобанова Е. В. Стратегии поведения личности в конфликте / Е. В. Лобанова, А. В. Зябрина // Ямальский вестник. – 2023. – № 1(29). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50475689> (дата обращения: 11.05.2025).

46. Логинова И. Н. Особенности проявления агрессивного поведения в подростковом и юношеском возрасте / И. Н. Логинова // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. – 2022. – № 4. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50155447> (дата обращения: 14.05.2025).

47. Макарова Е. Ю. Отношения с родителями как фактор выбора стратегии поведения подростков в конфликтных ситуациях / Е. Ю. Макарова, Л. А. Матюшина // Общество : социология, психология, педагогик. – 2023. – № 7(111). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnosheniya-s-roditelyami-kak-faktor-vybora-strategii-povedeniya-podrostkov-v-konfliktnyh-situatsiyah> (дата обращения: 10.04.2025).

48. Мартовицкая В. Р. Связь уровня агрессивности личности и стратегии поведения в конфликте / В. Р. Мартовицкая, Е. И. Зиборова // Вектор научной мысли. – 2024. – № 6(11). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=69027557> (дата обращения: 09.03.2025).

49. Носс И. Н. Моделирование в психологическом исследовании / И. Н. Носс, М. Е. Ковалева // Человеческий капитал. – 2019. – № 6-2(126). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41139650> (дата обращения: 14.03.2025).

50. Омеляненко А. В. Особенности стилей поведения в конфликте современных подростков / А. В. Омеляненко, Н. А. Кочетков // Новая наука. Проблемы и перспективы. – 2024. – № 12. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=75223602> (дата обращения: 04.02.2025).

51. Оразова С. Понятия метода и методологии научных исследований / С. Оразова // Символ науки : Международный научный журнал. – 2024. – № 3-2. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=64596929> (дата обращения: 14.05.2025).
52. Панкратова И. А. Проблема буллинга и конфликтного поведения в подростковом возрасте / И. А. Панкратова // Наука и школа. – 2021. – № 4. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46614520> (дата обращения: 14.05.2025).
53. Полякова П. Н. Особенности выбора стратегий поведения в конфликтных ситуациях у подростков / П. Н. Полякова // Вестник науки и творчества. – 2020. – № 6(54). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43824894> (дата обращения: 04.02.2025).
54. Профилактика конфликтного поведения подростков / Х. Э. Мамалова, А. Б. Курбанова, Э. А. Кимпаева // Мир науки, культуры, образования. – 2024. – № 5(108). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=74882391> (дата обращения: 05.04.2025).
55. Прохорова В. В. Влияние типа темперамента личности на выбор стратегии поведения в конфликте / В. В. Прохорова // СКИФ, вопросы студенческой науки. – 2023. – № 6(82). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=fumlnu> (дата обращения: 03.02.2025).
56. Прудникова А. В. Психологические особенности конфликтного поведения в подростковом возрасте / А. В. Прудникова // Проблемы современного педагогического образования. – 2025. – № 86-2. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=80514263> (дата обращения: 13.05.2025).
57. Разумова М. Е. Связь личностных особенностей подростков с различными стратегиями поведения в конфликтных ситуациях / М. Е. Разумова // Вестник барнаульского юридического института МВД России. – 2022. – № 2(43). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=ktzlyu> (дата обращения: 12.05.2025).

58. Растегняева О. А. Стратегии конфликтного поведения в современных школах / О. А. Растегняева, Е. В. Терелецкова // Аспирант. – 2021. – № 5(62). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46131005> (дата обращения: 14.05.2025).

59. Рыбина Е. А. Общепсихологические методы научного исследования / Е. А. Рыбина, А. А. Власова, В. А. Ротанова [и др.] // Современные научные исследования и инновации. – 2020. – № 8(112). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43918768> (дата обращения: 17.04.2025).

60. Рябина Е. В. Склонность к отклоняющемуся поведению у подростков с различными стратегиями поведения в конфликтной ситуации / Е. В. Рябина // Студенческая наука и XXI век. – 2020. – № 2-2(20). – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44840982> (дата обращения: 14.05.2025).

61. Семенихина В. А. Конфликт и стратегии поведения в конфликтной ситуации / В. А. Семенихина // Школа науки. – 2021. – № 4(41). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45672242> (дата обращения: 10.02.2025).

62. Титяк М. В. Проявление особенностей агрессивного поведения в подростковом возрасте / М. В. Титяк, А. В. Савченков // Молодежь и наука. – 2022. – № 10. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50235298> (дата обращения: 14.05.2025).

63. Фазилов А. Р. О методологии научных исследований, научных методах познания и математического моделирования / А. Р. Фазилов // Политехнический вестник. Сер. : Инженерные исследования. – 2022. – № 3(59). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54595518> (дата обращения: 14.05.2025).

64. Фирсова Е. С. Особенности поведения подростка в конфликте / Е. С. Фирсова // Известия института педагогики и психологии образования. – 2019. – № 2. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38548021> (дата обращения: 10.05.2025).

65. Хабибуллина Р. Т. Особенности эмоциональной саморегуляции в конфликтной ситуации в подростковом и юношеском возрасте / Р. Т. Хабибуллина, Г. В. Митина // Вестник Башкирского Государственного Педагогического университета им. М. Акмуллы. – 2023. – № 3. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54491912> (дата обращения: 14.05.2025).
66. Царева Е. В. Исследование стратегий поведения подростков в конфликтных ситуациях / Е. В. Царева, Ю. Д. Микулец, А. А. Слюняева // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 78-2. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=53063506> (дата обращения: 10.05.2025).
67. Чеботаева В. И. Связь уровня агрессивности личности и стратегий поведения в конфликте / В. И. Чеботаева // Флагман науки. – 2024. – № 6(17). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=69027903> (дата обращения: 24.03.2025).
68. Чучукова Е. А. Конфликтное поведение подростков в образовательной среде / Е. А. Чучукова // Вестник науки. – 2024. – № 1. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=58637614> (дата обращения: 07.02.2025).
69. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. – Москва : Изд-во Юрайт, 2025. – 457 с. – ISBN 978-5-534-11341-9.
70. Шматко А. Д. Моделирование как метод научного исследования / А. Д. Шматко, Т. Я. Глушко // Форум молодых ученых. – 2018. – № 9(25). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36457215> (дата обращения: 22.03.2024).
71. Яковлев В. Ю. Стратегии поведения в конфликте как психологический феномен в юношеском возрасте / В. Ю. Яковлев // Студенческая наука и XXI век. – 2023. – № 1-2(23). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=62497669> (дата обращения: 22.03.2025).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования стратегий поведения в конфликте у подростков

Методика диагностики конфликтности. Тест В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности»

Инструкция: 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 1.1 – Бланк ответов для методики В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности»

1.	Рвётесь в спор	7 6 5 4 3 2 1	Уклоняетесь от спора
2.	Свои выводы сопровождается тоном, не терпящим возражений	7 6 5 4 3 2 1	Свои выводы сопровождается извиняющимся тоном
3.	Считаете, что добьётесь своего, если будете возражать	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что если будете возражать, то не добьётесь своего
4.	Не обращаете внимание на то, что другие не понимают ваших доводов	7 6 5 4 3 2 1	Сожалаете, если видите, что другие не понимают ваших доводов
5.	Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента	7 6 5 4 3 2 1	Рассуждаете о спорных вопросах в отсутствии оппонента
6.	Не смущаетесь, если попадаете в напряжённую обстановку	7 6 5 4 3 2 1	В напряжённой обстановке чувствуете себя неловко
7.	Считаете, что в споре надо проявлять свой характер	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что в споре не нужно демонстрировать эмоции
8.	Не уступаете в спорах	7 6 5 4 3 2 1	Уступаете в спорах
9.	Считаете, что люди легко выходят из конфликта	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что люди с трудом выходят из конфликтов
10.	Если «взрываетесь», то считаете, что без этого нельзя	7 6 5 4 3 2 1	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 напряжённости 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.

Методика Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Личностная агрессивность и конфликтность»

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением в карте опроса (приводится ниже) в соответствующем квадратике поставьте знак "+" ("да"), при несогласии – знак "-" ("нет")

Текст опросника:

1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь захватить инициативу.
3. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.
5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
6. Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то я про себя накликаю обидчику всякие несчастья.
7. Я часто злюсь, когда мне возражают.
8. Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.
9. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
10. Мнение о том, что нападение – лучшая защита – правильное.
11. Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.
12. Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять.
13. Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.

14. Я считаю, что добро эффективнее мести.
15. Каждый человек имеет право на свое мнение.
16. Я верю в честность намерений большинства людей.
17. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
18. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему мою точку зрения.
19. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если и понимаю, что они справедливы.
20. Если кто-то "корчит" из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.
22. Я считаю, что лозунг из мультфильма: "Зуб за зуб, хвост за хвост" справедлив.
23. Если я все обдумал, то я не нуждаюсь в советах других.
24. С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог ожидать, я держусь настороженно.
25. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
26. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
27. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
28. Я не люблю поддаваться в игре даже с детьми.
29. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.
30. Я уважаю людей, которые не помнят зла.
31. Утверждение: "Ум – хорошо, а два – лучше" – справедливо.
32. Утверждение: "Не обманешь – не проживешь" тоже справедливо.
33. У меня никогда не бывает вспышек гнева.
34. Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящего со мной.
35. Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал, нет меня.
36. Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступаю.
37. Я стараюсь избегать обострения отношений.
38. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
39. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.
40. Я осуждаю недоверчивых людей.

41. Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется мне несправедливой.
42. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.
43. Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если они злые.
44. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение важного для всех вопроса.
45. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
46. Я верю, что за зло можно отплатить добром и действую в соответствии с этим.
47. Я часто обращаюсь к коллегам, чтобы узнать их мнение.
48. Если меня хвалят, значит, этим людям от меня что-то нужно.
49. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.
50. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что в разговоре с ними я им "рта не даю открыть".
51. Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
52. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.
53. В решении любой проблемы я предпочитаю "золотую середину".
54. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
55. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, ведь отвечать за все ему.
56. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.
57. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.
58. Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.
59. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
60. Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.
61. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.
62. Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
63. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.
64. Я подозреваю, что многие поддерживают со мной знакомство из корысти.
65. Я не умею сдерживаться, когда меня незаслуженно упрекают.
66. При игре в шахматы или настольный теннис я больше люблю атаковать, чем защищаться.
67. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.

68. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре окажется правильной – моя или чужая.
69. Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.
70. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.
71. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.
72. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.
73. Обычно меня трудно вывести из себя.
74. Если я вижу недостатки у других, я не стесняюсь их критиковать.
75. Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.
76. Будь я на базаре продавцом, я не стал бы уступать в цене за свой товар.
77. Пойти на компромисс – значит показать свою слабость.
78. Справедливо ли мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить и другую?
79. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.
80. Я никогда не подозреваю людей в нечестности

Таблица 1.2 – Бланк ответов для методики Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Личностная агрессивность и конфликтность»

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

Ответы на вопросы соответствуют 8 шкалам: «вспыльчивость», «наступательность», «обидчивость», «неуступчивость», «компромиссность», «мстительность», «нетерпимость к мнению других», «подозрительность». За каждый ответ «да» или «нет» в соответствии с ключом к каждой шкале начисляется 1 балл. По каждой шкале испытуемые могут набрать от 0 до 10 баллов.

Ключ к расшифровке ответов

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Методика Томаса-Килманн на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации

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.

Ф.И.О. _____

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

Текст опросника:

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

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

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

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

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

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

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

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

28. А. Обычно я твердо стою на своем.

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

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

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

30. А. Я стараюсь щадить чувства других.

В. Я всегда стараюсь найти решение проблемы совместно с оппонентом.

