

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА**  
(КГПУ им.В.П.Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии  
Специальность 050706. 65 Педагогика и психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
и. о. зав.кафедрой \_\_\_\_\_ ПСИХОЛОГИИ  
  
\_\_\_\_\_  
(подпись) Н.А.Старосветская  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г.

Выпускная квалификационная работа

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО  
ПРОФИЛАКТИКИ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

Выполнил студент группы \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(номер группы)

Иванова Екатерина  
Александровна

Форма обучения \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(подпись, дата)

заочная

Научный руководитель:  
к.пс.н., доцент кафедры социальной  
психологии О.И. Титова

\_\_\_\_\_  
(подпись, дата)

Рецензент:  
старший преподаватель кафедры  
психологии Т.А. Биндарева

\_\_\_\_\_  
(подпись, дата)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	6
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОНФЛИКТОВ УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА .....	9
1.1 Понятие конфликта и конфликтного поведения в психологии .....	9
1.2. Психологические особенности учащихся подросткового возраста .....	14
1.3. Особенности конфликтности и конфликтного поведения учащихся подросткового возраста.....	20
1.4. Сущность профилактики конфликтов в подростковой среде .....	27
1.5. Социально-психологический тренинг как средство профилактики конфликтного поведения подростков.....	30
Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ТРЕНИНГА В ПРОФИЛАКТИКЕ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ.....	33
2.1. Организация исследования .....	33
2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента .....	34
2.3. Тренинг как средство профилактики конфликтного поведения подростков.....	40
2.4. Анализ результатов контрольного эксперимента .....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	58
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	60

## **ВВЕДЕНИЕ**

Конфликт – это психологическая категория, сложный феномен, который проявляется на разных уровнях взаимодействия и состоит из целого ряда компонентов. Преобладание одного из них определяет вариативность проявления данного феномена. Принципиальный с точки зрения рассмотрения конфликтности личности момент – выявление сформированности конфликтного поведения. Мы полагаем, что воспитание доброжелательного отношения к окружающему через профилактику конфликтного поведения является одним из главных факторов становления всесторонне развитой личности в XXI в.

В современных условиях обостряющегося противостояния в общественных отношениях вести осмысленную жизнедеятельность, разрешая внутренние и социальные конфликты, является важнейшим фактором социализации. Среди проблем, стоящих перед общеобразовательной школой в период ее модернизации, к особо значимым можно отнести проблему профилактики конфликтного поведения подростков.

Современная российская школа не всегда способна реализовать процесс профилактики конфликтного поведения учащихся подросткового возраста, так как в практике организации воспитательного процесса эти вопросы не входят в число приоритетных целей учителя-воспитателя.

Согласно ФГОС второго поколения выпускник общеобразовательного учреждения - это уважающий мнение других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания и успешно взаимодействовать. Поэтому важным аспектом является профилактика конфликтов. Тем самым актуализирует поиск психологических средств профилактики конфликтного поведения подростков

Особенно важным можно считать подростковый возраст. В отечественной психологии данный период определяется как критический

период. Он является одним из важнейших в жизни человека и во многом определяет его дальнейшую судьбу. Мы основываемся на предпосылке, что источником конфликтного поведения подростков часто является различие ими реальной и идеальной форм (Поливанова К.Н.). В этом возрасте человек стремится к независимости большей, чем у него есть, и что более важно, чем он может "выдержать".

Таким образом, причины неспособности подростков к конструктивному общению и взаимодействию с окружающими мы видим, отчасти, в их стремлении быть независимыми от близких и переживании этой зависимости. Часто это проявляется в желании доминировать над окружающими и в то же время требовать от них поддержки, быть от них зависимыми. В данном возрасте происходит открытие внутреннего мира, развивается рефлексия, формируется Я-концепция.

Изучением непосредственно подростковых конфликтов занимались И.С.Кон, Б.И. Хасан, Д.И.Фельдштейн, А.Бандура, Р. Уолтерс, и др. Ряд ученых, таких как П.П.Бельский, И.А.Невский, С.А.Беличева, Хевитт, Дженкинс предложили в своих работах типологию агрессивного поведения подростков, принимая за основу классификации различные факторы.

Таким образом, цель исследования – проведение анализа социально-психологического тренинга как средства профилактики конфликтного поведения подростков.

Объект исследования: конфликтное поведение подростков

Предмет исследования: социально-психологический тренинг как средство профилактики конфликтного поведения учащихся подросткового возраста.

Задачи исследования:

1. Провести анализ психолого-педагогической литературы по проблеме конфликта и его профилактики, конфликтности и конфликтного поведения учащихся подросткового возраста.

2. Проанализировать возможности социально-психологического тренинга в профилактике конфликтного поведения подростков.

3. Провести экспериментальное исследование особенностей конфликтного поведения учащихся подросткового возраста.

4. Разработать программу тренинга по профилактике конфликтного поведения подростков и проверить ее эффективность.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что профилактика конфликтного поведения подростков будет более успешной, если использовать тренинг, содержанием которого является:

- актуализация знаний о конфликте;
- развитие социально-психологических навыков взаимодействия;
- развитие навыков управления конфликтом за счет выбора эффективной стратегии поведения в конфликте;
- знакомство с альтернативным способом разрешения конфликтов – медиацией.

Методы исследования: теоретический анализ литературы по проблеме исследования, эмпирические: тестирование, метод опроса, методы математической обработки данных.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы.

# **Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОНФЛИКТОВ УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

## **1.1 Понятие конфликта и конфликтного поведения в психологии**

В психологии пока нет общепризнанного, определения конфликтов, их классификации. Само слово «conflictus» в переводе с латинского означает столкновение. Вопрос: «Что именно сталкивается?» разными авторами решается совершенно по-разному, в зависимости, прежде всего, от методологической ориентации исследователя. В связи с этим возникает необходимость конкретизировать само понятие противоречия и определить виды противоречий между людьми, в том числе те из них, которые приводят к конфликтам.

Заметную роль в решении данного вопроса сыграла концепция Л.Козера. Конфликт рассматривается Л. Козером преимущественно в социально-психологическом аспекте. Это дает возможность раскрыть ряд интересных и важных механизмов межличностных конфликтов и их латентных последствий (повышение групповой сплоченности, установление через конфликт новых социальных связей, формирование новых норм и подтверждение старых, установление зависимости между характером внешнего конфликта и внутригрупповой структурой и т. п.) [25].

Фундаментальный анализ природы конфликта, оказавший неоспоримое влияние на последующие исследования в этой области, принадлежит К. Левину. Теория поля, предложенная К. Левиным и объединяющая понятия топологической и векторной психологии, включает в себя анализ случаев незаселения силовых полей, когда эти поля могут пересекаться таким образом, что равные, но противоположно направленные силы «результатируются» в одних и тех же точках поля.

Центральным понятием теоретической схемы К. Хорни является понятие базисной тревожности, однако, в отличие от З. Фрейда и К. Юнга, К.

Хорни не считает, что конфликт свойственен природе человека изначально [9].

В психологическом конфликте возможны два этапа: неосознанный (потенциальный) и осознанный (реальный). Первому этапу соответствует скрытый характер конфликта, тогда как второму - открытый, и, наконец, могут существовать скрытые от наблюдения конфликты. Специфика рассматриваемых конфликтов привела к необходимости уточнения самого понятия внутреннего психологического конфликта прежде всего по той причине, что до сих пор не существует какого-либо дифференцированного подхода к детским конфликтам. И в педагогической, и в психологической литературе применительно к дошкольному возрасту понятия внутреннего и внешнего конфликтов четко не разграничены.

Проблему внутриличностного конфликта активно разрабатывал В. И. Захаров, считая, что конфликтная ситуация является психической презентацией назревшего противоречия как внутри личности, так и между людьми. Конфликт перерастает в невроз, если переживание этого конфликта начинает занимать центральное место в системе отношений личности [4]

Конфликт, по М.М. Кашапову - это внутренняя борьба, когда человек напряженно размышляет, сопоставляет разные мотивы, он борется сам с собой. Эта внутренняя борьба всегда отражает внешние, объективно данные противоречия, конфликты. Каждый конфликт рассматривается автором как внешний и внутренний одновременно. Внешний конфликт понимается в том смысле, что он определяется объективными внешними причинами, внутренний конфликт - это переживание внутреннего разлада, внутренняя борьба [20].

Понятие конфликта необходимо также рассматривать в связи с понятиями взаимоотношения и взаимодействия людей, так как существует неразрывная связь между триадой понятий - общение, взаимодействие, взаимоотношения.

Таким образом, в зарубежной и отечественной литературе психологический конфликт описывается как состояние личности, возникающее вследствие противоречий или столкновения различных личностных образований.

Теоретический анализ работ, посвященных изучению данной проблемы, позволяет отметить, что большинство исследователей сходится в определении межличностного конфликта, понимая его как ситуацию столкновения между людьми в процессе их непосредственного общения, вызываемую противоречивыми взглядами, способами поведения, установками людей в условиях стремления их к достижению какой-либо цели.

Всякий конфликт в собственном смысле слова может быть представлен тремя стадиями: начало, развитие, завершение. К собственно конфликту примыкают еще две стадии: предконфликтная, послеконфликтная.

Таким образом, общая схема динамики конфликта складывается из следующих стадий [13]:

- 1) предконфликтная стадия;
- 2) стадия открытого конфликта: инцидент (начало конфликта), эскалация (развитие) конфликта, завершение конфликта;
- 3) послеконфликтная стадия.

В процессе взаимодействия этих тенденций человек адаптируется к окружающей социальной среде, к особенностям существующих в ней межличностных отношений.

В развертывании этого процесса личность испытывает достаточно часто как удовлетворенность от общения, чувство социального комфорта, так и фрустрацию, граничащую с отрицательным отношением к окружающим.

Поэтому логично, что если в первом случае межличностные отношения развиваются преимущественно по типу сотрудничества, то во втором гораздо

чаще возникают ситуации соперничества, конфликтности, т.е. возникают межличностные конфликты.

Заметим, что исследование этих разнонаправленных тенденций, являющихся основанием отсутствия или наличия конфликта, может раскрыть детальные особенности поведения отдельной личности в конкретной ситуации общения и, тем самым, способствовать формированию саморефлексии и адекватности в самооценивании.

Межличностные конфликты исследователи рассматривают как столкновения личностей в процессе их взаимоотношений [41].

По мнению исследователя-конфликтолога Н.В.Гришиной, основой для создания конфликта чаще всего служат объективные и субъективные факторы. Условно объективными также можно считать сложившиеся на момент начала конфликта общественные (безличные) отношения между потенциальными участниками конфликта, например, их статусно-ролевые позиции [13]. Что касается субъективных факторов в межличностном конфликте, то они складываются на основе индивидуальных (социально-психологических, физиологических, мировоззренческих) особенностей личностей. Эти факторы в наибольшей степени определяют динамику развития и разрешения межличностного конфликта и его последствия [13].

Продуктивному подходу к конфликту соответствует ориентация на управление конфликтом (Н. В. Гришина, Л. А. Петровская, Б. И. Хасан), что подразумевает занятие участником конфликта субъектной позиции: активной, инициативной, осознанной. Субъектная позиция как важнейшая характеристика конфликтной компетентности требует, прежде всего, рефлексивной культуры, которая позволяет выделять предмет конфликта, оценивать наличные и необходимые ресурсы, более или менее адекватно видеть ситуацию, прогнозировать её развитие, выступая тем самым "посредником самому себе". Рефлексия обеспечивает также своевременное

распознавание и адекватное понимание противоречия, лежащего в основе конфликта [13, 35, 41].

Особенности взаимодействия по разрешению конфликта в интимно-личностном общении определяются его главным законом — взаимностью (В. И. Степанский, Т. П. Скрипкина) доверия, принятия и сопереживания, а также психологической близостью, значимостью участников. Известно, что этические, ценностные компоненты присутствуют в любом акте общения, явно или неявно представленные в виде отношения к другому человеку, участнику взаимодействия, определяя его характер [13]. Следовательно, важным показателем компетентности в личностном общении выступает способность сохранять и в ситуации конфликта отношение к другому как равному и равноценному. Это предполагает выраженную ориентацию на партнёра и способность к восстановлению и поддержанию диалога в ситуации конфликта, т. к. именно диалог соответствует субъект-субъектному общению и условию взаимности (Н. В. Гришина, Л. А. Петровская, М. С. Каган, С. Л. Братченко и др.).