Подсчет баллов для определения стиля поведения в ситуации конфликта по методу Томаса – Килманна. Количество баллов, набранных испытуемым по каждой шкале, даёт представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Таблица 1.3 – Бланк ответов для методики Томаса – Килманна «Стратегии поведения в конфликте»

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А

Продолжение таблицы 1.3

17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А
Σ					

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования стратегий поведения в конфликте

Таблица 2.1 – Результаты исследования по методике В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности»

Код испытуемого	Конфликтность
1	15
2	16
3	15
4	17
5	20
6	32
7	33
8	35
9	37
10	40
11	45
12	47
13	48
14	52
15	55

Таблица 2.2 – Результаты исследования по методике Е. П. Ильина и П. А. Ковалева «Личностная агрессивность и конфликтность»

Код испытуемого	Конфликтность	Позитивная агрессивность	Негативная агрессивность
1	14	3	6
2	17	5	6
3	14	2	7
4	14	2	7
5	16	3	3
6	14	10	7
7	16	8	1
8	9	14	3
9	21	12	8
10	19	10	12
11	18	13	11
12	18	10	10
13	19	14	8
14	23	11	10
15	29	12	15

Таблица 2.3 – Результаты исследования по методике Томаса-Килманна на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации

Код испытуемого	Стратегии поведения в конфликте				
	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1	3	9	7	7	7
2	3	5	9	8	5
3	2	9	8	4	7
4	2	5	6	9	8
5	3	6	5	8	8
6	1	6	11	6	6
7	5	6	4	6	9
8	6	7	7	5	5
9	5	8	5	8	4
10	6	9	3	8	4
11	8	6	6	5	5
12	6	7	10	6	1
13	5	10	7	5	3
14	8	7	8	5	2
15	11	5	7	4	3

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте

Программа формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков представлена в групповой форме, при которой используются разнообразные методы: тренинги, мозговые штурмы, беседы, дискуссии, лекции, ролевые игры, упражнения. В программе есть специальные занятия по темам, касающимся конфликтов, конфликтного поведения, формирование навыков конструктивного поведения в конфликтах и осознания подростками собственных стратегий поведения в конфликте и умений находить решения в конфликтных ситуациях. Вся структура занятий представляет собой тренировку распознавания конфликтных ситуаций и подбор, подходящих стратегий поведения для разрешения конфликтных ситуаций.

Разрабатываемая и апробируемая программа использует комплексный подход. В ней есть специальные занятия по темам, касающимся основных понятий конфликта, особенностей различных стратегий поведения в конфликте, способам разрешения различных конфликтных ситуаций, а также по повышению навыка коммуникации у подростков. При этом вся структура занятий предусматривает тренировку распознавания конфликтных ситуаций и подбор, подходящих стратегий поведения для разрешения конфликтных ситуаций.

Программа состоит из 15 занятий, рассчитана на 31 учебный час, по 1,5 часа на каждое. Форма обучения – групповая работа в формате тренинга.

Занятие №1. Знакомство. Представление программы.

Цель: Знакомство участников программы друг с другом и с ведущим; обозначение цели, задач и правил в группе на время работы; создание рабочей и доверительной атмосферы в рабочей группе.

1. Знакомство

Ведущий представляется сам и просит представиться участников тренинга: назвать своё имя, сказать несколько слов о себе, о своих ожиданиях от занятий. Для облегчения знакомства можно применить любые игровые приемы, в нашем случае это упражнение «Интервью».

Ход упражнения «Интервью»: Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача —

подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

2. Представление программы.

Ведущий рассказывает о программе, знакомит участников с её целями и задачами.

Программа ориентирована на то, чтобы участники получили представления о конфликтах, о том, какие стратегии в конфликте можно применять для разрешения конфликтных ситуаций, смогли развивать в себе навык конструктивного поведения в конфликтах. Она поможет научиться распознавать конфликты, анализировать и корректировать свое поведение в зависимости от конфликтных ситуаций для того чтобы максимально благополучно их разрешать. Также программа способствует обретению уверенности в себе в ситуациях конфликта и помогает побороть страх перед конфликтными ситуациями.

В процессе работы будут обсуждаться многие стороны жизни, поэтому отношения в группе должны быть абсолютно доверительные. Важно создать атмосферу поддержки, чтобы каждый участник мог чувствовать себя комфортно, быть искренним и открытым для общения.

3. Установление правил работы в группе.

Ведущий предлагает участникам разработать правила работы в группе. Сначала он представляет общепринятые правила:

- полная конфиденциальность полученной в группе информации;
- открытость и искренность;
- возможность свободно высказывать свои мысли, мнения, чувства, как позитивного, так и негативного характера;
- участие, активность, заинтересованность всех членов группы, обязательность выполнения всех упражнений;
- обязательное посещение всех занятий без опозданий;
- участие в создании и поддержании теплой, дружеской атмосферы в группе, чтобы каждый участник мог рассчитывать на помощь и понимание окружающих во время занятий, несмотря на возможные разногласия.

Затем участники предлагают и записывают на листе бумаги свои дополнения. Из всех принимаются те, которые устраивают большинство членов группы.

4. Ознакомление с процессом групповой работы.

Ведущий объясняет, что в процессе занятий участники будут получать и осмысливать новую информацию, а главное, в группе будет складываться особая

система взаимоотношений, основанная на взаимопонимании и поддержке. Условия групповой работы способствуют развитию личностных качеств и умений.

Человек учится общаться, понимать других людей и себя, соответственно улучшаются его отношения с другими людьми, повышается способность строить процесс общения, договариваться.

Человек учится понимать свои эмоции и эмоции других людей, из понимания развиваются способности управлять и контролировать свои эмоции.

Через владение своими эмоциями, поведением, а также иметь навык коммуникации, можно разрешать любые конфликты конструктивно.

5. Установление в группе доверительной комфортной и поддерживающей обстановки.

Проводится дискуссия по методу «мозгового штурма». Ее цель – преодолеть возможные тревогу и недоверие, которые могут возникать в начале работы. Установить контакт между членами группы, выявить темы, волнующие участников.

Ведущий предлагает каждому взять лист бумаги и написать на нем любой вопрос, на которые ему хотелось бы получить ответ в ходе групповой работы. После заполнения листы бумаги нужно свернуть и отдать ведущему.

Ведущий перемешивает листы бумаги и раздает по одному каждому участнику, следя за тем, чтобы никто не получил свой собственный листок. Каждый участник должен ответить на полученный им вопрос. Группа активно обсуждает возможные варианты ответов и записывает их на доске либо на листе ватмана. Таким образом, рассматривается каждый заданный вопрос. Из всех предложений путем совместного обсуждения выбираются наиболее подходящие. Ведущий должен способствовать тому, чтобы участники выдвигали идеи, предлагали, как можно больше вариантов.

В результате завязывается дискуссия, по ходу которой ведущий делает необходимые пояснения и добавления. В конце занятия он подводит итог, акцентируя наиболее важные моменты обсуждения.

Занятие №2. Необходимые знания о конфликтах. Тренинг «Конфликты в нашей жизни».

Цель: Знакомство участников с понятием «Конфликт», «Ссора», «Конфликтная ситуация», формирование знаний о конфликтах, стадиях его развития и последствиях

1. Настройка участников на работу.

Упражнение «Разведчики»

Цель: снятие первоначального напряжения, развитие сплоченности, доверия, установление дружеских связей.

Ход упражнения: «Сейчас мы все будем разведчиками. Для этого в круге нужно связаться с кем-нибудь глазами без слов, кивков или каких-либо жестов». По сигналу ведущего «Свяжитесь с разведчиком!» участники ищут себе пару в течение 10 секунд (можно считать вслух). С первого раза связываются не все. Ведущий просит тех, кто остался без пары, встать и в течение 5 секунд найти себе пару из числа оставшихся участников; и так до тех пор, пока вся группа не разобьется на пары. Далее ведущий просит состоявшиеся пары обменяться местами, пожав руку друг другу в процессе обмена.

«А теперь помашите с места своему разведчику рукой и по команде ведущего свяжитесь с третьим». Второй этап данного упражнения повторяет предыдущий алгоритм с условием связаться с новым «разведчиком», обменяться с ним местами. Обмен местами осуществляется по команде ведущего. После этого ведущий ходит по кругу, и тот человек, к которому он подходит, должен встать с места, а одновременно с ним – третий разведчик. В ходе обсуждения упражнения участники делятся информацией об изменении своего состояния.

2. Дискуссия на тему «Что такое конфликт?»

Ведущий организует дискуссию между участниками группы: «Как вы думаете, что такое «конфликт»?», «Были ли у вас конфликты?», «Как вы с ними справлялись?»

3. Подача теоретической информации о сущности конфликтов.

Конфликт – это столкновение двух противоположных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов (Двух противоборствующих сторон).

Конфликты являются частью повседневной жизни. Конфликты в общественной жизни как спор сторон, как противоречие в их интересах и целях естественен и поэтому неизбежен. Более того, чем более разнообразным становится мир, с тем большим числом противоречий в интересах приходится сталкиваться. Также важно отметить, что конфликты, которые разрешены мирным образом, способствуют развитию отношений между людьми, которые в этом конфликте учувствовали и наоборот, конфликты, которые не были разрешены приводят к напряженным отношениям, а иногда даже их разрушению. Еще одной причиной для того, чтобы учиться разрешать конфликты правильно является, то, что они оказывают влияние на то, как мы себя чувствуем, на наше эмоциональное состояние, самооценку, уверенность в себе.

4. Работа в микрогруппах, упражнение «Составляющие конфликта».

Цель: выделить составляющие конфликта.

Ход упражнения: группа разбивается на микрогруппы. В течение 3 минут обсуждаются характерное поведение участников конфликта, особенности проявления

эмоций, специфика содержания диалога, возможные поведенческие акты. Далее дискуссия продолжается в группе.

Информация для ведущего: составляющие конфликта: 1) Участники конфликта – это люди или группы, вовлеченные в противоборство. Выделяют: основных участников (противоборствующие стороны, которые непосредственно совершают активные действия друг против друга) и неосновных участников (те, кто прямо или косвенно влияет на ход конфликта, например, наблюдатели, сторонники, подстрекатели, посредники). 2) Предмет конфликта – это то, из-за чего спорят, что становится объектом переговоров или борьбы участников. Это может быть: конкретный объект (материальный или абстрактный, например, ценностное утверждение, которое несовместимо с мнением оппонента), способ распределения ресурсов. 3) Условия конфликта. Условия конфликта включают: условия возникновения – объективные особенности внешней ситуации, которые считаются существенными для возникновения конфликта; условия протекания – факторы, которые влияют на развитие конфликта, например, социокультурный контекст, ситуационный фон, наличие третьих сил, заинтересованных в смягчении или обострении конфликта. 4) Причины конфликта – это явления, события, факты, ситуации, которые предшествуют конфликту и при определенных условиях вызывают его. Выделяют: общие причины (социально-политические, экономические, социально-демографические, социально-психологические, индивидуально-психологические), частные причины (связаны с конкретным видом конфликта, например, неудовлетворённость условиями деятельности, ограниченность ресурсов, различия в целях, ценностях, средствах достижения целей, неудовлетворительные коммуникации).

5. Завершающее упражнение «Работа с ассоциациями к понятию «Конфликт».

Цель: осознание собственного эмоционального поля восприятия конфликта.

Ход упражнения: участники рассаживаются в круг. «В фокусе нашего внимания конфликт. Когда мы произносим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он проявляется в поведении людей. Сейчас мы исследуем отражение конфликта на нашем внутреннем состоянии. Пусть каждый скажет, с чем у него ассоциируется слово «конфликт». Какой образ подсказывает ваше воображение?»

После первого ряда ассоциаций можно попросить продолжить:

- если конфликт – это мебель, то какая?
- если посуда, то какая?
- если одежда, то какая? И т. п.

«И так, сегодня мы с вами дали определение слову «Конфликт», выделили его составляющие и определили, как конфликт отзывается в нас. Всех благодарю за работу. До свидания»

Занятие №3. Стадии протекания конфликта. Тренинг.

Цель: ознакомить участников со стадиями конфликтов; предоставить участникам возможность получить опыт и проанализировать как проживаются конфликты на телесном и эмоциональном уровнях, для большего понимания протеканий различных стадий конфликта.

1. Настройка участников на работу.

Сюжетно-ролевая игра «Мельница»

Цель: проживание участниками тренинга «мелких» конфликтных ситуаций, настройка на дальнейшую работу.

Ход игры: равное число участников образуют два круга (один внутри другого), встают лицом друг к другу и разыгрывают в парах маленькие ситуации в форме диалога, которые задает ведущий. Диалог длится 2 минуты. После каждого диалога внешний круг делает несколько шагов, например, по часовой стрелке, каждый участник меняет партнера, разыгрывается следующий эпизод.

Ситуации для разыгрывания:

- находящиеся во внешнем круге играют роль контролеров автобуса, находящиеся во внутреннем роль безбилетных пассажиров;
- внутренний круг – продавцы, которым нет дела до покупателей, а внешний – покупатели;
- внешний круг – начальник, «застукавший» опаздывающего подчиненного, а внутренний – подчиненный;
- внутренний круг – жилец, которого залил сосед сверху, внешний круг – сосед сверху.

В ходе обсуждения участники анализируют свое наиболее типичное поведение в различных ситуациях, переживаемые эмоции.

2. Теоретическая информация о стадиях протекания конфликта.

Выделяют следующие стадии протекания конфликта:

1. Стадия потенциального формирования противоречивых интересов, ценностей и норм – положение дел накануне конфликта. На этой стадии уже существуют какие-то предпосылки для конфликта, возможно, имеется сильная напряженность в отношениях, но она пока не выливается в открытое столкновение. Такое положение дел

может сохраняться довольно долго. Эта стадия может быть также обозначена как латентный, или скрытый конфликт.

2. Стадия перехода потенциального конфликта в реальный, или стадия осознания участниками конфликта своих верно или ложно понятых интересов. Эту стадию можно обозначить как «инцидент», то есть первую стычку конфликтантов. Инцидент выступает завязкой конфликта. Нередко инцидент выступает как будто по случайному поводу, но на самом деле – это последняя капля, которая переполняет чашу. Конфликт, начавшийся с инцидента, может им и закончиться (например, перебранка пассажиров в городском транспорте).

3. Стадия конфликтных действий. На этой стадии конфликт как бы «шагает по ступенькам», реализуясь в серии отдельных актов – действий и противодействий конфликтующих сторон. Эскалация может быть непрерывной: с постоянно возрастающей степенью напряженности отношений и силы ударов, которыми обмениваются конфликтанты; и волнообразной, когда напряженность отношений то усиливается, то спадает, а периоды активной конфронтации сменяются временным улучшением отношений. На этой стадии возможно переживание кульминации конфликта (верхней точки его эскалации). Кульминация подводит к осознанию необходимости прервать дальнейшее обострение отношений и искать выход из конфликта.

4. Стадия снятия, или разрешения, конфликта. На этой стадии необходимо ввести два понятия: цена конфликта и цена выхода из конфликта. Сравнение этих двух составляющих позволяет рационально решать вопрос: стоит ли продолжать конфликт, или выгоднее его прекратить. Часто завершения конфликта удается достичь только посредством специальных усилий, направленных на его разрешение. Одной из форм завершения конфликта является приглашение посредника, призванного провести переговоры конфликтующих сторон.

В ходе конфликта его участники испытывают такие же физические реакции, как во время стресса: изменение тембра голоса и повышение темпа речи, учащенное дыхание и сердцебиение, вегетативные проявления, плач, тремор (дрожание) рук, повышенное потоотделение. Для эмоциональных реакций характерно-большое количество раздражения, гнева, обиды, страха, чувство вины, раскаяние, удовлетворение.

3. Упражнения для анализа и закрепления полученной информацией.

Упражнение «Конфликт невербально»

Цель: проживание участниками группы конфликтных ситуаций на «телесном» и эмоциональном уровне

Ход упражнения: Группа разбивается на 4 подгруппы. Каждой подгруппе отдельно даётся задание придумать конфликтную ситуацию и изобразить её невербально в ситуациях, когда:

1) в конфликте участвуют равные по статусу люди и конфликт в динамике имеет все стадии;

2) в конфликте участвуют неравные по статусу (родитель – ребенок, начальник – подчиненный) и конфликт в динамике имеет все стадии;

3) конфликт возникает спонтанно, то есть не имеет стадии потенциального формирования противоречий (например, в очереди, в транспорте и других общественных местах);

4) конфликт, который не имеет разрешения, то есть последней стадии.

Сценки демонстрируются поочередно; после разыгрывания конфликта одной группой участники определяют, в чем особенность демонстрируемого конфликта. В обсуждении необходимо проанализировать, каким образом конфликт отражается в телесных ощущениях, есть ли различия в переживаемых эмоциях на разных стадиях протекания конфликта.

Упражнение «Настойчивость – сопротивление»

Цель: дать возможность участникам группы проанализировать эмоции и чувства, возникающие на разных этапах протекания конфликта.

Ход упражнения: Группа разбивается на пары, в каждой паре определяются роли: настаивающий и сопротивляющийся. Настаивающий выдвигает требование (например, прийти домой в 10 часов), сопротивляющийся выдвигает причину, по которой он не может выполнить это требование. Настаивающий должен приводить различные убедительные доводы, сопротивляющийся приводит свои доводы, поддерживающие ответ «нет». Все доводы и с той и с другой стороны должны быть мотивированными, прочувствованными. Упражнение будет закончено, если настаивающий или сопротивляющийся скажет «ты меня убедил», а не «утомил». Далее в парах меняются ролями, и настаивающий придумывает новую ситуацию.

В обсуждении необходимо проанализировать физические реакции, эмоции и чувства, сопровождающие конфликт. Обсуждаются возможные действия, предпринимаемые конфликтантами для того, чтобы овладеть своим состоянием.

4. Рефлексия по итогам занятия.

Что нового вы для себя открыли?

Если вспомнить какой-либо конфликт, в котором вы учувствовали можете ли вы отследить в нем стадии конфликта?

Как бы вы описали свои ощущения на каждой стадии конфликта?

После обсуждения подводим итоги и прощаемся.

Занятие №4. Стадии протекания конфликта. Тренинг (продолжение занятия 3)

Цель: проанализировать основные стадии протекания конфликта, собственное поведение, мотивы, переживаемые эмоции в ситуации конфликта, в ситуации победы или поражения.

1. Настройка участников на работу.

Упражнение «Сигнал»

Цель: разминка, улучшение атмосферы в группе.

Ход упражнения: Участники стоят по кругу достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

2. Упражнение-игра «Однажды в созвездии лебеда»

Цель: проанализировать основные стадии протекания конфликта, собственное поведение, мотивы, переживаемые эмоции в ситуации конфликта, в ситуации победы или поражения. Кроме этого, игра имеет потенциал испытания нравственных установок и способствует прорыву на более высокий уровень самосознания.

Ход игры: Группа делится на две подгруппы. Подгруппы размещаются в разных концах большой аудитории или в двух разных аудиториях так, чтобы участники не могли слышать друг друга.

«В созвездии Лебеда имеются две разные цивилизации, конкурирующие друг с другом в поисках новых ресурсов. Это цивилизации гуситов и уткинов. Между ними существует договоренность: в случае открытия новой планеты, на которой нет разумных обитателей, все ее богатства достаются той цивилизации, чей звездолет первым сядет на этой планете.

Однажды случилось так, что корабли-разведчики обеих цивилизаций независимо друг от друга обнаружили новую необитаемую планету и одновременно сели на нее, причем в непосредственной близости, практически на расстоянии прямой видимости.

Недра планеты оказались насыщенными разнообразными полезными ископаемыми и стратегически важными видами сырья, очень интересующими каждую цивилизацию. Обнаружив присутствие друг друга, и гуситы, и уткины укрылись в своих космических кораблях, приведя в боевую готовность нейтронные орудия и ручные бластеры. Эта планета крайне необходима и той, и другой цивилизации. По-видимому,

вооруженного столкновения не избежать. Вопрос в том, кто начнет первым, то есть на кого ляжет ответственность за развязывание военного конфликта. Началось тягостное ожидание.

Впрочем, еще остается возможность мирно договориться. Но между кораблями нет связи, и, чтобы высказать свои предложения, необходимо покинуть корабль и выйти наружу. Это риск! Соперники могут не сделать такого же шага, а просто уничтожат конкурентов».

Далее команды, определившись, кто из них будет гуситами, а кто – утками, распределяют обязанности, которые они будут выполнять на звездолете. В командах распределяют роли капитана, первого, второго пилота, штурмана, программиста, разведчика, повара и др. (число «должностей» определяется в зависимости от количественного состава участников; «Должности» участников в процессе игры не имеют никакого значения, за исключением капитана корабля, и нужны только для включения в игровую ситуацию).

Ведущий. В этой игре вам придется решать, как поступить, совершив десять, ходов. В каждом ходе вы должны сделать выбор: либо выйти наружу, либо открыть огонь. Как отражается в баллах соотношение сделанных вами выборов, представлено в карточке. В зависимости от выбора команд складываются разные ситуации, оценка которых в баллах приведена в розданных карточках. За пять минут, отводимых на каждый ход, команды должны принять решение. В случае, если решение за это время не принято, команда штрафует на три балла. Голосовать можно сколько угодно, но если при окончательном голосовании есть люди, поднявшие руки «против», то за каждого из них команда лишается одного балла. Решение команд я буду сообщать вам после каждого хода. А побеждает та команда, которая после десяти ходов наберет максимальное количество баллов.

Ведущий вручает каждой из команд две карточки: одна является справочной, помогающей участникам подсчитывать полученные баллы, а вторая нужна для записи результатов каждого хода. Баллы подсчитываются следующим образом: если обе команды начинают военные действия, они теряют по три балла; если какая-то команда решает выйти из корабля для переговоров, а соперники прицельным огнем стирают их с лица планеты, то погибшие лишаются пяти баллов, а меткие стрелки по парламентарам приобретают пять баллов; если же представители обеих цивилизаций решат попытать удачу на пути переговоров, то те и другие получают по три балла. Ведущий имеет право удваивать баллы за отдельные ходы, что целесообразно делать перед четвертым и восьмым ходом. У участников игры часто возникает вопрос по поводу того, какая

команда выигрывает, если идет накопление отрицательных баллов. В этом случае ведущий должен пояснить, что попадание в «минус» не может означать выигрыш. Отрицательные баллы означают не только потерю личного состава, но и повреждение звездолета.

Во время обсуждения ведущий подходит к командам, внимательно наблюдает за ходом принятия решения и уточняет, все ли согласны со сделанным выбором, оглашает решения обеих команд после каждого хода. Если решения команд форсируют конфликт, ведущий может при объявлении решений рисовать мрачные пейзажи неизвестной планеты: кратер, усеянный останками гуситов и уткинов; два космических корабля, разбитых и дымящихся; последние, оставшиеся в живых, не способны покинуть планету и пр.

Обсуждение игры проходит в общем кругу, где нужно дать возможность всем высказать свои чувства, не прибегая к взаимным обвинениям, перейти к конструктивному анализу. Если найдется хотя бы один человек, осознавший невыгодность обмана, недоверия к партнерам и увидевший путь конструктивного взаимодействия, основанного на доброжелательности и доверии, то ведущий должен обязательно предоставить ему возможность высказаться. Обсуждение завершается дискуссией о стадиях протекания конфликта на примере игры и о тех действиях, которые необходимы для поиска выхода из конфликтной ситуации (адекватное восприятие ситуации без эмоциональной оценки, готовность к общению и компромиссу, доверие к партнеру).

3. Рефлексия и обратная связь.

Подведение итогов, прощание.

Занятие № 5. Наши эмоции в конфликте. Тренинг.

Цель: Создание условий для развития способности анализировать своё эмоциональное состояние в конфликте. Демонстрация значимости эмоциональной сферы человека и её влияние на общение в ходе конфликта.

1. Теоретическая информация об эмоциях.

Эмоции (от лат. *emovo* – потрясаю, волну) отражают для нас окружающий мир в форме непосредственного переживания явлений и ситуаций, обусловленного тем, насколько они удовлетворяют наши разнообразные потребности.