Все способы разрешения конфликтов в своей основе имеют универсальную технологию разрешения конфликтов — медиацию.

Методы медиации опираются, главным образом, на введение переговоров в русло сотрудничества и ориентацию их на взаимовыгодный результат.

Медиация — это процесс разрешения конфликта, в котором нейтральная третья сторона, называемая медиатором, или посредником, способствует выработке добровольного взаимовыгодного соглашения между конфликтующими сторонами [28].

Медиация - это процесс, в котором нейтральная третья сторона, медиатор, помогает разрешить конфликт, способствуя выработке добровольного соглашения (или "самоопределения") между конфликтующими сторонами. Медиатор облегчает процесс общения между

сторонами, понимания позиций и интересов, фокусирует стороны на их интересах и ищет продуктивное решение проблемы, предоставляя возможность сторонам прийти к своему собственному соглашению [28].

В процессе медиации именно стороны несут ответственность за принятие решения, для чего им необходимо четко представлять суть дела, предлагать возможные варианты решения и, в конце концов, принимать это решение. Таким образом, обязанность и ответственность за принятие решения лежит полностью на сторонах. Роль же медиатора в этом процессе во многом похожа на роль штурмана: зная определенные приемы и техники, он ведет стороны по процессу выработки решения и в конце подводит к совместно принимаемому ими соглашению.

Конфликт может быть управляем таким образом, что его деструктивные последствия могут быть сведены к минимуму, а позитивные конструктивные возможности – к максимуму. Таким образом, под конфликтом в психологии понимается актуализированное противоречие, столкновение противоположно направленных интересов, целей, позиций, мнений, взглядов субъектов взаимодействия или оппонентов и даже столкновения самих оппонентов. Трудности точной дефиниции конфликта связаны не только с различиями дисциплинарных подходов, но и с чрезвычайно широким разнообразием конфликтов.

## **1.2. Психологические особенности учащихся подросткового возраста**

Стадию развития человека от 11 до 14 лет в психологии традиционно называют подростковым, а также - переходным, трудным, критическим возрастом.

По данным клинических исследований, проведенных им совместно с Т.В. Драгуновой, 11–12 лет – это время перестройки всей социальной

ситуации развития ребенка [16]. Той точкой опоры, обнаружение которой приводит к перевороту всего внутреннего мира ребенка, является, по мысли Д.Б. Эльконина, «ориентировка на себя как основное условие решения» всех жизненных задач, в том числе и задач из школьных учебников. При решении каких задач человек в возрасте 11–12 лет в первую очередь выделяет важнейшее из всех условий – себя, свои качества, умения, пристрастия. При решении задач, связанных с построением отношений с другими людьми [44].

Особенности развития в переходном подростковом возрасте проявляются в следующих проявлениях [31]:

1) возникают трудности в отношениях с взрослыми: негативизм, упрямство, безразличие к оценке успехов, уход из школы, так как главное для ребенка происходит теперь вне школы;

2) появляются детские компании (поиски друга, поиски того, кто может тебя понять);

3) подросток начинает вести дневник, в котором находит исключительно свободное убежище, где никто и ничто его не стесняет.

Предоставленный самому себе, он свободно и независимо выражает свои внутренние, подчас глубоко интимные переживания, волнующие мысли, сомнения и наблюдения [31].

Все перечисленное свидетельствует об обращении ребенка к самому себе. Во всех симптомах просматриваются вопросы: «Кем я являюсь?», «Что я собой представляю?».

Процесс анатомо-физиологической перестройки является фоном, на котором протекает психологический кризис. Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослости. Все стороны развития подвергаются качественной перестройке, возникают и формируются новые психологические образования, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений со взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними,

интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально-этических норм, опосредующих поведение, деятельность и отношения.

Центральное новообразование переходного возраста – возникновение «чувства взрослости» – представления о себе как «не о ребенке», когда подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым. Он отвергает свою принадлежность к детям, но у него еще нет ощущения подлинной, полноценной взрослости, зато есть огромная потребность в признании его взрослости окружающими. Д.Б. Эльконин различает в развитии подростков объективную и субъективную взрослость [44].

Объективная взрослость проявляется в готовности ребенка к жизни в обществе взрослых в качестве равноправного участника. Субъективная взрослость, или чувство взрослости, характеризуется появлением у подростка отношения к себе не как к маленькому, а как к взрослому. Основными показателями чувства взрослости служат [44]:

- 1) проявления потребности в уважении, доверии, признании самостоятельности;
- 2) желание оградить некоторые сферы своей жизни от вмешательства взрослых;
- 3) наличие собственной линии поведения, несмотря на несогласие взрослых или сверстников.

Если на основе чувства взрослости отроку удастся развернуть новую ведущую деятельность – Д.Б. Эльконин назвал ее интимно-личностным общением [44], а Д. И. Фельдштейн переименовал в общественно полезную – предметом которой являются способы построения человеческих отношений в любой совместной деятельности, то к концу подросткового возраста складывается достаточно развитое самосознание, в котором «совершается отрицание взрослости именно благодаря ориентации на себя. Итог: я НЕ взрослый. Отсюда поворот к новым задачам» – постановка задач

саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации и возможность учебно-профессиональной деятельности юношеского возраста, в которой осуществляется поиск средств для решения этих задач [38].

В подростковом возрасте происходит становление доминирующей направленности познавательных процессов, в результате чего возникают определенные профессиональные намерения.

Особенностью этого возраста является любознательность, стремление к восприятию нового и интересного. На основе совпадения интересов устанавливаются контакты с товарищами, находят темы для разговора, интересные для них. Знания, их глубина и объем в подростковом возрасте становятся существенным критерием в оценке взрослого, своих сверстников и самого себя.

Психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса». Подростковый комплекс включает: чувствительность к оценке посторонних своей внешности, способностей; крайняя самонадеянность и безапелляционные суждения в отношении окружающих; внимательность порой уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость – с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими – с показной независимостью, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами – с обожествлением случайных кумиров, а чувственное фантазирование – с сухим мудрствованием [36].

Развитие личности в подростковом периоде характеризуется двумя противоположными тенденциями: с одной стороны, устанавливаются все более тесные межличностные контакты, усиливается ориентация на группу, с другой, – происходит рост самостоятельности, усложнение внутреннего мира и формирование личностных свойств.

Оригинальную концепцию возрастного подхода разработала Л.И. Божович, которая опиралась на введенное Л.С. Выготским понятие о

социальной ситуации развития. Фундаментальным является сформированный ею тезис о том, что подлинно возрастной подход предполагает не только учет тех свойств, которые ярко проявляются на данном возрастном этапе, но и опору на те особенности, которые еще не полностью проявились на данной ступени развития, которым принадлежит будущее [7].

Социальная ситуация развития в этом возрасте характеризуется следующими особенностями [7]:

- подросток продолжает находиться в тех же условиях, что и ранее (семья, школа, сверстники), но у него появляются новые ценностные ориентации. Так, стремление к независимости сталкивается в семье с тем, что родители могут относиться к подростку еще как к «ребенку»;

- меняется отношение к школе, она становится местом активных взаимоотношений со сверстниками;

- с одной стороны, подросток стремится оторваться от детства, стать взрослым и самостоятельным, а с другой, – мир детства является для него привлекательным, потому как в нем меньше ответственности и обязанностей.

Таким образом, индивидуально-возрастные особенности подростков обусловлены: особенностями биологического развития организма; культурно-исторической средой, как сферой их роста и развития; условиями обучения и воспитания; резервами индивидуального развития. Причем процесс развития индивидуально-возрастных особенностей носит поступательный характер.

Внутренней движущей силой процесса развития является единство борющихся противоположностей. Разрешение внутренних противоречий и приводит через скачок к новому этапу развития. Результатом индивидуально-возрастного развития на каждом этапе является формирование психических новообразований, которые представляют собой качественно новый способ функционирования психики, личности, а раскрытие их субстратных

характеристик позволяют прогнозировать ход развития личности. Возникновение психических новообразований характеризует “непрерывный процесс самодвижения” личности (Л.С. Выготский). Причем процесс самодвижения в современной психологической науке рассматривается в единстве двух противоположных сторон [11]:

- интериоризация существующих во вне социальных факторов, их усвоение;
- выход за пределы накопленного опыта, сформированных навыков, привычек, качеств личности.

В подростковом возрасте изменяется мышление школьника, оно приобретает новые черты и качества. У подростка учителям надо предупреждать или устранять такие недостатки мышления, как склонность к слишком “смелым аналогиям”, поспешным обобщениям, выводам или умозаключениям.

Общение со сверстниками имеет огромное значение для подростков. В виду того, что у подростков формируются новые ценности, интересы, которые больше понятны и близки сверстнику, нежели взрослому, отношения с товарищами оказываются в центре жизни подростка и являются ведущим типом деятельности.

В подростковом возрасте отношения подростка с товарищами, сверстниками и одноклассниками являются более содержательными, многообразными и сложными. Школьный класс – важнейшая инстанция социализации и группа принадлежности подростка. В подростковом периоде происходит становление различных по степени близости отношений, которые подростками четко различаются: могут быть просто товарищи, приятели, личный друг. Общение с ними все больше выходит за пределы учебной деятельности и школы, захватывает новые интересы, занятия и выделяется в самостоятельную и очень важную для подростка сферу жизни. Статус подростка в системе личных отношений является для него очень

значимым и оказывает сильнейшее влияние на его поведение и самосознание. Группа сверстников лишь тогда является благоприятной для ребенка средой, когда статус его достаточно высок. Место в системе отношений зависит от различных черт характера школьника, в том числе и от таких, как общительность, способность понять другого, быстро ориентироваться в сложившейся обстановке [38].

Если подытожить возрастные особенности, то можно сказать, что подростковый возраст - период активного формирования мировоззрения человека – системы взглядов на действительность, самого себя и других людей. В этом возрасте совершенствуется самооценка и самопознание, что оказывает сильное влияние на развитие личности в целом. Самооценка является центральным новообразованием подросткового возраста, а ведущей деятельностью является общение и общественно значимая деятельность.

Практически все психологи сходятся на том, что подростковый возраст является совершенно особым этапом развития личности. В подростковом возрасте актуальны потребности: в самоутверждении, в дружбе, занять достойное место в коллективе, в общении со сверстниками. В этом возрасте заметно усиливается критическое отношение детей к действиям, поступкам, поведению взрослых.

### **1.3. Особенности конфликтности и конфликтного поведения учащихся подросткового возраста**

В современном обществе конфликты, возникающие у подростков, связывают с возрастной спецификой. Это и изменение объективного положения подростка в жизни, и обновление его мотивационно-потребностной сферы, и противоречие между возвышением его потребностей и ограниченностью средств их удовлетворения, и утверждение своего Я.

Подростковый возраст является этапом развития личности, подразумевающим как личностные, так и социальные изменения. Приблизительно в 12 лет внимание ребенка начинает обращаться к собственной личности. Но разобраться в себе сразу и до конца может не каждый взрослый, а подросток только учится рефлексии. Результат самоанализа фиксируется в самооценке, которая проходит резкие перепады в зависимости от роста или падения объективности. Неадекватно завышенная самооценка может привести к внутриличностному конфликту в связи с неспособностью реализовать завышенные притязания и требования к себе. Неадекватно заниженная самооценка может привести к внутриличностному конфликту в связи с неуверенностью в себе, в своих силах и возможностях, а значит недовольство собой. Важна также оценка своих качеств с точки зрения взрослости, в которую вступает подросток. Соотнесение себя с «эталонном взрослости» также может привести к внутриличностному конфликту, если на данный момент подросток находит слишком много несоответствий.

Таким образом, подвижность «Я-концепции» индивида в подростковом возрасте имеет тенденции вызывать внутриличностные конфликты. Выход из внутриличностного конфликта может иметь форму аутоагрессии или агрессии, направленной вовне, что может стать причиной межличностных конфликтов [2].

Внутриличностные конфликты могут являться одной из причин возникновения межличностных конфликтов, они могут являться внутренней позицией субъекта конфликта. Так, например, за внешне агрессивной позицией подростка может стоять потребность в признании, в уважении, необходимость поддержания значимости своего Я, неосознаваемая им самим. Одновременно завышенные требования подростка на восприятие себя окружающими очень часто встречается с заниженной оценкой возможностей подростка со стороны взрослых [24].

В подростковом возрасте заметно увеличивается число сложных ситуаций, которые приобретают конфликтный характер. В активной реакции подростков часто противоречивые события окружающей жизни проявляется потребность быть участником, а не только свидетелем происходящего заявить о себе делом, поступком выразить свое отношение к окружающему.

Подростки часто конфликтуют между собой в связи с разными статусами, занимаемыми ими в межличностных отношениях. Поведение их сопровождается, как правило, более глубокими, устойчивыми мотивами и переживаниями, чем это представляется учителям, воспринимающим лишь внешний "рисунок поступка". Переживание определяет индивидуальное отношение ко всему происходящему, делает ученика соучастником оценки и преодоления конфликтной ситуации. Боязнь быть непонятым родителями, страх перед неудачами при попытке проявить себя, первая проба эмоционального выбора друга или подруги, трудность общения с учителями и взрослыми - все это создает объективные причины для конфликтов в сложной системе взаимоотношений с подростками [17].

Конфликты подростка в отношениях с одноклассниками обусловлены важной особенностью возраста - формированием морально-этических критериев оценки сверстника и связанных с этим требований к его поведению [17].

В зависимости от того, сколь успешно осуществляется в школе социализация личности ребенка, в первую очередь усвоение духовных, нравственных ценностей, изменяется интенсивность конфликтов между школьниками. Духовность во многом детерминирует деятельность и поведение людей.

Для подростков важно не просто общаться со сверстниками в школе, а занять удовлетворяющее их положение среди одноклассников. Это положение, способное удовлетворить стремление подростка к самоуважению, является разным для каждого школьника. Одни стремятся

занять в группе позицию лидера, другие - получить признание и уважение от товарищей, третьи - стать непререкаемым авторитетом в каком-либо деле и тому подобное. В любом случае потребность в определенном положении среди сверстников становится доминирующим мотивом в поведении и учебе, который сказывается на эффективности и результативности процесса обучения.

Коломинский Я.Л. писал, что чем критичнее к себе подросток и чем выше его самооценка, тем выше его положительный социометрический статус. Однако сочетание высокой самооценки и высокого уровня притязаний ведет к понижению положительного или повышению отрицательного социометрического статуса, в зависимости от поведенческих особенностей подростка, проявляющихся по отношению к группе: склонные к рациональному конформизму попадают в группу «пренебрегаемых», склонные к нонконформизму -- в группу «отвергаемых» [11, с. 71].

Исследование основных трудностей общения у школьников средних классов выявило, что наиболее часто нарушения в межличностных отношениях среди одноклассников вызваны отсутствием у них коммуникативных умений. Подростки используют неадекватные способы убеждения (давление, протест, противопоставление и т. д.), стремятся к непосредственному «натуральному» общению, недооценивая его технический аспект, связанный с психологическими психологический контакт, слушать и ориентироваться в ситуациях, использовать различные вербальные и невербальные способы общения) развиты крайне слабо [17].

Уже в 5-6-х классах основным мотивом межличностного взаимодействия становится потребность занять определенное место в коллективе ровесников. А в 8-9-х классах особое значение приобретает потребность школьника в признании своей ценности в глазах одноклассников.

Кроме того, особое значение в установлении эффективных взаимоотношений с одноклассниками имеют определенные индивидуально-психологические особенности личности подростка.

Большинство из тех, кто испытывает затруднения в общении, отличаются качествами, блокирующими успешное межличностное взаимодействие. Эти качества представляют собой следующие группы, которые обусловлены:

- природно-генотипическими свойствами (импульсивность, застенчивость, ригидность, неуравновешенность);
- характерологическими особенностями (нерешительность, неуверенность, замкнутость, закрытость, напористость, конфликтность, равнодушие, цинизм и т. п.);
- семейной ориентацией по отношению к окружающим (формирование эгоцентризма, эгоизма, агрессивных установок по отношению к другим людям);
- отсутствием коммуникативного такта (несформированность коммуникативных умений на основе плохо развитой рефлексии).

Т.В. Черкасова отмечала, что, начиная с 6-го класса подростки осознают, что основные конфликты, затруднения и проблемы в общении со сверстниками вызваны, прежде всего, особенностями их собственной личности. Подобное осознание связано с интенсивным развитием личностной и межличностной рефлексии в этом возрасте и, соответственно, благоприятным периодом для развития личной ответственности за успешность общения с окружающими. На этом фоне у семиклассников, а особенно у восьмиклассников возрастает критичность по отношению к собственным недостаткам, а также стремление к самосовершенствованию, в том числе и в вопросах личностного общения [26].

Подростковый возраст определяет специфические особенности конфликтных ситуаций и формирование стратегий и способов их

преодоления. Особенности подросткового периода проявляются в том, что реальные жизненные ситуации приобретают субъективно конфликтное содержание и

специфические для подросткового возраста стратегии их преодоления.

Данные, полученные в результате проведения современных психологических исследований, позволяют установить, что у подростков доминирует ситуативное поведение в конфликтных ситуациях, в меньшей степени представлено защитное, и в отдельных случаях - конструктивное. Учитывая выявленные возрастные различия в преобладающих поведенческих типах, можно сделать вывод о снижении с возрастом поведенческих реакций защитного типа и увеличении конструктивного. [26].

А.Л. Цветковой описаны особенности стратегий поведения подростков, имеющих разный уровень выраженности установки на конфликт. Подростки, имеющие низкий уровень выраженности установки на конфликт, выбирают стили поведения избегание, приспособление. Группа подростков, имеющих средний уровень выраженности установки на конфликт, выбирает такие стили поведения, как компромисс и приспособление. Подростки, имеющие высокий уровень выраженности установки на конфликт, выбирают соперничество, приспособление, что приводит к расширению репертуара выбора стилей от неконструктивных к конструктивным [25].

А.Л. Цветковой выявлена взаимосвязь между конфликтным поведением и установкой, которая определяется основными факторами, детерминирующими их проявление на конфликт. Особенности подростков с разным уровнем выраженности установки на конфликт является взаимосвязь установки с агрессивностью и враждебностью. В силу своей несамостоятельности и внутренненаправленных реакций подростки, имеющие низкий уровень установки на конфликт, испытывают трудности в установлении контактов, пытаются уйти от активных форм поведения. Данная группа подростков в ситуации конфликта может испытывать чувство

вины. В ситуации обвинения оправдывают себя и пытаются избежать ответственности за свои поступки. Такое поведение можно охарактеризовать как самозащитное. Разрешение конфликта в основном происходит за счет уступающей или избегающей стратегии поведения. У подростков этой группы во фрустрирующей ситуации могут проявляться различные реакции: агрессия, регрессия, как типичные формы реагирования и подавление, как попытка сохранить равновесие собственных чувств, переживаний [25].

Взаимодействие особенностей конфликтного поведения подростков со средней выраженностью установки на конфликт характеризуется агрессией, как устранением препятствий на пути к достижению цели. Подростки не испытывают препятствий в конфликте, реагируют на фрустрацию уходом от конфликта, принимают нейтральную позицию. У данной группы подростков может проявляться приспособление, как проблемно-решающий стиль поведения в конфликте.

У группы с высокой выраженностью установки на конфликт выявлено взаимодействие с фрустрирующей ситуацией, которая воспринимается как благоприятно-выгодная, полезная, приносящая удовлетворение. Безответственность подростков, использование обвинений, упреков, как механизма самозащиты, приводит к выбору различных стилей поведения, таких как соперничество, избегание, уход. Особенности поведения подростков, имеющих высокий уровень установки на конфликт, является их импульсивное поведение, эмоциональные срывы, агрессивные реакции, регрессия, реагирование на фрустрацию, уход, как выход из сложившейся ситуации. Таким образом, для подростков характерны применения различных стилей конфликтного взаимодействия.

Теоретический анализ работ, посвященных изучению данной проблемы, позволяет отметить, что большинство исследователей сходится в определении межличностного конфликта, понимая его как ситуацию столкновения между людьми в процессе их непосредственного общения,

вызываемую противоречивыми взглядами, способами поведения, установками людей в условиях стремления их к достижению какой-либо цели.

Для конфликта характерен особый вид взаимодействия – конфликтное взаимодействие, развиваемое его участниками, при котором они используют различные стратегии и стили.

Подростковый возраст определяет специфические особенности ситуаций конфликта и формирование стратегий и способов их преодоления. Особенности подросткового периода проявляются в том, что реальные жизненные ситуации приобретают субъективно конфликтное содержание и специфические для подросткового возраста стратегии их преодоления.

#### **1.4. Сущность профилактики конфликтов в подростковой среде**

Важным моментом жизнедеятельности коллективов общеобразовательных школ является профилактика конфликтов, которая заключается в организации жизнедеятельности субъектов социального взаимодействия, исключающей или сводящей к минимуму вероятность возникновения конфликтов между ними.

Профилактика конфликтов – это их предупреждение. Цель профилактики – создание таких условий деятельности и взаимодействия людей, которые приводят к деструктивному развитию противоречий между ними.

Предупредить конфликты гораздо легче, чем конструктивно разрешить их. Профилактика конфликтов не менее важна, чем умение конструктивно их разрешать. Она требует меньших затрат сил, средств и времени и предупреждает даже те минимальные деструктивные последствия, которые имеет любой конструктивно разрешённый конфликт.

Профилактика конфликтов – это деятельность, направленная на недопущение их возникновения и разрушительного влияния на ту или иную сторону, тот или иной элемент общественной системы, т. е. воздействие на субъектов или факторы среды, которые в будущем могут стать источником конфликта. Такая деятельность представляет собой активное вмешательство управляющего субъекта в реальный процесс общественных отношений людей, в их взаимодействие в различных сферах жизни. Профилактика конфликта предполагает умение руководителя предвидеть, прогнозировать ход событий в организации.

Основные задачи деятельности по профилактике конфликтов в школе:

- Изучение состояния морально-психологического климата в школе и психологического здоровья участников учебно-воспитательного процесса с целью регулирования и развития здоровых межличностных отношений в коллективе.

- Обучение членов образовательного социума возможным вариантам упреждения и разрешения конфликтных ситуаций, поиску новых путей в реализации индивидуально-творческого потенциала преподавателей и обучающихся.

- Оказание помощи в формировании и технологическом проявлении у участников учебно-воспитательного процесса таких качеств, как коммуникабельность, эмпатия, визуальная привлекательность, толерантность, стрессоустойчивость, рефлексия.

- Сужение поля влияния деструктивных конфликтов на морально-психологический климат в школе и психологическое здоровье обучающихся.

- Усиление роли управленческой структуры учебного заведения на снижение социально-психологической напряжённости.

Выделяют первичную и вторичную профилактику конфликтов. При этом оба вида профилактики и предупреждения конфликтов предполагают необходимость как внешних (прежде всего организационных и

управленческих), так и внутренних, или собственно психологических, предупреждающих мер.

Первичная психопрофилактика конфликтов заключается прежде всего в психологическом просвещении и развитии потенциальных или реальных участников конфликтов. Вторичная психопрофилактика предполагает непосредственную работу в группах риска, напряжения, противоборства, в группах с высоким потенциалом конфликтогенности и эскалации конфликтов.

В профилактической работе по предупреждению конфликтов используются разнообразные виды и методы психотерапии, в том числе и активные методы типа игровых психотехник, тренинговых психотехнологий и аутотренингов, методы групповой психотерапии и др.