Любая новая ситуация, информация, которая способствует удовлетворению потребностей (или повышает вероятность их достижения), вызывает положительные эмоции, а информация, снижающая эту вероятность, неизбежно вызывает негативные эмоции. Поэтому в одних случаях мы выбираем такое поведение, которое помогает

усилить, повторить радость, восхищение, интерес; в других - такое, которое ослабляет или предотвращает страх, огорчение, гнев. Так эмоции регулируют наше поведение. Изменение общего эмоционального фона мы называем настроением. Высшей формой развития эмоций являются чувства к чему-либо или кому-либо, связанному соответственно с потребностями человека. Они более сложны и могут быть даже противоречивы. Чувство любви может включать в себя гордость за любимого человека и радость от его успехов в сочетании с жалостью к нему, страхом за его жизнь и опасением потерять его любовь. Иногда люди с удивлением обнаруживают в себе вспышки гнева и ненависти к любимому. Эмоциональный опыт человека обогащается в процессе личностного роста через сопереживание, возникающие в общении с другими людьми. Эмоции и чувства – важнейший регулятор человеческого общения. Они влияют на выбор партнеров в межличностном взаимодействии и определяют способы и средства коммуникативного контакта. Проявления собственной эмоциональной сферы могут быть недостаточно осознанными и часто становятся причиной досадных недоразумений в нашей повседневной жизни. Кроме того, даже осознаваемые эмоции и чувства не так-то легко донести до собеседника. Эмоциональное самовыражение - экспрессия - требует определенной тренировки, особенно, если речь идет о сложных и противоречивых чувствах.

2. Упражнение «Анализ чувств»

Цель: создать условия для анализа своих эмоций и чувств о пережитых неприятных ситуациях

Ход упражнения: «Приходилось ли вам хотя бы однажды с горечью убедиться, что другой человек не понимает ваших чувств? Вспомните и опишите не саму ситуацию, а именно чувства, пережитые вами и непонятные другим людям.»

После чего все написанное обсуждается в группе.

3. Упражнение «Эмоциональный словарь»

Цель: создать условия для формирования у подростков навыка распознавания и понимания своих эмоций

Ход упражнения: «Приходилось ли вам оказываться в ситуации, когда значимый человек упрекнул вас в том, что вы не можете понять его чувств? Для того, чтобы достичь большего взаимопонимания с людьми, полезно поработать над расширением своего эмоционального словаря. Запишите словосочетания, описывающие ваши возможные эмоции и чувства, например, «Я рад; мне неловко; я люблю...». Вы можете выполнять это упражнение даже после нашего занятия, до тех пор, пока не иссякнет ваш словарный запас для описания эмоциональных состояний.

4. Упражнение «Алфавит эмоций»

Цель: актуализировать и расширить познания у подростков о различных эмоциях

Ход упражнения: «Давайте обсудим какие эмоции мы знаем, какие из них возникают в конфликте? Теперь, когда мы с вами обсудили все эмоции, давайте перечислим их в алфавитном порядке»

5. Обсуждение и рефлексия по итогам занятия.

Часто ли вы анализируете и отслеживаете свои эмоции?

Бывает ли, что вы не всегда понимаете, что чувствуете?

Открыли ли вы для себе новые эмоции?

Подведение итогов. Прощание.

Занятие №6. Управление эмоциями и чувствами. Тренинги.

Цель: Систематизация представлений, связанных с индивидуальным опытом по преодолению негативных эмоциональных состояний. Создание условий для развития способности анализировать своё эмоциональное состояние в конфликтной ситуации.

1. Теория о способах и правилах управления собственными эмоциями.

На прошлом занятии мы с вами говорили о чувствах и эмоциях, учились их осознавать и понимать. Сегодня мы поговорим о том, как управлять нашими эмоциями.

В ситуации повышенной эмоциональной напряженности необходимо соблюдение некоторых правил управления собственными эмоциями и эмоциями других людей:

1. Уважай выражение чувств других. Нередко людям очень трудно выразить свои эмоции и чувства словами. Достаточно попытки приглушить эти чувства или поставить под сомнение их правомерность, как контакт будет прерван. Часто причина возникновения конфликтов и разногласий в том, что поспешные советы или указания на неправильность поступков собеседника уничтожают его желание делиться своими чувствами.

2. Наберись терпения, когда кто-то переживает бурную эмоциональную реакцию. Один из признаков зрелости - умение предоставить другим возможность выразить эмоции (естественно, в допустимых пределах), не обижаясь на них и не поддаваясь собственным эмоциям.

3. Эмоционально поощряй только желаемое для тебя поведение собеседника. Приходилось ли тебе испытывать раздражение, когда кто-то вел себя навязчиво? Возможно они «рисовались», бахвалились, приставали с просьбами и говорили без умолку. На такое поведение напрашивается негативная реакция. Но нужно иметь в виду, что угрозы, замечания и наставления действуют на навязчивое поведение так же, как похвала или просто внимание. Это называется негативным подкреплением и приводит к

учащению таких действий. При любой возможности поощряй позитивные шаги других, подкрепляя своей эмоциональной реакцией нужное поведение, но игнорируй попытки просто добиться твоего внимания.

4. Отойди от негативной борьбы за власть. Нередко люди для поднятия своей низкой самооценки пытаются получить над тобой власть. Они могут до крайности надоесть тебе, особенно если их истинное положение не отвечает их притязаниям. Как только ты заметишь попытки доказать свою силу со стороны собеседника, отойди в сторону, поскольку как конфронтация, так и сдача позиций лишь подкрепляет негативное поведение.

5. Нейтрализуй желание отомстить. Одно из самых трудных эмоционально окрашенных побуждений - это желание отомстить. Место может исходить от тебя и быть направлена на тебя. Как правило, желание отомстить проистекает из чувства глубокой обиды. Возможно, его удастся нейтрализовать, если ты призовешь к порядочности и справедливости. Самое главное, подумай, как ты можешь наиболее эффективно убедить своего партнеров том, что уважаешь его самого и его нужды. Очень важно если не избежать чувства обиды, то постараться не отвечать тем же.

6. Избегай упреков и критики. Встречались ли тебе люди, притворяющиеся беспомощными без всякого на то основания? Здесь мы имеем дело не с одной определенной самокритикой, которая необходима для психического здоровья, а с другой, вызванной глубоким разочарованием и выраженной в самоуничижающих заявлениях. Они направлены на то, чтобы вынудить других проявить сочувствие и поддержку. Критика такого поведения и упреки помогают редко. Ты можешь помочь таким людям, сосредоточившись на том, что положительно, - не теряй времени на выражение соболезнования и на разговоры о том, что мир плох и ничего в нем изменить нельзя. Не сдавайся, хотя улучшение самооценки, твое или партнера, может быть медленным и постепенным.

2. Упражнение «Анализ негативных эмоций»

Цель: создать условия для анализа подростками своих негативных эмоций

Ход упражнения: участникам необходимо вспомнить свои негативные эмоции во время конфликта и ответить на следующие вопросы:

1. Почему я рассержен (обижен, напуган)?
2. Что я хочу изменить?
3. Что мне нужно сделать, чтобы расстаться с этим чувством?
4. В конечном счете, чья это проблема? Насколько она моя? Насколько «их»?

(«его»)?

5. В чем внутренний смысл данной ситуации для меня (например: «Они меня не любят? или «Они меня не уважают?»»)

3. Упражнение «Применение правил конструктивного выражения эмоций»

Цель: научить подростков корректно выражать свои эмоции

Ход упражнения: в конкретной сложной для тебя ситуации организуй взаимодействие по перечисленным ниже правилам и коротко запиши твои приемы и действия, соответствующие этим правилам. (Это упражнение может быть планом при подготовке к трудному разговору):

1. Стараться избегать соблазна наказать или обвинить. Предпринятое действие.
2. Стараться улучшить ситуацию. Предпринятое действие.
3. Стремиться передать свои чувства наиболее эффективным образом.

Предпринятое действие.

4. Стремиться улучшить отношения и расширить общение. Предпринятое действие.

5. Стремиться избегать повторения подобной ситуации. Предпринятое действие.

4. Обсуждение занятия. Рефлексия.

Открыли ли вы для себя новые способы как контролировать негативные эмоции?

Подведение итогов. Завершение занятия.

Занятие №7. Должен и выбираю. Тренинг.

Цель: создание условий для обращения к собственному опыту общения, для анализа коммуникативных барьеров, осознание важности личного выбора и ответственности за него.

1. Обсуждение ключевых понятий занятия.

Мы часто слышим от других людей слово «должен». Настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации, а также собственные моральные установки. Очень часто какая-то часть личности сопротивляется этому «должен», но человек подчиняется, подавляя ее. Он говорит себе: «Я должен быть гордым» - и не позволяет себе простить друга, мучаясь при этом, или: «Я должен поддерживать их. Я должен быть заботливым», расточая свои заботы по отношению к людям, предпочитающим жить за счет чужой активности. Если человек руководствуется в основном «долженностями» – это значит, что настоящим хозяином положения является не он сам, а какие-то посторонние авторитеты.

Эти «авторитетные «должен» могут совсем не подходить к конкретной ситуации. Часто они бывают просто сомнительными. Если ты считаешь, что непременно должен

быть на вечерней «тусовке» во дворе, среди сверстников, тобой руководит «тусовка». Если ты идешь в школу только потому, что должен туда ходить, тобой руководит школа. И в том, и в другом случае бывает так, что решение принято не тобой.

Всякий раз, когда перед человеком встает задача, есть смысл ее сделать объектом собственного выбора. Качество общения неизмеримо возрастает, если решения принимаются сознательно, с осознанием своего выбора и принятием ответственности за возможные последствия этого выбора, а не под давлением чувства долга. «Когда моя мама говорит «ты должен», во мне сразу само звучит «не буду», – эти слова одного малыша относятся не только к детям. Нам кажется, что мы можем только подчиниться или восстать. Если мы подчинимся, остается чувство несправедливости и обиды. Если восстаем, возникает неприязнь и та же обида. Оба способа реагирования толкают нас к какой-то форме мести.

Если же мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы руководствуемся своей волей. Для этого надо сознательно сосредоточиться на наилучшей мотивации для данного дела или каких-либо действий.

2. Упражнение «Я должен/ Я могу»

Цель: создать условия для формирования у подростков конструктивных установок.

Ход упражнения: «Давайте заменим утверждения, вынуждающие на что-либо, на утверждения, содействующие личному выбору»

Таблица 3.1 – Раздаточный материал для упражнения «Я должен/Я могу»

Я должен	Я хочу
Мама разозлиться, если я не пойду с ней	
Я должна выгладить белье на всю семью	
Я должен работать в саду	
Я должен готовиться к экзамену	
Я должен все-так с ним договориться	

«Переход от «я должен» к «я хочу» означает, что вам будет легче бороться не только со своими «долгами», но и с «долгами» возложенными на вас другими. Возможно в настоящий момент у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. И если вы все равно будете ими заниматься, то почему бы не выбрать к ним другое отношение, чтобы доставить себе удовольствие, вместо скуки или раздражения? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений»

3. Упражнение «Две модели жизни»

Цель: наглядно показать как установки «Я должен» и «Я выбираю» влияют на конфликтную ситуацию.

Ход упражнения: «Давайте проанализируем и обсудим представленные модели и разберем реально существующую конфликтную ситуацию, в которой ты находился или находишься с позиций «Я должен» и «Я выбираю» (См. рисунок 3.1)

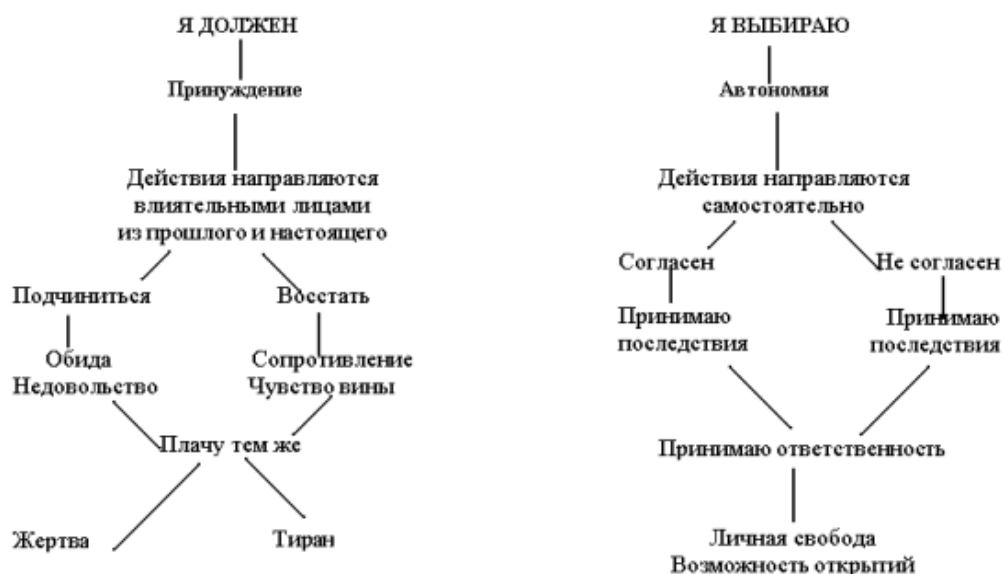


Рисунок 3.1 – Модели «Я должен/ Я выбираю» для упражнения «Две модели жизни»

4. Рефлексия по итогам занятия

Удалось ли вам увидеть разницу между установками «Я должен» и «Я выбираю»?

Как полученные знания могут повлиять на вашу жизнь?

Занятие № 8. Барьеры межличностного общения. Тренинг.

Цель: развить у участников навыки конструктивного взаимодействия, научить участников рационально выражать свои чувства в конфликтах.

1. Теоретическая информация о барьерах межличностного общения

Конфликты, возникающие по любым причинам, протекают особенно остро, если стороны не владеют элементарными навыками партнерского общения. Выбор стиля общения во многом предопределяет возможность партнеров понимать друг друга.

Способы ведения разговора, стимулирующие конфликт, негативные переживания, такие, как злость, протест, раздражение, принято называть «барьерами общения». К ним относятся:

1. Негативные оценки и ярлыки (оскорбления): «Ты все врешь!», «ты не можешь понять элементарного», «не твоего ума дело» и пр. Негативные оценочные высказывания провоцируют противодействие, желание партнера противостоять.

2. Советы: «Мой тебе совет, сделай, как я сказал», «Не советую тебе меня злить» и др. Совет следует давать только в тех случаях, когда вас об этом просят, в других случаях совет вызывает у партнера чувство протеста.

3. Вопросы (на которые не нужно отвечать или невозможно ответить): «Что ты здесь делаешь?», «Кто ты такой?», «Ты в своем уме?». Любой вопрос предполагает ответ, но эти вопросы ответа не требуют, предполагается, что сам партнер поймет, как вы злы, обижены, волнуетесь. В ситуации конфликта партнер вряд ли захочет понять ваше состояние и, вероятнее всего, попытается прекратить разговор вопросами, например: «А твое какое дело?».

4. Приказы: «Прекрати меня злить!», «Замолчи!», «Прекрати плакать!». Конфликт может быть разрешен, если партнеры в общении демонстрируют равенство или уважение. Человек, отдающий приказы, тем самым демонстрирует превосходство, право распоряжаться, что вызывает чувство протеста и желание оспорить приказ.

5. Обобщения, глобальные выводы из единичных случаев: «Меня никто не любит», «Ты никогда не моешь посуду», «Ничего хорошего в жизни я не видела» и т.п. Сильные эмоции заставляют человека делать поспешные выводы. Подобные обобщения чаще всего неверны, партнер обязательно вспомнит, как он мыл хоть когда-нибудь посуду по собственной инициативе, что в вашей совместной жизни были и любовь, и добро.

6. Ирония, язвительность: «Ну ты у меня и герой!», «Ты просто писаная красавица». В ситуации конфликта ирония и язвительность могут обидеть партнера, будут восприниматься как оскорбление.

Нарушают отношения и осложняют ситуацию и перебивание, настаивание на собственной правоте, упреки, выдвижение ультиматума. На эти и другие «барьеры общения» люди реагируют весьма эмоционально, и чаще всего эти эмоции носят негативный характер. Основное правило эффективного общения – это открытое выражение желаний и чувств, уважение к желаниям и чувствам партнера.

2. Настройка участников на работу

Упражнение «До десяти»

Цель: настройка на работу, концентрация внимания

Ход упражнения: Ведущий, не спеша поворачивается на месте в центре круга и вслух считает до 10. Остановившись, указывает на одного из группы и называет любое число до 10. Тот, кого назвали, быстро показывает его на пальцах, а его соседи справа цепочкой изображают остальные числа до 10 по восходящей. Тот, кто ошибется или промедлит, становится новым водящим.

3. Упражнение «Опоздание»

Цель: овладение навыками конструктивного взаимодействия

Ход упражнения: Ведущий зачитывает группе ситуацию: Ваша хорошая подруга уже давно потеряла работу, денег в ее семье явно не хватает. И вот в организации, где выработаете, появилась вакансия. Очень неплохие деньги платят за элементарную работу, с которой подруга легко бы справилась. Вы переговорили с начальником, рекомендовали подругу как добросовестную, исполнительную женщину. Начальник пригласил ее на собеседование к 12 часам.

В 12 часов у дверей кабинета начальника подруги не было. Она не пришла и в 15 минут первого. В половине первого появляется подруга, и вы ей говорите...

После того как ситуация представлена, ведущий просит участников группы написать то, что они бы сказали подруге в такой ситуации. Варианты реагирования зачитываются по кругу, анализируются и прикрепляются к соответствующему «барьеру». На следующем этапе участники группы совместно формулируют целесообразное реагирование.

Вариант реагирования: «Вчера мы договорились встретиться с тобой в 12 часов. Сейчас мои часы показывают половину первого. Договорившись об этой работе для тебя, я радовалась тому, что смогу тебе помочь. Когда я поняла, что ты опаздываешь, я разозлилась, затем начала волноваться, думала, что случилось какое-то несчастье. Сейчас я чувствую усталость и переживаю по поводу того, что подумает обо мне начальник в связи с данной тебе рекомендацией. Поэтому я бы хотела, чтобы ты сама объяснила начальнику причину опоздания; и, если он тебя возьмет, прошу впредь быть пунктуальной у нас на работе».

В обсуждении проанализировать, почему «барьеры» первыми приходят в голову. В скрытой или открытой форме легче понять чувства?

4. Упражнение «Я-высказывание»

Цель: овладение навыками конструктивного взаимодействия с помощью «Я-высказываний»

Ход упражнения: Ведущий объясняет группе, что одним из способов открытого выражения желаний и чувств может служить прием «Я-высказывания». Этот прием помогает дать партнеру по общению обратную связь, не перекладывая на него ответственности. Общая схема проговаривания в рамках этого приема такова: Событие – Реакция – Причина напряжения (без интерпретации):

Таблица 3.2 – Раздаточный материал для упражнения «Я-высказывание»

Событие	Реакция	Причина Напряжения
Когда вы кричите (говорите, делаете)....	Я чувствую себя (беспомощной, злой, обиженной, у меня возникает проблема)...	Я не могу сосредоточиться, я хочу и не могу высказать вам свою точку зрения, потому что у меня были совершенно другие планы

Далее участникам группы предлагается сформулировать «Я–высказывание» как реакцию на предлагаемые ведущим ситуации. Например:

- коллега «перехватила» работу, о которой у вас была предварительная договоренность с руководством, на которую вы рассчитывали, как на дополнительный заработок;

- ваш друг разбил любимую семейную чашку;

- ваша подруга пришла на встречу значительно позже, чем обещала;

- сосед по парте во время теста заглядывает к вам в листок и тем самым навлекает на вас неприятности;

- подруга взяла у вас конспект и не вернула в условленное время; б. лучшая подруга показала ваш дневник вашему другу.

В обсуждении важно проанализировать различия между «Ты-высказыванием» и «Я-высказыванием», между проявлением чувств, мыслей и оценок.

5. Упражнение «Конфликты»

Цель: помочь участникам группы научиться выражать свои чувства посредством «Я-высказывания»

Ход упражнения: Группа делится на пары, один участник из пары обвиняет в чем-то другого, создавая ситуацию конфликта. Второй участник реагирует тремя разными способами: – оправдывается и извиняется (с позиции «жертвы»); – использует «Ты-высказывания» для ответных обвинений; – использует «Я-высказывания» по схеме. Затем участники меняются ролями и придумывают новую ситуацию и варианты решений.

В обсуждении участники анализируют критерии соответствия поведения заявленной позиции, правильность использования приема «Я-высказывания».

6. Подведение итогов. Завершение занятия.

Занятие №9. Уверенность. Тренинг.

Цель: обращение к опыту неуверенного поведения, описание особенностей неуверенного поведения и его психологических причин. Формулирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и агрессивным поведением. Создание условий для оценки своего уровня уверенности в общении.

1. Обсуждение ключевых вопросов темы занятия.

На пути к конструктивному общению стоят различные стереотипы, привычные формы реагирования. Один из способов для достижения наших целей - понять, что улучшению межличностных отношений мешают некоторые страхи. Чтобы избежать отвержения, которого мы так боимся, мы постоянно сами себя пугаем.

2. Упражнение «Уверенные утверждения»

Цель: Сформировать конструктивные установки у подростков по теме уверенности.

Ход упражнения: Пользуясь 10-балльной системой, определите, насколько в ваших мыслях выражены следующие страхи (нужно отметить степень выраженности этих опасений крестиком на шкале) (См рисунок 3.2):

1. Я могу совершить ошибку.	12 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Кому-то это может не понравиться.	12 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Кто-то может меня раскритиковать.	12 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Вдруг подумают, что я - выскочка.	12 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Она (он) подумает, что я плохой (ая).	12 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Люди могут думать, что я дефективный (ая).	12 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Он (она) может меня бросить.	12 3 4 5 6 7 8 9 10

Рисунок 3.2 – Раздаточный материал для упражнения «Уверенные утверждения»

Предложите другой вариант отношения к подобным утверждениям, демонстрируя уверенность. Если вы примите этот вариант, то сможете сделать важный шаг на пути личностного роста.

1. Я уверен, что в любом деле ошибки неизбежны, особенно, когда дело новое.
2. Я абсолютно уверен, что всегда найдется кто-то, кому не понравится то, что я делаю (на вкус и цвет товарища нет).
3. Да, всегда найдется кто-то, кто будет критиковать меня... Я действительно несовершенен. Но критика полезна.
4. Конечно! Всякий раз, перебивая кого-то, высываюсь.
5. Может быть, она и думает, что я не хорош. Конечно, иногда я не такой уж бойкий, а иногда кто-то перебегаёт мне дорогу. Но я это переживу.
6. Если я буду считать, что мне надо быть безупречным, я никогда не буду полностью собой доволен.
7. Итак, он (она) меня бросает. Может быть, он (она) и уйдет, но я переживу и это.

Для эффективного улучшения отношений с друзьями или в семье понадобится высокий уровень развития коммуникативных способностей – коммуникативная компетентность. Процесс освоения человеком новых навыков взаимодействия с другими

людьми связан с личностным ростом. Даже достаточно коммуникабельным людям иногда необходимы специальные приемы, чтобы преодолеть возникающую периодически у каждого неуверенность в общении.

3. Упражнение «Круг уверенности»

Цель: научить подростков возвращаться в состояние уверенности

Ход упражнения: 1. Представьте невидимый круг диаметром 60 см на полу примерно в полуметре от себя. Зайдите в круг. Глубоко вдохните и медленно выдохните. Представьте любую ситуацию, когда вы были «на волне успеха». Все было хорошо, вам сопутствовала удача. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя фильма или легенды, которым восхищаетесь. Удивительная способность нашего мозга – это то, что для него нет разницы между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело!

2. Постарайтесь представить картинку как можно четче и ярче. Отметьте для себя и запомните то, как вы видите, слышите и чувствуете окружающий мир в ситуации успеха. Представьте себя в наилучшем состоянии, почувствуйте, как вы наполняетесь гордостью.

3. Вернитесь из круга в нейтральное состояние. Вспомните весь комплекс своих ощущений в «Круге уверенности», он станет ключом уверенности, когда она тебе особенно будет необходима.

4. Когда возникнет особая ситуация, требующая уверенности, мысленно войдите в тот круг, как бы вступив в картинку самого себя.

4. Подведение итогов. Сбор обратной связи. Завершение занятия.

Занятие №10. Взаимодействия в конфликте. Тренинг.

Цель: познакомить участников с формами взаимодействия участников конфликта друг с другом. Дать возможность участникам группы проанализировать динамику конфликтов. Дать возможность участникам группы почувствовать себя в разных коммуникативных техниках.

1. Теоретическая информация о конфликте и особенностях взаимодействия в нем.