Наиболее эффективной формой предупреждения конфликта является устранение его причин. Деятельность по предупреждению конфликтов весьма разнообразна и, кроме того, является деятельностью многоуровневой. Существуют объективные обстоятельства, способствующие профилактике конфликтов: создание благоприятных условий для обучения и внедрение более увлекательных мероприятий затрагивающих общие интересы группы.

Таким образом, профилактика конфликтов заключается в такой организации жизнедеятельности подростков социального взаимодействия, которая исключает или сводит к минимуму вероятность возникновения конфликтов между ними. Профилактика конфликтов — это их предупреждение в широком смысле слова, целью которой является создание таких условий деятельности и взаимодействия подростков, которые минимизировали бы вероятность возникновения или деструктивного развития противоречий между ними.

## **1.5. Социально-психологический тренинг как средство профилактики конфликтного поведения подростков**

Одним из основных средств профилактики конфликтов является социально-психологический тренинг.

Термин тренинг (от англ. train, training) имеет ряд значений: обучение, воспитание, подготовка, тренировка, дрессировка. Подобная многозначность присуща и известным его научным определениям. Ю.Н. Емельянов определяет тренинг как группу методов развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности [7].

Тренинг определяется как способ перепрограммирования имеющейся у человека модели управления поведением и деятельностью. Существует также определение тренинга как части планируемой активности организации, направленной на увеличение профессиональных знаний и умений, либо на модификацию аттитюдов и социального поведения персонала способами, сочетающимися с целями организации и требованиями деятельности.

В отечественной психологии распространены определения тренинга как одного из активных методов обучения или социально-психологического тренинга.

Емельянов Ю.Н. определяет тренинг как группу методов развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности [7]. Л.А. Петровская рассматривает социально-психологический тренинг «как средство воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностных отношений», «средство развития компетентности в общении», «средство психологического воздействия» [21].

Тренинг также можно охарактеризовать как многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека,

группы и организаций с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека.

Макшанов С.И. предлагает определять тренинг как многофункциональный метод преднамеренных изменений феноменов человека или группы с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека [15]. Он в своем определении вместо понятия «воздействие» использует термин «изменение». На его взгляд, понятие «воздействие», являясь процессуальной характеристикой, не отражает цель и результат процесса, а с помощью категории «изменение» их можно определить. Таким образом, используемый С.И. Макшановым термин «изменение» отражает и процессуальные, и продуктивные характеристики тренинга. Основной целью тренинга, как считают специалисты, является повышение социально-психологической и коммуникативной компетентности, развитие личности человека [15].

Снижению конфликтности и профилактики конфликтного поведения может способствовать тренинг с вводными небольшими лекциями, позволяющими в непринуждённой форме познакомиться с основными понятиями конфликт-анализа. Однако основной акцент в тренинге ставится на отработку поведения в конфликте и навыков ведения переговоров.

Формат тренинга позволяет использовать в нем в процессе обучения преимущества малых учебных групп: динамические эффекты (групповая сплоченность, ценностно-ориентационное единство, идентификация с группой, групповое влияние), пространственную организацию (общее контактное поле - круг, прямой контакт), работу в микрогруппах, что редко доступно при проведении семинаров-практикумов.

Тренинговый курс направлен на формирование личной конфликтной компетентности участников и способствует формированию умения выявлять противоречия в ситуации, разрешать конфликты и острые ситуации без

насилия, с соблюдением взаимных интересов, что способствует снижению конфликтности и конфликтного поведения.

Отличительной особенностью тренинговой формы работы с конфликтами подростков является более широкий диапазон применяемых в его рамках методов по сравнению с семинаром-практикумом. В тренинге теоретическая часть не так обширна, как в семинаре-практикуме и представляется в режиме мини-лекции. зато практическая часть занимает львиную долю отведённого времени и представлена всеми видами имитационных и моделирующих методов, играми, кейсами, разбором конкретных случаев и ситуаций, актуальных для участников и т.д. Кроме того, в рамках тренинга особое внимание уделяется рефлексии происходящего и постоянной организации обратной связи после выполнения каждого из упражнений тренинговой программы.

Эффектом тренинга предполагается положительное изменение в снижении конфликтного поведения подростков: как в знаниях о возможных способах действия, так и в умениях и навыках преобразования конфликтной действительности и готовности производить эти преобразования.

## **Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ТРЕНИНГА В ПРОФИЛАКТИКЕ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

### **2.1. Организация исследования**

Опытно-экспериментальной базой исследования являлось МБОУ СОШ № 3 п. Емельяного

В исследовании принимали участие 44 подростка - учащиеся седьмых классов, выборка произвольная, средний возраст выборки – 13,6 лет, из них 22 учащихся 7 «а» класса составляют экспериментальную группу, 22 учащихся 7 «б» класса составляют контрольную группу.

Методы и методики исследования:

1. Методика И. Д. Ладанова «Диагностика самооценки степени конфликтности личности» для подростков.

Данная методика позволяет выявить четыре степени конфликтности личности, что является основанием для выбора стратегии и стиля конфликтного взаимодействия.

Методика представляет собой перечень поведения в конфликтной ситуации, где необходимо провести самооценку своих действий в конфликтных ситуациях.

Бланк методики и ключ обработки результатов находятся в приложении 2.

2. Тест К.Томаса «Стили поведения в конфликте» направлен на выявление типов поведения личности в противоречивых ситуациях. Тест К. Томаса на выявление предпочитаемого стиля конфликтного взаимодействия дает возможность диагностировать, насколько в практике конфликтных ситуаций подросток способен реализовать все стили (приспособление, уход, компромисс, сотрудничество, соперничество) конфликтного взаимодействия [17]. Если из 30 возможных выборов устанавливается по шесть случаев выбора, то подросток в конфликтной ситуации будет реализовывать все

известные стратегии. Если же какой-либо стиль преобладает (например, 11 выборов стиля «соперничество» и 1 выбор стиля «приспособление»), то это свидетельствует об отсутствии конфликтологических умений в «невыбранном» стиле.

Испытуемым предлагалось 30 пар суждений, каждое из которых отражает одну из возможных стратегий поведения. Респондентам предлагается выбрать из каждой пары суждений то, которое соответствует их типичному поведению. Обработка ответов (в соответствии с ключом) позволяет выявить, в какой степени в репертуаре человека представлены стили соперничества, сотрудничества, избегания, приспособления или поиска компромисса.

Бланк и ключ для обработки результатов находятся в приложении 3.

### 3. Методика диагностики коммуникативного контроля М. Шнайдера.

Методика предназначена для изучения уровня коммуникативного контроля. Согласно М. Шнайдеру, люди с высоким коммуникативным контролем постоянно следят за собой, хорошо осведомлены, где и как себя вести. Управляют своими эмоциональными проявлениями. Вместе с тем они испытывают значительные трудности в спонтанности самовыражения, не любят непрогнозируемых ситуаций. Люди с низким коммуникативным контролем непосредственны и открыты, но могут восприниматься окружающими как излишне прямолинейные и навязчивые.

Бланк и ключ для обработки результатов находятся в приложении 4.

## **2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента**

Анализ конфликтного поведения подростков подразумевал анализ степени конфликтности подростков, стиля поведения в конфликте, коммуникативного контроля в общении, уровня конфликтоустойчивости.

Результаты диагностики по методике диагностики степени конфликтности личности (И.Д. Ладанов) представлено в таблице 1. и рис. 1.:

Таблица 1

Степень конфликтности подростков на констатирующем этапе эксперимента

Степень конфликтности	Экспериментальная группа	Контрольная группа
очень высокая	4,5%	-
Высокая	40,9%	45,5%
Выраженная	36,4%	40,9%
Низкая	18,2%	13,6%

Наглядно степень конфликтности подростков представлена на рис. 1

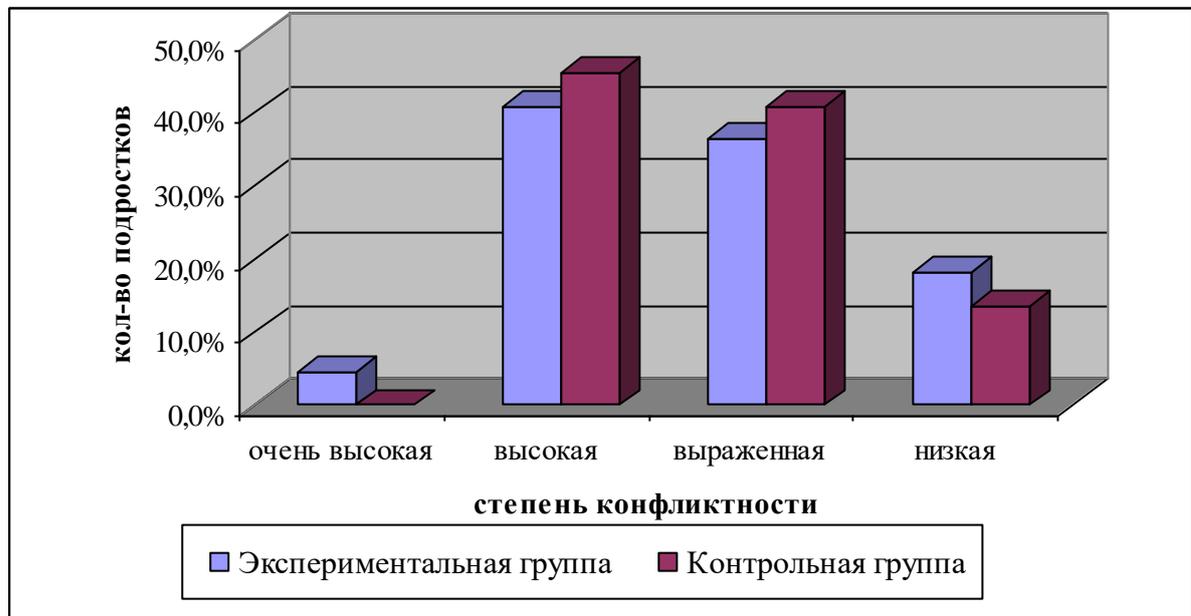


Рис. 1. Степень конфликтности подростков на констатирующем этапе эксперимента

Основные результаты, полученные в результате исследования конфликтности подростков позволяет сделать следующие выводы:

У подростков практически в равной степени преобладает высокая и выраженная конфликтность:

- высокую конфликтность имеют 40,9% подростков экспериментальной группы и 45,5% подростков контрольной группы

- выраженную конфликтность имеют 36,4% подростков экспериментальной группы и 40,9% подростков контрольной группы

Таким образом, в подростки имеют высокую и выраженную степень конфликтность.