Конфликт возникает тогда, когда есть зона разногласий – предмет спора, факт или вопрос (один или несколько), вызвавший разногласия. При этом каждый участник конфликта имеет собственное представление о ситуации. Эти представления чаще всего не совпадают. Конфликтанты реагируют по-разному и чаще всего не знают, как видит данную ситуацию оппонент. В исследованиях каузальной атрибуции продемонстрировано существование так называемой фундаментальной ошибки

атрибуции, заключающейся в следующем: при объяснении поступков других людей (но не своих собственных) люди явно переоценивают роль чужих личностных качеств и недооценивают роль ситуативных обстоятельств.

2. Упражнение «Ток-Шоу»

Цель: дать возможность участникам группы проанализировать динамику конфликта, интерпретацию участниками конфликта причин и мотивов их поведения и испытываемых ими чувств.

Ход упражнения: ведущим или участниками группы определяется конфликтная ситуация, актуальная для целей группы, определяются основные действующие лица конфликта, выбираются участники – исполнители основных ролей. С каждым участником драматизации отдельно выбираются стратегия, мотивы поведения и зона разногласий с другими участниками. Кроме основных, определяются роли, оказывающие влияние на протекание конфликта (например: соседи, дальние родственники, друзья). Таким образом, вся группа принимает активное участие в драматизации.

Группа организует пространство, напоминающее зрительный зал: сцена, на которой будут действовать герои, и места для зрителей. Руководитель группы играет роль ведущего ток-шоу, он имеет право вводить новых действующих лиц, останавливать действие, организовывать рефлексию участников драматизации на определенных этапах разыгрывания. Действующие лица организуют взаимодействие в соответствии с заданными ролями на сцене. На первом этапе в драматизации участвуют только основные действующие лица, по мере разворачивания действия руководитель может предоставлять слово другим участникам.

Вариант ситуации, который зачитывается всей группе:

В четырехкомнатной квартире проживают три семьи: в одной комнате – родители (мать и отец – старшее поколение), в другой – старший сын с женой и дочерью, в третьей – младший сын с женой.

Первоначально старшее поколение дружно жило с семьей старшего сына, приняло беременную невестку (до этого она проживала в другом городе), дедушка с бабушкой помогали растить внуку.

Семья старшего сына по инициативе его жены подала заявление в суд на раздел квартиры, претендуя при этом на две комнаты. Родители согласились разделить лицевой счет и выделить одну комнату площадью 10 квадратных метров. Конфликт затянулся, заявления переходят из одной инстанции в другую. Эта ситуация остро переживается ее

участниками. Семья старшего сына запретила внучке общаться с бабушкой и дедушкой. Отец пережил инсульт и получил инвалидность. Братья не общаются.

Дополнительная информация для жены старшего сына (зачитывается только исполнительнице роли): она обижается на свекровь, которая постоянно ее контролировала в ведении домашнего хозяйства и в воспитании дочери, и не скрывает своей обиды, считает, что родители мужа настраивают его против нее, разрушают семью. Выделение одной комнаты не дает возможности разменять квартиру.

Дополнительная информация для младшего сына: при разделе квартиры у него не остается возможности получить собственное жилье.

Разыгрывание ситуации начинается с диалога свекрови и невестки, постепенно вводятся остальные действующие лица.

Задача ведущего – стимулировать поиск выхода из конфликтной ситуации, организуя переговоры, не затрагивая юридическую сторону вопроса. В ходе ток-шоу целесообразно предлагать высказывать мнения участникам группы, исполняющим роли соседей, друзей, сослуживцев участников конфликта, представляющим разные точки зрения.

После завершения драматизации проводится деролинг (снятие ролей) участников.

В обсуждении анализируются ложные мотивы и представления каждого участника, испытываемые ими чувства, их влияние на динамику конфликта. Важно прийти к выводу, что конфликты часто содержат небольшое ядро подлинно несовместимых целей, окруженных толстой мантией искаженного восприятия мотивов и целей противника.

3. Упражнение «Испорченный телефон»

Ход упражнения: Из числа участников выбирается несколько человек, которым дается инструкция: «Сейчас одному из оставшихся в помещении членов подгруппы (остальные выйдут за дверь) я прочту небольшой отрывок литературного текста. Задача оставшегося участника максимально близко к тексту пересказать все, что удалось запомнить, следующему члену группы, который войдет в комнату. Эта информация поочередно должна быть передана всем стоящим сейчас за дверью. Вносить свои интерпретации и подробности нельзя».

Оставшиеся в комнате члены группы при полном молчании отмечают, как утрачивается и искажается информация при передаче ее от одного человека другому.

Текст для упражнения (автор М.Р. Битянова):

«Генри вышел из дома, как обычно, в половине десятого. Было свежо. На нем была серая шляпа, в руках он держал трость. Он шел на свидание с той самой дурнушкой

из бара, рыжей Бетси. Встречу она назначила в неживописном месте (под часами на старой площади). Генри и Бетси отправились в лагуну. Здесь они быстро договорились с владельцем старой моторной лодки и через несколько минут уже удалялись от берега в юго-восточном направлении. Но не успели они перекинуться и парой многозначных и игривых фраз, как увидели быстро идущую им наперерез новую белую лодку с широкой красной полосой. Генри быстро положил руку в карман, но больше он ничего не успел сделать. Раздался хлопающий звук, и Бетси уткнулась лицом в мокрое днище...»

Информация для ведущего: особенность передачи данного текста состоит в том, что чаще всего эта история обрастает новыми смыслами, связанными с хлопающими звуками, падением Бетси и пр. В ходе обсуждения в группе следует отметить, как происходила утрата важной информации и обрастание простого текста новым содержанием.

4. Упражнение «И тут вы ему говорите»

Цель: дать возможность участникам группы почувствовать себя в разных коммуникативных техниках, найти поведенческие ходы, которые делают каждую технику успешной и субъективно привлекательной (владение всеми тремя позициями – важный залог гибкого, конструктивного поведения в общении)

Ход упражнения: Группа делится на тройки. В каждой тройке участники получают роли игрока, подыгрывающего и наблюдателя.

Инструкция игроку. Ситуация, которую я вам опишу, предполагает диалог с другим персонажем. Его роль будет исполнять подыгрывающий. Предложенную ситуацию вы разыграете с ним три раза. Сначала вы будете вести свою партию с позиции «сверху» – давите, требуйте, грубите, угрожайте, насмехайтесь, будьте очень настойчивы. Как бы ни вел себя ваш партнер, постарайтесь все время лидировать, быть «над ним». Через 3-4 минуты остановите диалог, немного помолчите и начинайте игру с позиции «снизу» – заигрывайте, просите, чувствуйте себя слабым и зависимым, уступайте, входите в положение другого человека, и так 3-4 минуты, а затем после небольшой паузы побудьте в позиции «на равных». Найдите верный тон, нужную позу, доброжелательные и уверенные слова.

Инструкция подыгрывающему. В отличие от игрока вы не имеете ограничений в поведении. Расслабьтесь, максимально включитесь в ситуацию, настройтесь на партнера, а после этого реагируйте на его слова так, как вам хочется. Если он вас разозлил – злитесь, обидел – обижайтесь, если его реакции растрогали вас – уступите своим добрым порывам. Будьте максимально искренни. Желательно фиксировать, какие

именно слова, жесты партнера создали тот или иной ваш настрой, почему поменялось отношение к партнеру.

Инструкция наблюдателю. Ваша задача – фиксировать развитие диалога, особенности поведения, развитие сюжета, а также следить, чтобы партнеры выполнили свои инструкции. Если вы считаете, что игрок не выполняет свою задачу, уходит в другую социальную роль, вы имеете право остановить игру.

После проведения первого цикла меняются роли. Для обсуждения даются следующие ситуации.

Ваш коллега попросил у вас на несколько дней «посмотреть» ценные рабочие материалы. Вернул только через неделю в неприглядном, местами нечитабельном виде. И тут вы ему говорите...

Вы – страстный любитель тюльпанов, выращиваете у себя на участке редкие сорта, приобретаете луковицы за очень приличные деньги. У соседки, с которой у вас нормальные отношения, есть собака – спаниель. Однажды вы выходите и видите, что клумба с тюльпанами изрыта наглыми собачьими лапами. И тут вы соседке говорите...

Вы купили на рынке понравившуюся вам блузку, придя домой и примерив ее, вы обнаружили, что она не гармонирует ни с одной вещью в вашем гардеробе, да и внутренняя обработка вам показалась некачественной. Вы возвратились на рынок с намерением сдать блузку и говорите продавцу...

5. Подведение итогов. Обратная связь. Завершение занятия.

Занятие №11. Основные стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Тренинг.

Цель: познакомить участников с различными типами стратегий поведения в конфликте и их возможностями, проанализировать степень эффективности каждой стратегии поведения и дать участникам группы возможность определить свою преобладающую стратегию поведения в конфликте.

1. Теоретическая информация о стратегиях поведения в конфликте.

К. Томас выделяет пять основных стилей поведения в конфликтной ситуации: конкуренция, сотрудничество, компромисс, уклонение и приспособление. Он также подчеркивает, что в разных ситуациях в поведении могут сочетаться различные стили.

1. Стил конкуренции (доминирование, соперничество, борьба, напористость) может использовать человек, обладающий сильной волей, достаточным авторитетом, властью, не очень заинтересованный в сотрудничестве с другой стороной и стремящийся в первую очередь удовлетворить собственные интересы. Этот стил можно использовать, если:

– исход конфликта очень важен для вас, и вы делаете большую ставку на решение возникшей проблемы в свою пользу;

– вы обладаете достаточной властью и авторитетом и вам представляется очевидным, что предлагаемое вами решение — наилучшее;

– вы чувствуете, что у вас нет иного выбора и вам нечего терять;

– вы должны принять непопулярное решение и у вас достаточно полномочий для выбора этого шага;

Однако следует иметь в виду, что это не тот стиль, который можно использовать в близких личных отношениях, так как, кроме отчуждения, он ничего больше не сможет вызвать. Его также нецелесообразно использовать в ситуации, когда вы не обладаете достаточной властью, а ваша точка зрения по какому-то вопросу расходится с точкой зрения более значимого лица.

2. Стиль сотрудничества (кооперация, интеграция) можно использовать, если, отстаивая собственные интересы, вы вынуждены принимать во внимание нужды и желания другой стороны. Этот стиль наиболее труден, так как он требует более продолжительной работы. Цель его применения – разработка долгосрочного взаимовыгодного решения. Такой стиль требует умения объяснять свои желания, выслушивать друг друга, сдерживать эмоции. Для разрешения конфликта этот стиль можно использовать в ситуациях, когда:

– необходимо найти общее решение, если каждый из подходов важен и не допускает компромиссных решений;

– у вас прочные, длительные, взаимозависимые отношения с другой стороной;

– стороны способны выслушивать друг друга и излагать суть своих интересов, умеют интегрировать точки зрения.

3. Стиль компромисса, суть которого в том, что стороны стремятся урегулировать разногласия при взаимных уступках. В этом плане он напоминает стиль сотрудничества, однако осуществляется на более поверхностном уровне. Этот стиль наиболее эффективен, если обе стороны хотят одного и того же, но знают, что одновременно это невыполнимо (например, стремление занять одну и ту же должность или одно и то же помещение). Такой подход к разрешению конфликтов целесообразно использовать в следующих ситуациях:

– обе стороны имеют одинаково убедительные аргументы и обладают одинаковой властью;

– удовлетворение вашего желания имеет для вас не слишком большое значение;

– вас может устроить временное решение, так как нет времени для выработки другого или другие подходы оказались неэффективны;

– компромисс позволит вам хоть что-то получить.

4. Стиль уклонения (уход, избегание, игнорирование) реализуется обычно, когда проблема для вас не столь важна, вы не отстаиваете свои права, не сотрудничаете ни с кем и не хотите тратить время и силы на ее решение. Этот стиль реализуется также в тех ситуациях, когда одна из сторон обладает большей властью, либо понимает, что не права, или считает, что нет серьезных оснований для продолжения контактов. Стиль уклонения рекомендуется в ситуациях, когда:

1. Источник разногласий несущественен для сторон по сравнению с другими, более важными задачами, а потому они считают, что не стоит тратить силы на решение проблемы.