Рассмотрим результаты исследования стилей поведения в конфликте менеджеров, полученные по методике К.Томаса

При проведении исследований было выявлено, что для подростков преобладающим поведением в конфликте является соперничество. что подтверждается данными, представленными в таблице 2. и рис. 2.:

Таблица 2

Стили поведения подростков в конфликте

Стиль поведения	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Приспособление	4,5%	9,1%
Соперничество	45,6%	50%
Компромисс	22,7%	22,7%
Сотрудничество	22,7%	18,2%
Избегание	4,5%	-

Наглядно стили поведения подростков в конфликте представлены на рис. 2

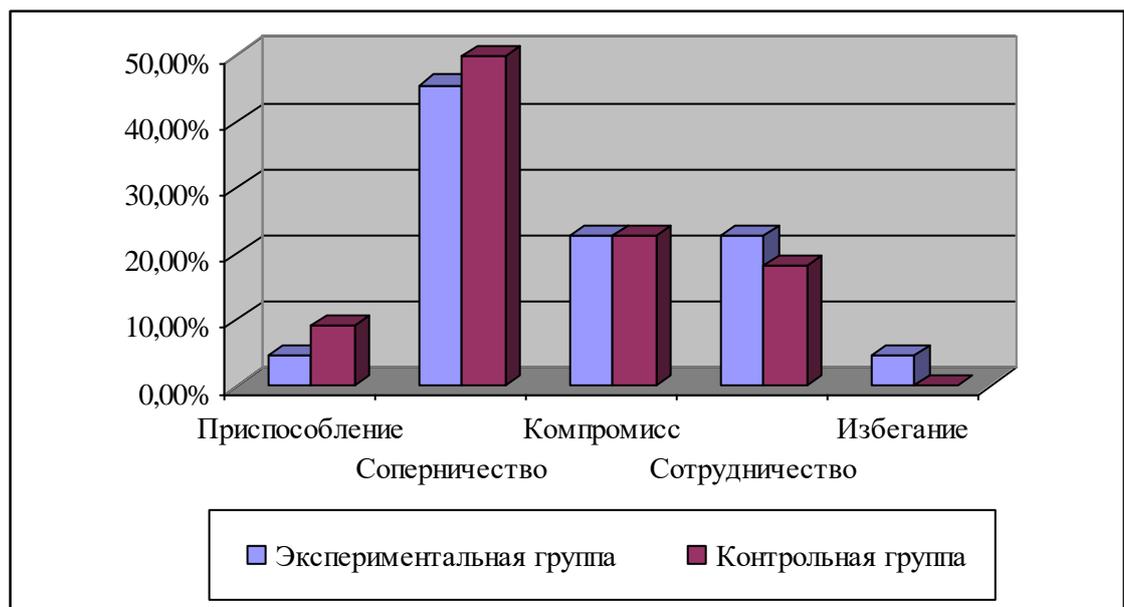


Рис. 2 Стиль поведения подростков в конфликте на констатирующем этапе эксперимента.

В результате исследования были получены следующие результаты:

Почти половина исследуемых подростков обеих групп (45,6% подростков экспериментальной группы и 50% подростков контрольной группы) используют стиль конкуренции (соперничества): они активны, целеустремленны, предпочитают разрешать конфликты собственными силами. Не стремятся к сотрудничеству и диалогу с окружающими, не учитывают их интересы. На первом месте для данной группы подростков – собственные цели. Используя волевые качества, они принуждают других принимать необходимые для них решения.

В качестве компромисса как стиля взаимодействия используют 22,7% подростков в обеих группах. Данная группа подростков готова в некоторой степени поступиться собственными интересами, если другая сторона, участвующая в конфликте, идет на то же. Для достижения компромисса обе стороны прибегают к взаимным уступкам, но стараются не жертвовать главным. Ведется торг, взаимный обмен. В результате достигается временное соглашение, но причины конфликта не устраняются, обе стороны остаются недовольными принятым общим решением.

22,7% подростков экспериментальной группы и 18,2% подростков контрольной группы стремятся в конфликте к сотрудничеству, но не забывают о своих интересах, при этом учитывают и интересы другой стороны. Для разрешения конфликта данные подростки прибегает сам и стимулирует других людей к поиску истинных причин разногласий, выяснению целей всех участников конфликта, совместной выработке решения, удовлетворяющего всех.

В наименьшей степени для подростков характерно следующее поведение в конфликте:

- 4,5% подростков экспериментальной группы и 9,1% подростков контрольной группы используют стиль приспособления, т.е. готовы ради

другого пожертвовать своими интересами, вследствие чего сами оказываются в проигрыше

- 4,5% подростков экспериментальной группы выбирают в конфликте стиль избегание (уход), для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей. В контрольной группе данный стиль поведения в конфликте у подростков не выявлен.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в основном подростки используют стиль конкуренции (соперничества), предпочитают разрешать конфликты собственными силами, не стремятся к сотрудничеству и диалогу с окружающими, не учитывают их интересы.

Рассмотрим результаты исследования коммуникативного контроля в двух исследуемых группах подростков. В таблице 3 и рисунке 3 представлены основные результаты коммуникативного контроля подростков на констатирующем этапе эксперимента.

Таблица 3.

Уровень коммуникативного контроля подростков на констатирующем этапе эксперимента

Уровень коммуникативного контроля	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий	18%	23%
Средний	68%	64%
Низкий	14%	14%

Наглядно данные таблицы 3 представлены на рис.3:

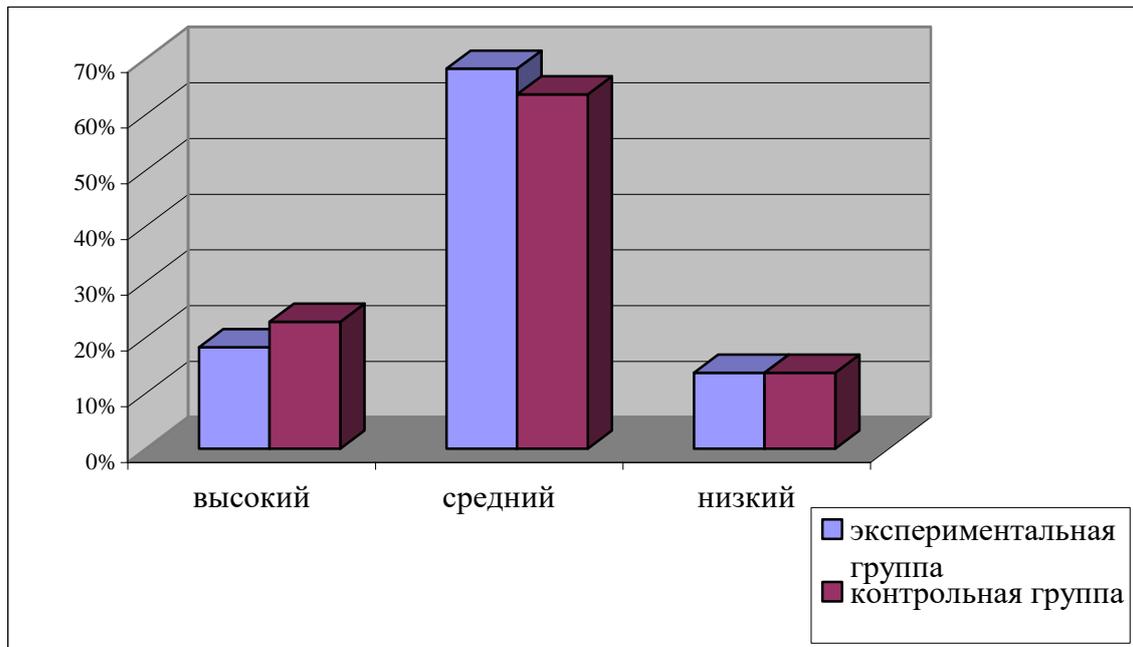


Рис. 3. Показатели оценки коммуникативного контроля на констатирующем этапе исследования подростков

На констатирующем этапе исследования большинство подростков в двух группах (68,2% подростков экспериментальной группы и 63,6% подростков контрольной группы) имеют средний коммуникативный контроль. Подростки в общении непосредственны, искренне относятся к другим. Но сдержаны в эмоциональных проявлениях, соотносят свои реакции с поведением окружающих людей.

Высокий уровень коммуникативного контроля представлен у 18,2% подростков экспериментальной группы и 22,8% подростков контрольной группы. Данные подростки постоянно следят за собой, управляют выражением своих эмоций.

13,6% подростков имеют низкий коммуникативный контроль: характеризуются высокой импульсивностью в общении, раскованностью, поведение мало подвержено изменениям в зависимости от ситуации общения и не всегда соотносится с поведением других людей.

### **2.3. Тренинг как средство профилактики конфликтного поведения подростков**

На основании полученных в констатирующем эксперименте данных разработана программа социально-психологического тренинга, направленного на профилактику конфликтного поведения среди подростков. Тренинговая программа была апробирована на группе подростков экспериментальной группы.

Структура тренинга: Цикл из 4-х встреч, периодичность — 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 3 часа.

При разработке программы тренинга были учтены основные методологические принципы построения тренинга, предложенные В.Н. Большаковым, И.В. Вачковым, Н.В. Ключевой, Е.В. Сидоренко.

Цель: сформировать у подростков представление о конфликтах и возможных моделях поведения в них, развитие конфликтной компетентности.

Задачи:

- актуализировать знания учащихся о конфликте;
- развитие коммуникативных навыков общения, навыков саморегуляции, необходимых для конструктивного взаимодействия в конфликте.
- развить навыки управления конфликтом за счет выбора эффективной стратегии поведения в конфликте.
- знакомство учащихся с альтернативным способом разрешения конфликтов – медиацией

Методы тренинга: ролевые игры, мини-лекции, мозговой штурм, тренинговые упражнения.

## Содержание тренинга профилактики конфликтного поведения подростков

№	Название	Цель	Время
День 1. Понятие межличностного конфликта			3 часа
1.	Приветствие	Формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.	10 мин.
2.	Правила тренинга	Пояснение и принятие правил тренинга	15 мин.
3.	Чемпионат борьбы на пальцах.	Проведение разминки, снятие напряжения среди участников.	10 мин.
4.	Упражнение «Не хочу хвастаться, но я ...»	Развитие у подростков способности к самопрезентации.	10 мин.
5.	Упражнение «Повторение правил»	Закрепление правил и развитие чувства ответственности.	10 мин.
6.	Ролевая игра «Электричка».	Изучение понятия «Конфликтной ситуации», выяснение сущности конфликта.	20 мин.
7.	Упражнение «Мое представление о конфликте»	актуализация участников относительно понятия конфликта.	20 мин.
Перерыв 15 мин			
8.	Упражнение «Конфликт - это ...»	Выяснение сущности понятия «конфликт».	15 мин.
9.	Мини-лекция «Конфликт»	Информирование о понятии конфликта, его конструктивных и деструктивных его сторонах	10 мин.
10.	Упражнение «Скептики и оптимисты».	Развитие навыка находить позитивное в разных моментах жизни, в том числе в конфликтах, который поможет увидеть полную картину и использовать все ресурсы ситуации».	15 мин.
11.	Упражнение «Ваше настроение и пожелания»	Создание позитивного настроения.	10 мин
12.	Упражнение «Аплодисменты по кругу»	Развитие умения участников делать комплименты, сплочение коллектива, дружеское завершение тренинга.	10 мин.
День 2. Управление конфликтом			3 часа
1.	Приветствие.	Вхождение в атмосферу группы, создание рабочего настроения.	10 мин.
2.	Разминка «Копирование движений»	Разрядка, сплочение.	10 мин.
3.	Упражнение «Отношение к конфликту»	Формирование отношения к конфликтам, как к новым возможностям самосовершенствования	10 мин.
4.	Упражнение «Если бы..., я стал бы...»	Выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию	30 мин.

5.	Ролевая игра «Сглаживание конфликтов»	Отработка умений и навыков сглаживания конфликтов.	40 мин.
6.	Упражнение «Ящик недоразумений»	Формирование навыков успешного разрешения конфликтов.	40 мин.
7.	Упражнение «Решить проблему»	Проработка конструктивных стратегий выхода из конфликтных ситуаций.	20 мин.
8.	Упражнение «Телетайп»	Снятие напряжения после полученных знаний.	10 мин
9.	Упражнение «Ваше настроение»	Узнать впечатления подростков от занятия.	10 мин.
День 3. Конструктивное взаимодействие в конфликте			
1.	Приветствие	Формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.	10 мин.
2.	Упражнение «Корабль и ветер»	Настройка группы на работу.	10 мин
3.	Броуновское движение	- формирование навыков психомоторного взаимодействия; - сокращение коммуникативной дистанции между членами группы.	10 мин
4.	Мини-лекция «О стилях поведения в конфликтной ситуации»	Получение информации о стилях поведения в конфликте.	20 мин.
5.	Мозговой штурм «Конфликтные ситуации».	Показать стратегии взаимодействия в конфликтах: избегание, уклонение, приспособление, сотрудничество, компромисс	35 мин.
Перерыв 15 мин.			
6.	Упражнение «Шесть и девять»	Помочь осознать необходимость встать на позицию партнера, развитие коммуникативных навыков.	20 мин.
7.	Мини-лекция о невербальных аспектах поведения	Информирование о невербальных аспектах поведения.	15 мин.
8.	Игра «Замороженный»	Формирование навыков саморегуляции, развитие умения управлять своим эмоциональным состоянием.	15 мин.
9.	Упражнение «Саморегуляция»	Развитие способов саморегуляции в конфликте	10 мин.
10.	Упражнение «Маятник»	Снятие напряжения после полученных знаний.	10 мин.
11.	Упражнение «Букет»	Закрепление положительных эмоций, содействие осознанию силы единства и дружбы.	10 мин.
День 4. Медиация как один из способов разрешения конфликтов.			3 часа
1.	Приветствие	Формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов;	10 мин.

		создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.	
2.	Упражнение «Ожидание»	Узнать, что каждый участник ждет от занятия.	10 мин.
3.	Разминка «Снежки»	Развитие групповой сплоченности.	10 мин
4.	Упражнение «Качества успешного посредника».	Информировать о качествах успешного медиатора (посредника)	15 мин.
5.	Упражнение «Картинки».	Развитие качеств посредника: умение чувствовать другого	15 мин.
6.	Ролевая игра «Я-высказывание»	Отработка навыков «я-высказываний», способствующих разрешению конфликтных ситуаций	20 мин.
Перерыв 15 мин.			
7.	Мини-лекция «Умение убеждать»	Информирование об умении медиатора убеждать.	10 мин.
8.	Упражнение «Незаменимая пятерка».	Отработка навыков убеждения	15 мин.
9.	Упражнение «Я в роли посредника».	Осознание себя в роли медиатора	15 мин.
10.	Упражнение «Ты уже посредник?»	Отработка навыков медиатора в конфликте	20 мин.
11.	Практическое задание «Служба примирения в действии».	Отработка навыков медиатора в конфликте	15 мин.
12.	Завершение занятия «Прощание»	подведение итогов, рефлексия, саморефлексия участников.	10 мин

## 2.4. Анализ результатов контрольного эксперимента

С целью проверки эффективности социально-психологического тренинга, направленного на профилактику конфликтного поведения подростков нами был проведен контрольный эксперимент.

Рассмотрим динамику конфликтности у подростков после проведения тренинга.

В экспериментальной группе значительно снизился показатель конфликтности, что подтверждается данными, представленными на рис. 2.5:

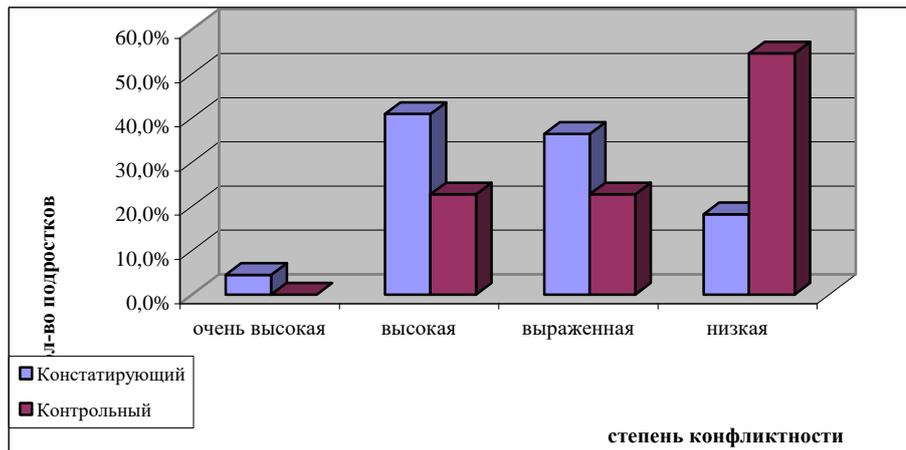


Рис. 5. Степень конфликтности подростков экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

На контрольном этапе исследования у половины подростков преобладает низкая степень конфликтности (54,6% подростков).

Очень высокая степень конфликтности у подростков экспериментальной группы не выявлена, высокую и выраженную конфликтность имеют по 22,7% подростков.

Понимая под конфликтностью интегральное свойство личности, которое отражает частоту ее вступления в межличностные конфликты, можно сделать вывод, что подростки экспериментальной группы стали меньше вступать в конфликты.

Проведенный сравнительный анализ конфликтности подростков контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования свидетельствует об отсутствии значительной динамики, у подростков преобладающей остается высокая и выраженная степень конфликтности, что подтверждается данными, представленными на рис. 2.6.:

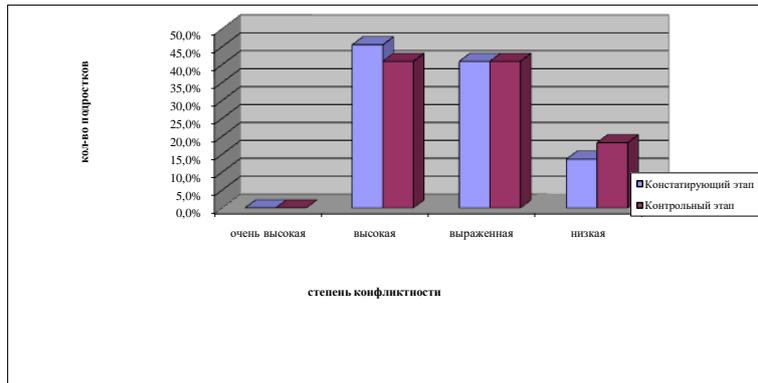


Рис. 6. Степень конфликтности подростков контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

Как и на констатирующем этапе эксперимента у подростков контрольной группы преобладают высокая и выраженная степень конфликтности (имеют по 40,9% подростков).

Этот показатель теоретически говорит о том, что подростки продолжают находиться в стадии потенциальной готовности к конфликту и при возникновении объективной проблемной ситуации и при наличии какой-либо угрозы достаточно активно вступят в конфликт.

Рассмотрим стиль поведения подростков в конфликте после проведения социально-психологического тренинга по профилактике конфликтного поведения.

Наглядно динамика стиля поведения подростков экспериментальной группы в конфликте представлены на рис. 7:



Рис. 7. Стиль поведения подростков экспериментальной группы в конфликте на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

Проведенный сравнительный анализ стиля поведения в конфликте подростков экспериментальной группы свидетельствует, что если на констатирующем этапе исследования преобладающим стилем в конфликте являлся соперничество (имели 45,6% подростков), то после проведения тренинга преобладающим стилем в конфликте является сотрудничество (имеют 54,5% подростков).

После проведения тренинга подростки в большинстве стремятся в конфликте к сотрудничеству, но не забывают о своих интересах, при этом учитывают и интересы другой стороны. Для разрешения конфликта данные подростки прибегают сам и стимулирует других людей к поиску истинных причин разногласий, выяснению целей всех участников конфликта, совместной выработке решения, удовлетворяющего всех.

Следует отметить снижения стиля соперничества в экспериментальной группе на 27,3%, все меньше подростков используют данный стиль в конфликте.

Показатель компромисса как стиля взаимодействия в конфликте не изменился (используют 22,7% подростков)

Показатель стиля приспособления на контрольном этапе не изменился, - 4,5% подростков готовы ради другого пожертвовать своими интересами, вследствие чего сами оказываются в проигрыше

Стиль избегание (уход), для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей на контрольном этапе у подростков экспериментальной группы не выявлен.

Рассмотрим динамику стиля конфликтного поведения в контрольной группе. Наглядно динамика стили поведения в конфликте подростков контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования представлены на рис. 8:

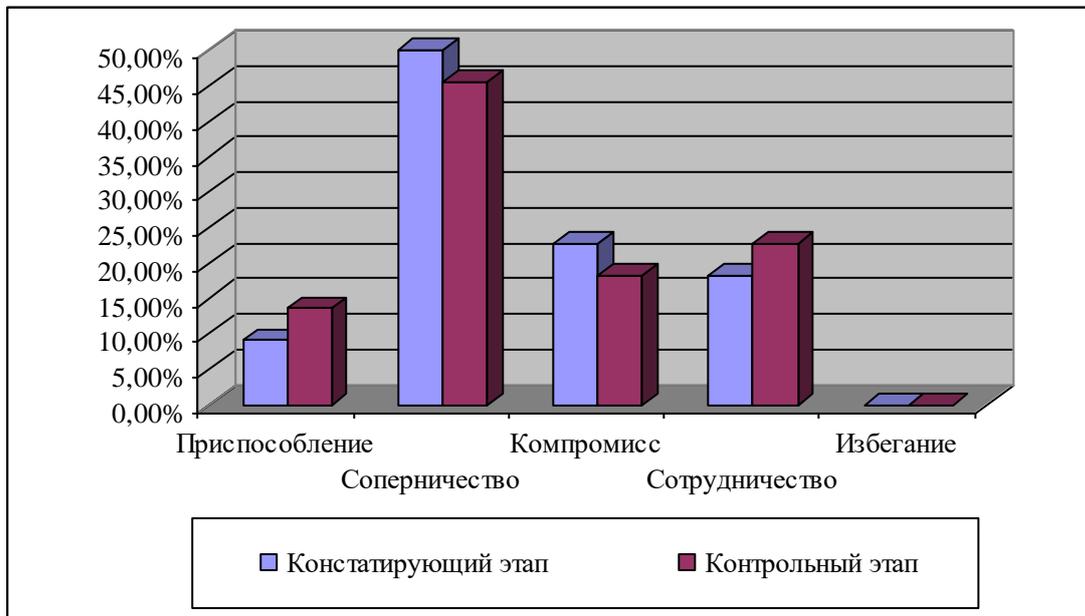


Рис. 8. Стиль поведения подростков контрольной группы в конфликте на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

На контрольном этапе эксперимента получены схожие результаты с результатами констатирующего этапа эксперимента: почти половина исследуемых подростков контрольной группы (45,6% подростков) используют стиль конкуренции (соперничества): они активны, целеустремленны, предпочитают разрешать конфликты собственными силами. Не стремятся к сотрудничеству и диалогу с окружающими, не

учитывают их интересы. На первом месте для данной группы подростков – собственные цели. Используя волевые качества, они принуждают других принимать необходимые для них решения.

Показатель стиля компромисса снизился на 4,5%. Также незначительное повышение на 4,5% выявлено в применении стиля сотрудничества и на контрольном этапе эксперимента только 22,7% подростков стремятся в конфликте к сотрудничеству, но не забывают о своих интересах, при этом учитывают и интересы другой стороны. Для разрешения конфликта данные подростки прибегает сам и стимулирует других людей к поиску истинных причин разногласий, выяснению целей всех участников конфликта, совместной выработке решения, удовлетворяющего всех.

При организации опытно-экспериментальной работы, направленной на профилактику конфликтного поведения подростков свидетельствует о повышении коммуникативного контроля подростков экспериментальной группы.

Рассмотрим изменения в показателях коммуникативного контроля (рис. 9).

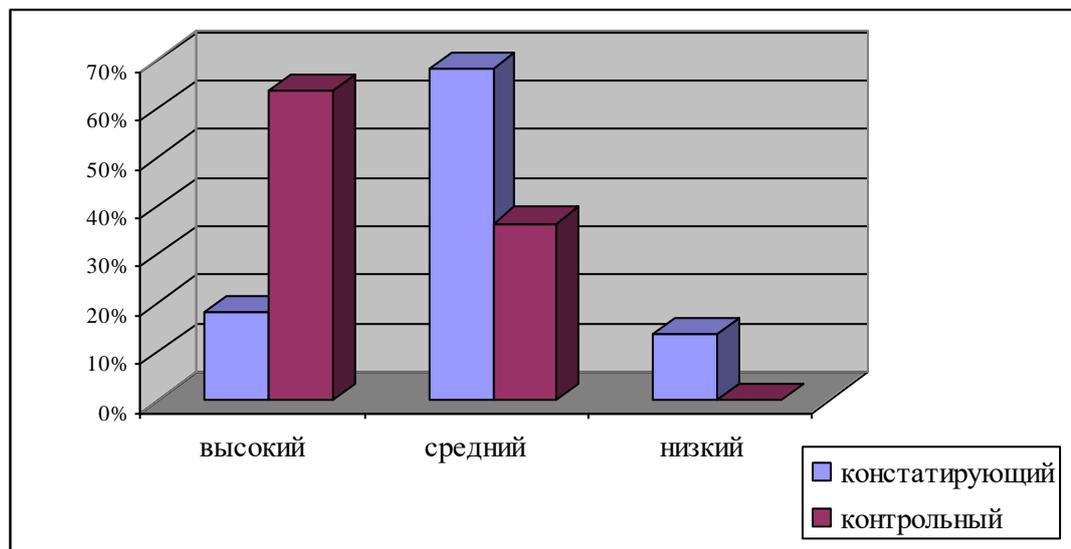


Рис. 9. Показатели оценки коммуникативного контроля на констатирующем и контрольном этапах исследования подростков экспериментальной группы

На контрольном этапе исследования коммуникативный контроль в экспериментальной в большинстве представлен на высоком уровне (63,6% подростков экспериментальной группы) Большинство подростков в постоянно следят за собой, управляют выражением своих эмоций. Остальные 36,4% подростков имеют коммуникативный контроль на среднем уровне: в общении непосредственны, искренне относятся к другим. Но сдержаны в эмоциональных проявлениях, соотносят свои реакции с поведением окружающих людей.