2. Стороны хотят выиграть время, чтобы изучить ситуацию и получить дополнительную информацию, прежде чем принять какое-либо решение.

3. Опасно пытаться решить проблему немедленно, так как открытое обсуждение конфликта может только ухудшить ситуацию (например, конфликты взрослых детей и родителей).

4. Подчиненные сами могут успешно урегулировать конфликт.

Не следует думать, что этот стиль всегда является бегством от проблемы или уклонением от ответственности, так как часто за какой-то промежуток времени проблема может разрешиться сама собой или стороны смогут заняться ею позже, когда будут обладать достаточным объемом информации.

5. Стиль приспособления (уступчивость) означает, что вы действуете совместно с другой стороной, но при этом не пытаетесь отстаивать свои собственные интересы в целях сглаживания и восстановления нормальной атмосферы. Томас и Килменн считают, что этот стиль наиболее эффективен, когда исход дела важен для другой стороны и не очень существенен для вас, и тогда вы жертвуете собственными интересами в пользу другой стороны.

Стиль приспособления может быть применен в следующих наиболее характерных ситуациях, когда:

– важнейшая задача – восстановление спокойствия и стабильности, а не разрешение конфликта;

– предмет разногласия для вас не важен, важнее сохранить добрые отношения;

– осознаете, что правда не на вашей стороне;

– чувствуете, что у вас недостаточно власти или шансов победить.

Стили или стратегии поведения, избираемые участниками конфликта, имеют решающее значение для его последующего развития, а зачастую и для исхода конфликта. Стратегии избегания и приспособления, как уже отмечалось, хотя и имеют разное психологическое содержание, направлены на уход от конфликтного взаимодействия. Стратегии соперничества и сотрудничества рассматриваются в основном отдельно, но в рамках реального взаимодействия они могут переходить друг в друга: так, первоначальные попытки договориться, не увенчавшиеся успехом, могут смениться борьбой сторон; напротив, неудачные попытки «силового» решения вынуждают участников ситуации к переговорным вариантам разрешения конфликта. Ни одна из рассмотренных стратегий не может быть эффективной во всех без исключения ситуациях, и ни одна из них не может быть выделена как лучшая. Важно эффективно использовать каждую из них и сознательно делать тот или иной выбор, учитывая конкретные обстоятельства.

2. Упражнение на закрепление полученного материала и осознания собственной стратегии поведения в конфликте

Упражнение «Выбор стратегий»

Цель: дать возможность участникам группы определить у себя преобладающую стратегию поведения в конфликте и проанализировать ее особенности.

Ход упражнения: После знакомства с основными стилями или стратегиями поведения в конфликте участники делятся на подгруппы в зависимости от диагностируемой стратегии. В том случае, если у кого-либо из участников ведущими оказались несколько стратегий, им можно предложить самостоятельно выбрать группу, в которой им бы хотелось работать. Далее подгруппам предлагается в течение 15 минут проанализировать и предложить пути урегулирования предлагаемой конфликтной ситуации. Конфликтная ситуация может быть предложена ведущим или кем-то из группы.

Вариант ситуации для разбора:

Нина К. одновременно является слушательницей курсов переподготовки факультета психологии и социальным педагогом в школе. Двухгодичное обучение на курсах требует частого отвлечения от работы, участия в учебных сессиях. Перед началом обучения у Нины К. была договоренность с директором школы о сохранении заработной платы в полном объеме, и на протяжении всего времени эта договоренность выполнялась; к работе социального педагога не предъявлялись высокие требования. На втором году обучения слушательница получила предложение от директора одного из заводов возглавить на время летних каникул оздоровительный детский лагерь. Зарплата,

которую она может получить за летний период, во многом решит ее материальные проблемы (долгожданный ремонт в квартире, обновление мебели). Нина К. хочет работать в этом лагере и на приеме у директора завода дает свое согласие. Спустя несколько дней директор школы вызвала Нину К. и предложила ей возглавить школьный летний лагерь (естественно, зарплата несопоставима). Когда Нина К. сказала о своих намерениях, директор в резкой форме предложила или работать в школьном лагере, или увольняться.

Комментарий для ведущего (с этой информацией сначала участников лучше не знакомить): ситуация взята из жизни. Нина К., решая конфликт, избрала стратегию соперничающую, заняла доминирующую позицию и поехала работать в заводской лагерь. Через год она была уволена директором школы по сокращению штатов.

По истечении некоторого времени (10-12 минут) слово предоставляется подгруппам, в это же время всем участникам дается дополнительная инструкция: в ходе презентации решений участникам других подгрупп отмечать особенности принимаемых решений, поведенческие проявления, вербальные и эмоциональные реакции, типичные для презентуемой стратегии. При обсуждении участники делятся переживаниями, обобщают увиденное.

3. Упражнение на анализ эффективности каждой стратегии.

Упражнение-игра «Начальник – секретарь»

Цель: проанализировать степень эффективность различных стилей поведения в конфликтной ситуации.

Ход упражнения: Участники группы делятся на 3 подгруппы: первая подгруппа готовится к исполнению роли начальников, вторая – машинисток, третья – наблюдатели.

Участники, исполняющие роли начальников, выходят за дверь. Их задача—дать очередное задание секретарю и выразить свое недовольство качеством ее работы (много ошибок, опечаток, работа сдается не в срок). В аудиторию «начальники» входят по одному.

Участники, исполняющие роли секретарей, также меняются в каждой сцене. При этом каждый «секретарь» наполняет роль специфическим содержанием: усталая и болезненная; капризная и молодая дама, заигрывающая с начальником; одинокая и замкнутая; интеллигентная пожилая дама; боевая и языкая женщина.

В обсуждении следует проанализировать, поведение какого из участников было наиболее эффективным и за счет какого стиля.

4. Подведение итогов. Обратная связь. Завершение занятия.

Занятие №12. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях (продолжение занятия 10)

Цель: закрепить у участников понимание различных стратегий поведения в конфликте, их особенности и эффективность в решении конфликтов.

1. Упражнение «Мостик».

Цель: продемонстрировать различные способы разрешения конфликтов (соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление).

Ход упражнения: Участники делятся на группы. Двое участников из разных подгрупп становятся на проведенной на полу линии лицом друг к другу на расстоянии около трех метров. Ведущий объясняет ситуацию «Вы идете на встречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились, и вам надо разойтись. Мостик – это линия, кто поставит ногу за ее пределы, упадет в воду».

Пары должны пройти мостик, используя разные способы, не повторяясь

После выполнения упражнения ведущий акцентирует внимание на том, как участники прошли мостик, используя разные способы. Затем ведущий говорит: «А теперь представьте, что этот мостик – это конфликтная ситуация, которую мы с вами пытались разрешить разными способами: помогая друг другу, договариваясь, отталкивая, уступая».

2. Работа по подгруппам «Рисуем стратегии поведения в конфликте»

Цель: актуализация знаний участников относительно понятий стратегий поведения в конфликте.

Ход упражнения: участники делятся на микрогруппы, и им предлагается нарисовать рисунок на тему «стратегии поведения в конфликте», при этом каждой группе раздается отдельная стратегия. После выполнения работы участники по очереди рассказывают, что они нарисовали.

3. Упражнение «Я в конфликте»

Цель: помочь подросткам выразить свое видение самого себя в сложной ситуации; дать возможность освободиться от накопившихся эмоций

Ход упражнения: Участникам раздаются листы бумаги, все необходимые для рисования материалы, и они занимают любое уединенное место. В течение 10 минут им нужно будет нарисовать картину, главная идея которой выражается в ее названии – «Я в конфликте». Это может быть автопортрет или абстрактное произведение. Главное – чтобы работа передавала эмоции, которые автор чаще всего испытывает в конфликтных ситуациях, говорила о его способах реагирования на конфликты и способностях поведения в них. В процессе рисования важно не оценивать себя со стороны, а передать

реальное положение вещей. Когда все рисунки готовы, ведущий собирает их и перемешивает, чтобы нельзя было догадаться, где чей рисунок. Участники рассаживаются в круг, и далее они должны обсудить, кто является творцом той или иной работы. Рисунки предъявляются ведущим по очереди. Естественно, автор старается никак себя не выдавать. Он, а вместе с ним и другие участники, поскольку часто авторство устанавливается неверно, имеют возможность получить обратную связь о том, что думает группа об их поведении и переживаниях в конфликтах, какими видит их в преодолении сложной ситуации.

Когда все авторы определены, участники обмениваются впечатлениями как от самого процесса рисования, так и от последующего обсуждения рисунков в группе

4. Подвести итоги. Обратная связь. Завершение занятия

Занятие №13. Анализ и разрешение конфликтных ситуаций. Тренинг.

Цель: создание условий для анализа сильных и слабых сторон различных стилей поведения в конфликте, а также искажающего влияния конфликтной ситуации на восприятие другого человека. Обобщение опыта общения с «трудными людьми» - людьми, для которых характерны особенности общения, являющиеся коммуникативными барьерами.

1. Обсуждение ключевых вопросов темы занятия.

К самым распространенным психологическим конфликтам относятся межличностные конфликты. Любой конфликт в конечном счете так или иначе сводится к межличностному. При этом у участников возникают и поддерживаются напряженные отношения. В конфликтах проявляются потребности, цели и ценностные ориентации людей, их мотивы, установки и интересы, воля и интеллект.

Для выявления причин межличностных конфликтов нужен всесторонний и глубокий анализ как действий, позиций и психологических особенностей его участников, так и обстоятельств, возникающих в ситуации взаимодействия. Одной из характеристик образа партнера в конфликте является пристрастность. Участники конфликта по-своему, а, следовательно, по-разному воспринимают и трактуют конкретную ситуацию столкновения, по-разному видят и способы выхода из конфликта. В межличностных конфликтах велика эмоциональная составляющая, которая часто затмевает содержание. Для большинства конфликтов характерно предубеждение в пользу самих себя. Человек фильтрует информацию и интерпретирует ее так, чтобы она соответствовала его предубеждениям.

2. Упражнение «Эмоции в конфликте»

Цель: актуализировать познания подростков в сфере эмоций в конфликте и их влияния на конфликт в целом.

Ход упражнения: Внимательно ознакомьтесь со списком эмоций, переживаемых в процессе конфликта. Используйте его для того, чтобы определить характерные для вас переживания. В ситуациях повышенной эмоциональной напряженности необходимо как можно лучше осознавать свои чувства, чтобы иметь возможность управлять ими. Вспомните какой-либо недавний конфликт. Подчеркните характерные для тебя чувства и эмоциональные состояния (если список эмоций и чувств недостаточен, расширь его). Впишите их под ключевыми точками на условной «эмоциональной тропинке», проходящей через конфликт от его возникновения до момента разрешения.

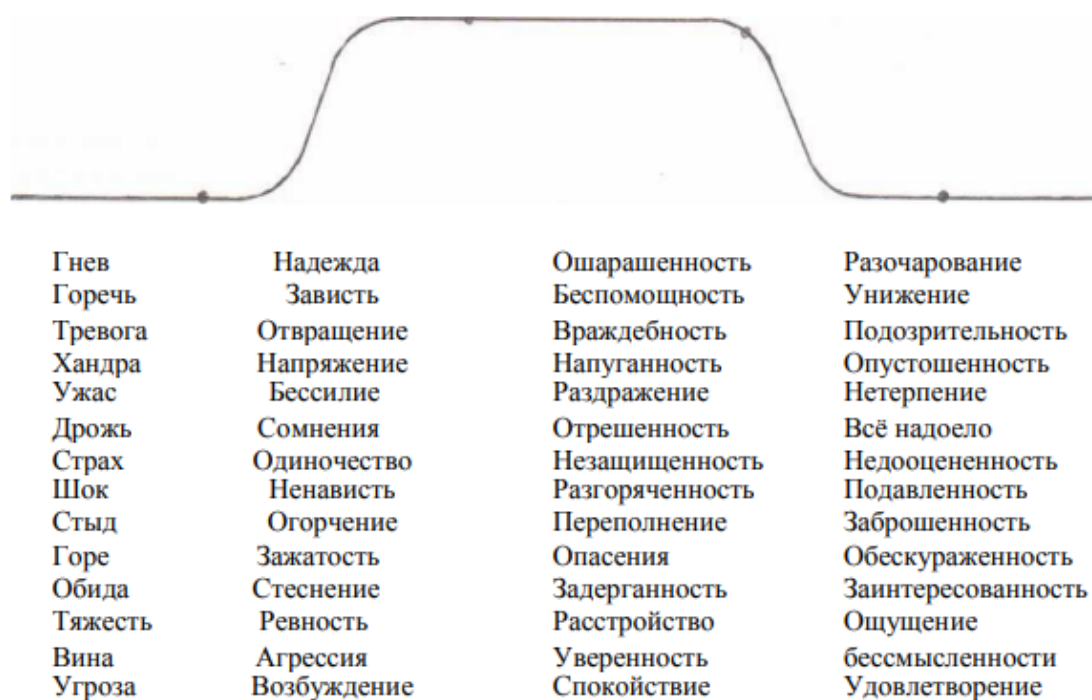


Рисунок 3.3 – Раздаточный материал для упражнения «Эмоции в конфликте»

3. Упражнение «Временные модели»

Цель: научить подростков управлять своими эмоциями в конфликте.