На контрольном этапе исследования отсутствуют подростки с низким уровнем коммуникативного контроля, что свидетельствует, что в результате тренинга подростки поменяли взгляды на устойчивое и прямолинейное поведение и считают нужным подстраиваться на коммуникативную ситуацию. Подростки могут управлять выражением своих эмоций, соотносят свои реакции с поведением окружающих людей.

Проведем анализ основных результатов исследования показателей оценки коммуникативного контроля на констатирующем и контрольном этапах исследования руководителей контрольной группы.

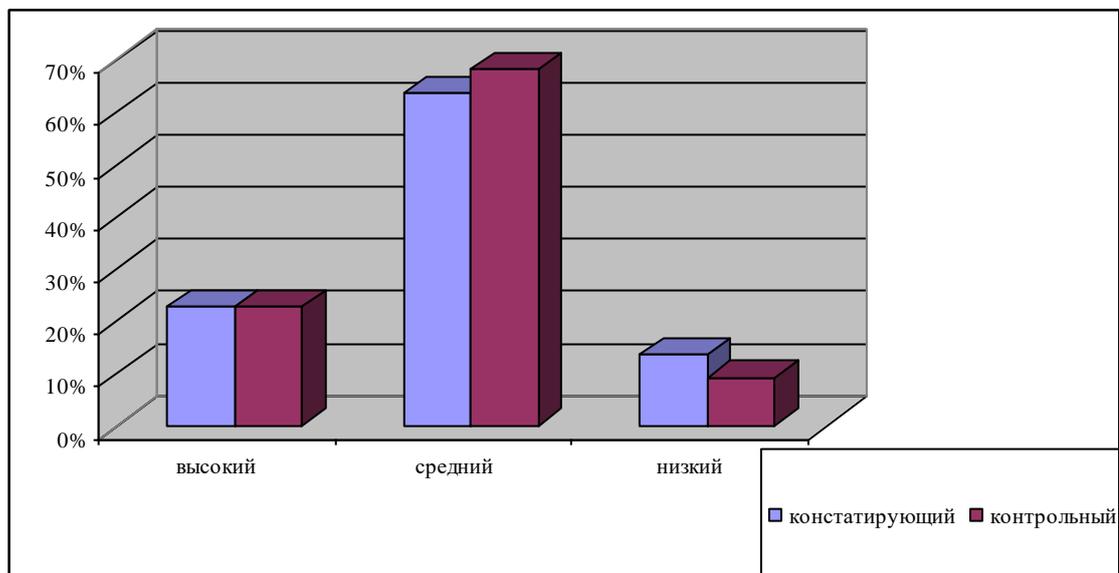


Рис. 10. Показатели оценки коммуникативного контроля на констатирующем и контрольном этапах исследования подростков контрольной группы

Как свидетельствуют данные, представленные на рис. 2.10, в контрольной группе представлена слабая динамика в развитии коммуникативного контроля, как и на констатирующем этапе исследования большинство подростков (68,2% подростков) имеют средний коммуникативный контроль. Подростки в общении непосредственны, искренне относятся к другим. Но сдержаны в эмоциональных проявлениях, соотносят свои реакции с поведением окружающих людей.

Низкий коммуникативный контроль снизился на 4,5% и на контрольном этапе эксперимента составляет 9,1%, показатель высокого уровня коммуникативного контроля не изменился и составляет 22,8%.

Таким образом, подростки, с которыми проводилась опытно-экспериментальная группа, имеют более высокие показатели оценки коммуникативного контроля.

Расчет достоверности различий по показателям степени конфликтности в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапе исследования с использованием  $\chi^2$  - критерия Пирсона.

Расчет достоверности различий проводился на сайте автоматического расчета  $\chi^2$  - критерий Пирсона. URL: <http://www.psychol-ok.ru/statistics/pearson/>

Было выполнено:

- 1) Расчет теоретической частоты ( $f_T$ )
- 2) Подсчитана разность между эмпирической и теоретической частотой по каждому разряду
- 3) Определено число степеней свободы. Внесена поправка на «непрерывность» (если  $v=1$ )
- 4) Полученные разности возведены в квадрат
- 5) Полученные квадраты разностей разделены на теоретическую частоту (последний столбец)
- 6) Полученная сумма является  $\chi^2_{Эмп}$

Таблица 5

Расчет достоверности различий по показателям степени конфликтности в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапе исследования

N	Эмпирическая частота	Теоретическая частота	$(fЭ-fT)$	$(fЭ-fT)^2$	$(fЭ - fT)^2/fT$
1	4.5	5.38	0.12	0.01	0.002
2	4.5	5.62	-0.12	0.01	0.002
3	40.9	31.11	9.79	95.84	3.081
4	22.7	32.49	-9.79	95.84	2.95
5	36.4	28.91	7.49	56.1	1.941
6	22.7	30.19	-7.49	56.1	1.858
7	18.2	35.61	-17.41	303.11	8.512
8	54.6	37.19	17.41	303.11	8.15
Суммы	200	200	-	-	26.496

Результат:  $\chi^2_{Эмп} = 26.496$

Критические значения  $\chi^2$  при  $v=3$

$p \leq 0.05 = 7.815$

$p \leq 0.01 = 11.345$

Различия между двумя распределениями являются статистически достоверными, если  $\chi^2_{Эмп}$  достигает или превышает  $\chi^2_{0.05}$ , и тем более достоверным, если  $\chi^2_{Эмп}$  достигает или превышает  $\chi^2_{0.01}$ .

Ответ:  $\chi^2_{Эмп}$  равно критическому значению или превышает его, расхождения между распределениями статистически достоверны (гипотеза  $H_1$ ).

Таблица 6

Расчет достоверности различий по показателям степени конфликтности в контрольной группе на констатирующем и контрольном этапе исследования

N	Эмпирическая частота	Теоретическая частота	$(fЭ-fT)$	$(fЭ-fT)^2$	$(fЭ - fT)^2/fT$
1	2	3	4	5	6
1	5.5	5.5	0	0	0
1	2	3	4	5	6
2	5.5	5.5	0	0	0

3	45.5	43.2	2.3	5.29	0.122
4	40.9	43.2	-2.3	5.29	0.122
5	40.9	40.9	0	0	0
6	40.9	40.9	0	0	0
7	13.6	15.9	-2.3	5.29	0.333
8	18.2	15.9	2.3	5.29	0.333
Суммы	211	211	-	-	0.91

Результат:  $\chi^2_{\text{Эмп}} = 0.91$

Критические значения  $\chi^2$  при  $v=3$

$p \leq 0.05 = 7.815$

$p \leq 0.01 = 11.345$

Различия между двумя распределениями являются статистически достоверными, если  $\chi^2_{\text{Эмп}}$  достигает или превышает  $\chi^2_{0.05}$ , и тем более достоверным, если  $\chi^2_{\text{Эмп}}$  достигает или превышает  $\chi^2_{0.01}$ .

Ответ:  $\chi^2_{\text{Эмп}}$  меньше критического значения, расхождения между распределениями статистически не достоверны (гипотеза  $H_0$ ).

Таблица 7

Расчет достоверности различий по показателям стиля поведения в конфликте подростков экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапе исследования

N	Эмпирическая частота	Теоретическая частота	$(f_{\text{Э}} - f_{\text{T}})$	$(f_{\text{Э}} - f_{\text{T}})^2$	$(f_{\text{Э}} - f_{\text{T}})^2 / f_{\text{T}}$
	2	3	4	5	6
1	5.5	5.38	0.12	0.01	0.002
2	5.5	5.62	-0.12	0.01	0.002
3	45.6	31.26	14.34	205.64	6.578
4	18.3	32.64	-14.34	205.64	6.3
5	22.7	22.21	0.49	0.24	0.011
6	22.7	23.19	-0.49	0.24	0.01
7	22.7	37.77	-15.07	227.1	6.013
8	54.5	39.43	15.07	227.1	5.76
9	5.5	5.38	0.12	0.01	0.002
10	5.5	5.62	-0.12	0.01	0.002
Суммы	208.5	208.5	-	-	24.68

Результат:  $\chi^2_{\text{Эмп}} = 24.68$

Критические значения  $\chi^2$  при  $v=4$

$p \leq 0.05 = 9.488$

$p \leq 0.01 = 13.277$

Различия между двумя распределениями являются статистически достоверными, если  $\chi^2_{\text{Эмп}}$  достигает или превышает  $\chi^2_{0.05}$ , и тем более достоверным, если  $\chi^2_{\text{Эмп}}$  достигает или превышает  $\chi^2_{0.01}$ .

Ответ:  $\chi^2_{\text{Эмп}}$  равно критическому значению или превышает его, расхождения между распределениями статистически достоверны (гипотеза  $H_1$ ).

Таблица 8

Расчет достоверности различий по показателям стиля поведения в конфликте подростков контрольной группы на констатирующем и контрольном этапе исследования

N	Эмпирическая частота	Теоретическая частота	$(f_{\text{Э}} - f_{\text{Т}})$	$(f_{\text{Э}} - f_{\text{Т}})^2$	$(f_{\text{Э}} - f_{\text{Т}})^2 / f_{\text{Т}}$
1	2	3	4	5	6
1	9.1	11.35	-2.25	5.06	0.446
2	13.6	11.35	2.25	5.06	0.446
3	50	47.75	2.25	5.06	0.106
4	45.5	47.75	-2.25	5.06	0.106
5	22.7	20.45	2.25	5.06	0.247
6	18.2	20.45	-2.25	5.06	0.247
7	18.2	20.45	-2.25	5.06	0.247
8	22.7	20.45	2.25	5.06	0.247
9	5.5	5.5	0	0	0
10	5.5	5.5	0	0	0
Суммы	211	211	-	-	2.092

Результат:  $\chi^2_{\text{Эмп}} = 2.092$

Критические значения  $\chi^2$  при  $v=4$

$p \leq 0.05 = 9.488$

$p \leq 0.01 = 13.277$

Различия между двумя распределениями являются статистически достоверными, если  $\chi^2_{\text{Эмп}}$  достигает или превышает  $\chi^2_{0.05}$ , и тем более достоверным, если  $\chi^2_{\text{Эмп}}$  достигает или превышает  $\chi^2_{0.01}$ .

Ответ:  $\chi^2_{\text{Эмп}}$  меньше критического значения, расхождения между распределениями статистически не достоверны (гипотеза  $H_0$ ).