Ход упражнения: «У разных людей время эмоциональной реакции на конфликт не одинаково: некоторые «взрываются» сразу, а другие «разгораются» медленно. Чтобы управлять конфликтом, необходимо определить, сколько времени вам требуется на конфликтную реакцию. Нужно также знать, какое время уходит на эту реакцию у окружающих вас людей. Чтобы выбрать наиболее удобный момент для высказывания своих чувств, желаний и требований, нужно учитывать и уважать особенности реагирования другой стороны. Изучите таблицу и проанализируйте ситуации, в которых

вы оказывались раньше или находитесь сейчас, подумай о людях, с которыми вы сталкиваетесь.

Таблица 3.3 – Раздаточный материал для упражнения «Временные модели»

Временная модель	Как управлять собой и окружающими
«Вулкан» (непредсказуемые вспышки)	Постепенно уходить в сторону
«Глиняный горшок» (медленно разогревается)	Запомни, в какое время ты или окружающие «закипаеете», и «выключи»
«Волна» (спорный вопрос кажется решенным, но пламя». позже поднимается снова)	Будь готов к этому, старайся обойти разногласия
«Собиратель» (до тех пор, пока не накопится достаточно, по его мнению, обид, не выказывает никакой реакции)	Будь честен. Следи за событиями. Регулярно проверяй, как обстоят дела.
«Реактор» (приходит к внезапным решениям и высказывает их, не думая о последствиях)	Сожми губы, пока не успокоишься. Найди другой способ разрядки. Отдели мысленно реакцию от источника.

4. Подведение итогов. Обратная связь. Завершение занятия.

Занятие №14. Анализ и разрешение конфликтных ситуаций. Тренинг.
(продолжение занятия 13)

Цель: научить участников анализировать конфликтные ситуации и выработать у них навыки по их эффективному разрешению.

1. Настройка участников на занятие.

Упражнение «Золушка»

Цель: снятие эмоционального напряжения, эмоциональная разрядка, а также тренировка умения взглянуть на ситуацию с различных точек зрения.

Ход упражнения: у участников есть возможность выступить свидетелями событий, происходящих в сказке «Золушка». Членам группы будут розданы карточки, в которых указано, в какой роли они являлись участниками событий, происходящих в сказке. После того как карточки будут розданы, участники в течение 3 минут готовят рассказ, в котором от имени действующего лица (мачехи, сестер, Золушки, отца, принца, дамы, короля и др.) дается описание и оценка ситуации.

В обсуждении следует обратить внимание на то, что у участников или свидетелей конфликта есть собственная картина и представления о целесообразности тех или иных действий.

2. Упражнение «Разбор конфликтных ситуаций»

Цель: анализ конфликтных ситуаций и выработка навыков по их эффективному разрешению.

Ход упражнения: I этап. В течение 10 минут каждый участник группы на листе бумаги описывает какую-либо конфликтную ситуацию. Это может быть ситуация, которую он пережил сам или в которой участвовали его знакомые.

II. этап. Группа делится на подгруппы по 3-4 человека. В подгруппах каждый участник по очереди зачитывает ситуацию. В ходе обсуждения участники микрогруппы предлагают варианты выхода из анализируемой ситуации, выбирают наиболее эффективный вариант. На этом же этапе микрогруппа выбирает наиболее сложную, на их взгляд, конфликтную ситуацию.

III. этап. Каждая микрогруппа по очереди предлагает свою ситуацию для общего обсуждения. В наиболее проблемных случаях желательно ситуации разыграть. В разыгрывании целесообразно участие человека, предложившего ситуацию. Его партнером может быть любой участник группы. Эта роль может проигрываться несколькими людьми. Если ситуация по-прежнему не находит разрешения, подключается ведущий группы уже в качестве посредника.

3. Теоретическая информация с общими рекомендациями по разрешению конфликтных ситуаций

Общие рекомендации по разрешению конфликтных ситуаций:

- признать существование конфликта, то есть признать наличие у участников противоположных целей и методов;
- признать необходимость проведения переговоров, договорившись заранее (по телефону) и продумав, есть ли возможность решения конфликта без посредников;
- заранее определить круг вопросов, составляющих предмет конфликта; на этом же этапе определить, что в вашем восприятии предмета конфликта — домыслы, а что — конкретные факты;
- постараться посмотреть на предмет конфликта неэмоционально; занять позицию оппонента, представить, как конфликт видит он; определить для себя, на какой компромисс вы готовы и что может быть целью переговоров;
- открытое общение — это основное условие конструктивного разрешения конфликтной ситуации.

Таким образом, первое условие — выслушать и продемонстрировать слушание, получить как можно больше информации. В обсуждении конфликта желательно выяснить, как каждый понимает проблему, признать, что ваши действия и поступки могли привести к конфликту. Далее необходимо прояснить: соответствует ли поведение каждого участника сложившейся ситуации; как можно наиболее лаконично и полно

изложить общую проблему, отметить вопросы, в которых участники конфликта либо расходятся, либо солидарны и понимают друг друга.

Конфликтологи отмечают, что люди занимают в конфликте определенные позиции, а затем фокусируют усилия на их защите, вместо того чтобы определить собственные скрытые нужды и интересы, которые вынудили их эти позиции занять.

Ключ к разрешению конфликтов – распознавание собственных скрытых желаний и интересов. Решение конфликтов не в примирении позиций, а в прояснении интересов, которые позволяют перебирать варианты разрешения ситуации.

Существуют правила ведения конфликтного разговора:

- 1) сначала объективно опишите ситуацию и содержащуюся в ней проблему так, как вы ее видите;
- 2) дайте возможность партнеру описать свое видение ситуации;
- 3) сообщайте о своем эмоциональном состоянии, позитивных и негативных чувствах; отделяйте эмоциональное состояние от решаемых задач;
- 4) в ситуации возникновения спонтанной вспышки партнера не отвечайте тем же, ждите, пока он (партнер) остынет; извинения за испытываемые чувства не требуются;
- 5) подчеркивайте общность, сходство интересов—своих и партнеров, проявляйте интерес к проблемам партнера, признавайте свою неправоту;
- 6) обращайтесь к фактам, а не к их интерпретации;
- 7) претензии высказываются к конкретному поведению, событиям, недопониманию, действиям партнера, а не к его личности;
- 8) прошлое и будущее оставьте в покое, находите конкретное решение в конкретной ситуации;
- 9) избегайте барьеров общения;
- 10) открыто высказывайте свои желания;
- 11) предлагайте конкретные варианты выхода из ситуации; спросите у партнера, видит ли он какое-либо другое решение возникшей проблемы; процесс выработки соглашения должен быть гибким, то есть видоизменяться по ходу обсуждения спорных вопросов.

Поведение, стимулирующее развитие конфликта:

- прерывание речи партнера,
- негативная оценка личности партнера,
- уклонение от конфликта, нарочитое молчание,
- подчеркивание разницы между собой и партнером,
- использование интимного знания о партнере,

- резкое ускорение темпа речи и изменение тембра голоса,
- преуменьшение вклада партнера в общее дело и преувеличение своего,
- косвенное нападение, критика кого-либо или чего-либо, представляющего ценность для другого конфликтанта,
- избегание пространственной близости и контакта глаз,
- использование угроз,
- симулирование согласия при сохранении обиды.

Таким образом, взаимное доверие и достижение справедливых соглашений более вероятно, если люди настроены позитивно, ориентированы на взаимное благополучие, и менее вероятно, если они негативно (конкурентно) воспринимают эту возможность.

4. Подведение итогов. Обратная связь. Завершение занятия.

Занятие №15. Подведение итогов.

Цель: создание условий для оценки своих достижений в овладении навыками конструктивного общения и поведения в конфликтах.

1. Рефлексия всех предыдущих занятий и тем.

Что больше всего запомнилось?

Что было самым трудным или неприятным?

Какой новый опыт вы вынесли с наших занятий?

Какие навыки уже смогли применить в реальных ситуациях?

Какое занятие или упражнение оказало значительное влияние на вас?

Оправдались ли ваши ожидания от наших занятий?

2. Проведение повторной диагностики.

Методики: В.Ф. Ряховский «Самооценка конфликтности», Е.П. Ильин и П.А. Ковалев «Личностная агрессивность и конфликтность», Томас-Килманн «Стратегии поведения в конфликте»

3. Благодарность за работу. Завершение занятия

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования конструктивных стратегий поведения в конфликте

Таблица 4.1 – Результаты исследования по методике В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности» после опытно-экспериментального исследования

Код испытуемого	Конфликтность
1	16
2	16
3	17
4	20
5	16
6	29
7	30
8	33
9	38
10	38
11	40
12	43
13	45
14	50
15	51

Таблица 4.2 – Результаты исследования по методике Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Личностная агрессивность и конфликтность» после опытно-экспериментального исследования

Код испытуемого	Конфликтность	Позитивная агрессия	Негативная агрессия
1	12	5	5
2	16	4	6
3	11	4	6
4	12	3	6
5	16	5	2
6	15	9	5
7	13	10	3
8	10	11	2
9	19	14	7
10	17	12	10
11	18	14	11
12	16	12	8
13	20	14	6
14	21	11	8
15	27	13	13

Таблица 4.3 – Результаты исследования по методике Томаса-Килманна на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации

Код испытуемого	Стратегии поведения в конфликте				
	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1	2	8	9	5	6
2	4	7	8	6	5
3	3	10	9	3	5
4	2	7	10	7	4
5	5	9	5	6	5
6	2	8	11	4	5
7	4	5	8	6	7
8	4	9	8	4	5
9	3	10	7	5	5
10	5	11	7	4	3
11	7	9	8	3	3
12	4	10	9	5	2
13	7	11	8	2	2
14	6	5	11	4	4
15	8	8	6	3	5

Таблица 4.4 – Результаты статистического анализа динамики показателей поведения в конфликте после реализации программы

№	Критерии и показатели конфликтности и выбора стратегии поведения в конфликте	Экспериментальная группа		t – критерий Стьюдента
		(М1) До эксперимента	(М2) После эксперимента	
1	Конфликтность (по методике В. Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности»)	33,8000	32,1333	2,615**, $p \leq 0,020$
2	Конфликтность (по методике Е. П. Ильина, П. А. Ковалева «Личностная агрессивность и конфликтность»)	17,4000	16,2000	3,263, $p \leq 0,006$
3	Позитивная агрессия	8,6000	9,3333	-2,219 **, $p \leq 0,044$
4	Негативная агрессия	7,6000	6,5333	3,756***, $p \leq 0,002$
5	Соперничество	4,9333	4,4000	1,293, $p \leq 0,217$
6	Сотрудничество	6,8000	8,4667	-4,459***, $p \leq 0,001$
7	Компромисс	6,8667	8,2667	-3,004**, $p \leq 0,009$
8	Избегание	6,2667	4,4667	6,874, $p \leq 0,000$
9	Приспособление	5,1333	4,4000	1,622, $p \leq 0,127$
Условные обозначения: М – среднее значение; ЭГ – Экспериментальная группа; t-критерий значимости различий Стьюдента; * – различия значимые при $p = 0,05$; ** – различия, значимые при $p = 0,01$; *** – различия, значимые при $p = 0,001$				