Таблица 9

Расчет достоверности различий по показателям коммуникативного контроля подростков экспериментальной группы в конфликте на констатирующем и контрольном этапе исследования

N	Эмпирическая частота	Теоретическая частота	$(f_{\text{Э}} - f_{\text{T}})$	$(f_{\text{Э}} - f_{\text{T}})^2$	$(f_{\text{Э}} - f_{\text{T}})^2 / f_{\text{T}}$
1	18.2	39.81	-21.61	466.99	11.73
2	63.6	41.99	21.61	466.99	11.121
3	68.2	50.9	17.3	299.29	5.88
4	36.4	53.7	-17.3	299.29	5.573
5	13.6	9.29	4.31	18.58	2
6	5.5	9.81	-4.31	18.58	1.894
Суммы	205.5	205.5	-	-	38.198

Результат:  $\chi^2_{\text{Эмп}} = 38.198$

Критические значения  $\chi^2$  при  $v=2$

$p \leq 0.05 = 5.991$

$p \leq 0.01 = 9.21$

Различия между двумя распределениями являются статистически достоверными, если  $\chi^2_{\text{Эмп}}$  достигает или превышает  $\chi^2_{0.05}$ , и тем более достоверным, если  $\chi^2_{\text{Эмп}}$  достигает или превышает  $\chi^2_{0.01}$ .

Ответ:  $\chi^2_{\text{Эмп}}$  равно критическому значению или превышает его, расхождения между распределениями статистически достоверны (гипотеза  $H_1$ ).

Таблица 10

Расчет достоверности различий по показателям коммуникативного контроля подростков контрольной группы в конфликте на констатирующем и контрольном этапе исследования

N	Эмпирическая частота	Теоретическая частота	$(fЭ-fT)$	$(fЭ-fT)^2$	$(fЭ - fT)^2/fT$
1	22.8	22.79	0.010	0	0
2	22.8	22.81	-0.0099	0	0
3	63.6	65.87	-2.27	5.15	0.078
4	68.2	65.93	2.27	5.15	0.078
5	13.6	11.34	2.26	5.11	0.451
6	9.1	11.36	-2.26	5.11	0.45
Суммы	200.1	200.1	-	-	1.057

Результат:  $\chi^2_{Эмп} = 38.198$

Критические значения  $\chi^2$  при  $v=2$

$p \leq 0.05 = 5.991$

$p \leq 0.01 = 9.21$

Различия между двумя распределениями являются статистически достоверными, если  $\chi^2_{Эмп}$  достигает или превышает  $\chi^2_{0.05}$ , и тем более достоверным, если  $\chi^2_{Эмп}$  достигает или превышает  $\chi^2_{0.01}$ .

Ответ:  $\chi^2_{Эмп}$  меньше критического значения, расхождения между распределениями статистически не достоверны (гипотеза  $H_0$ ).

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. На констатирующем этапе исследования:

- у подростков практически в равной степени преобладает высокая и выраженная конфликтность;

- почти половина исследуемых подростков используют в конфликте стиль конкуренции (соперничества) - предпочитают разрешать конфликты

собственными силами, не стремятся к сотрудничеству и диалогу с окружающими, не учитывают их интересы;

- на констатирующем этапе исследования большинство подростков имеют средний коммуникативный контроль. Подростки в общении непосредственны, искренне относятся к другим. Но сдержаны в эмоциональных проявлениях, соотносят свои реакции с поведением окружающих людей.

После проведения тренинга, направленного на профилактику конфликтного поведения подростков:

- половины подростков преобладает низкая степень конфликтности - подростки экспериментальной группы стали меньше вступать в конфликты;

- преобладающим стилем в конфликте является сотрудничество. После проведения тренинга подростки в большинстве стремятся в конфликте к сотрудничеству, но не забывают о своих интересах, при этом учитывают и интересы другой стороны. Для разрешения конфликта данные подростки прибегает сам и стимулирует других людей к поиску истинных причин разногласий, выяснению целей всех участников конфликта, совместной выработке решения, удовлетворяющего всех;

- снизился стиль соперничества в экспериментальной группе на 27,3%;

- коммуникативный контроль в экспериментальной в большинстве представлен на высоком уровне. Большинство подростков в постоянно следят за собой, управляют выражением своих эмоций.

Отсутствуют подростки с низким уровнем коммуникативного контроля, что свидетельствует, что в результате тренинга подростки поменяли взгляды на устойчивое и прямолинейное поведение и считают нужным подстраиваться на коммуникативную ситуацию. Подростки могут управлять выражением своих эмоций, соотносят свои реакции с поведением окружающих людей.

Полученные различия в экспериментальной группе являются статистически достоверными.

В контрольной группе динамика практически отсутствует и не достигает статистической значимости.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ литературы по проблеме исследования свидетельствует, что понятие конфликта возникло и получило свое развитие в школе культурно-исторической психологии Л.С. Выготского, в работах Т.В. Ковшечниковой, А. - Н. Клермона, Ж. Пиаже, Б.И. Хасана и др.

Под конфликтом в работе понимается ситуация столкновения между людьми в процессе их непосредственного общения, вызываемую противоречивыми взглядами, способами поведения, установками людей в условиях стремления их к достижению какой-либо цели.

Подростковый возраст определяет специфические особенности ситуаций конфликта и формирование стратегий и способов преодоления противоречий. Особенности подросткового периода проявляются в том, что реальные жизненные ситуации приобретают субъективно конфликтное содержание и специфические для подросткового возраста стратегии их преодоления.

В подростковом возрасте возникают конфликты, рождаемые противоречием между уровнем притязания подростка и его реальным положением в коллективе, противоречием между отношением его к самому себе, качествам своей личности и отношением к нему и качествам его личности со стороны взрослых и сверстников. Все эти противоречия находят свое место во внутриличностных и межличностных конфликтах. Поэтому важно проводить профилактику конфликтного поведения в подростковой среде.

Выбор средств профилактики конфликтного поведения достаточно обширен: различные игры, музыкотерапия, дискуссии и др. Основным средством, который может включать комплексно все средства профилактики конфликтного поведения является социально-психологический тренинг.

Выбор методов и техник тренинга должен оказать влияние на проявление и снижение конфликтности подростков. Это техники на развитие

творческого мышления, интерактивные имитационные игры, ролевые игры, активные лекции, дискуссии, моделирование.

Эмпирическое исследование профилактики конфликтного поведения в подростковом возрасте позволяет сделать следующие выводы:

На констатирующем этапе исследования у подростков преобладает высокая и выраженная конфликтность, в конфликте применяют стиль конкуренции (соперничества), имеют средний уровень коммуникативного контроля.

После проведения тренинга, направленного на профилактику конфликтного поведения у подростков снизилась конфликтность, преобладающим стилем в конфликте является сотрудничество, снизился применение в конфликте стиля соперничества, коммуникативный контроль на высоком уровне. Подростки могут управлять выражением своих эмоций, соотносят свои реакции с поведением окружающих людей.

Таким образом, использование социально-психологического тренинга, с использованием техник и методов: интерактивные имитационные игры, ролевые игры, дискуссии, беседы, рефлексия способствуют профилактике возникновения конфликтного поведения среди подростков.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2006. – 95 с.
2. Анцупов, А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе / А.Я. Анцупов. – М.: Гуманитар, Изд-во Центр ВЛАДОС, 2004. – 208 с.
3. Аршинская Е.Л. Профилактика конфликтов среди подростков через развитие коммуникативной компетентности.// Вестник Кемеровского государственного университета. - 2015. - № 3-3 (63). - С. 77-82.
4. Безуглова Н.П., Слизкова Е.В. К вопросу о профилактике конфликтов у подростков средствами деловой игры.// Вопросы науки. - 2014. - № 5 (12). - С. 36-41.
5. Бекмаганбетова Г.Г. К вопросу о формировании конфликтной компетентности.// Вопросы психологии. - . 2009. - № 4. - С. 83-85.
6. Бичулова Н.В. Психологическая помощь подросткам в разрешении межличностных конфликтов и формировании стрессоустойчивости.// Социальное развитие современного российского общества: достижения, проблемы, перспективы. - 2009. - № 1. - С. 167-174.
7. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. – М.: Изд-во Института практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 2008. – 352 с.
8. Борисова И.В., Новикова Ю.П. Способы поведения в конфликте учащихся-подростков.// Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. - 2014. - № 41. - С. 178-184.
9. Буртовая Е.В. Конфликтология. – М.: ЮНИТИ, 2002. – 504 с.
10. Воспитанник И.В. Психологические основы коррекционной работы по конструктивному разрешению межличностного конфликта в подростковом возрасте.//Материалы первых аспирантских чтений 1-2 ноября

2005г. -20 «Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук». - Чита: ЧИПКРО,2006. - С.36-46

11. Выготский Л. С. Психология развития человека. – М.: Эксмо, 2003. - 417 с.

12. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2006. – 198 с.

13. Гришина Н. В. Психология конфликта. – СПб: Питер, 2012 – 464 с.

14. Групповые занятия и тренинги со старшеклассниками./О.А. Вершинина. – Волгоград: Учитель, 2008.

15. Девятова И.Е. Поведение старших подростков в межличностном конфликте.// Актуальные вопросы современной науки. - 2008.- № 4-1. - С. 146-152.

16. Драгунова Т.В. Конфликты в школьном возрасте: пути их преодоления и предупреждения / Т.В. Драгунова.— М.: Педагогика, 1999. – 216 с.

17. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. — СПб: Речь, 2004. – 256 с.

18. Емельянов, Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение. – СПб., Речь, 2014. – 167 с

19. Ильин. Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001.

20. Кашапов, М.М. Основы конфликтологии: учебное пособие / М.М. Кашапов; Яросл.гос.ун-т. – Ярославль: ЯрГУ, 2006. – 217 с.

21. Колмогорцева Н.Н., Рахмангулова Л.М. Соотношение коммуникативной компетентности и моделей поведения подростков в конфликтной ситуации // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2009. № 5-1. С. 87-92.

22. Коломинский, Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах. – М.: Академия. 2010. – 288 с.

23. Конфликты и методы их преодоления (социально-психологический тренинг): учебн.-метод. пособие / Авт.-сост. Е.А. Осипова, - Мн., 2004. – 54с.
24. Котова Е.В. Основы тренинговой работы: учебное пособие / Е.В. Котова. – Красноярск, 2009. – 204 с.
25. Козер Л. Функции социального конфликта - М.: АСТ, 2010. – 354 с.
26. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения / Макарычева Г.И. - СПб.: Речь, 2007. - 43 с.
27. Макшанов С.И. Психология тренинга. Теория. Методология. Практика: монография. СПб.: Образование, 2007. – 319 с.
28. Мета Герда, Похмелкина Г. Медиация — искусство разрешать конфликты. Знакомство с теорией, методами и профессиональными технологиями. — М.: Изд-во «Verte», 2004. — 215 с.
29. Метелкина Е. Р. Профилактика межличностных конфликтов в подростково-юношеской среде в условиях средне-специального образовательного учреждения [Текст] / Е. Р. Метелкина // Молодой ученый. — 2015. — №3. — С. 813-815.
30. Наконечная О.В. Психологические детерминанты конфликтности подростков. - М.: Просвет, 2010. – 217 с.
31. Обухова Л. Ф. Детская психология: теория, факты, проблемы. - М.: Академия, 2012. – 325 с.
32. От конфликта к личностному росту. Восстановительные технологии в практике разрешения конфликтных ситуаций и профилактике правонарушений несовершеннолетних. / под ред. Л.И. Рябовой. – Пермь, 2004. – 299 с.
33. Парыгин В.Д. Социальная психология.- СПб.: Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 2003. – 289 с.

34. Пашкова, О.В. Конфликтологическая компетентность // Ярославский психологический вестник. Выпуск 9. Москва; Ярославль, 2002. – С.25-50.
35. Петровская, Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. - М. : МГУ, 2002. – 168 с.
36. Поливанова К.Н. Психологическое содержание подросткового возраста // Вопросы психологии. - 1999. - № 1. С.20-33.
37. Прихожан А.М. Проблема подросткового кризиса // Психологическая наука и образование.- 1997. - № 1. - С. 82–87.
38. Психология современного подростка. / Под ред. Д.И.Фельдштейна. — М.: Педагогика, 2006. – 375 с.
39. Ракитина Г.Д. Применение социально-психологического тренинга в образовании. // Молодой ученый. — 2013. — №6. — С. 715-721.
40. Севостьянов О.В. Развитие компетентности конструктивного разрешения конфликтов у подростков.// Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. - 2014. - № 3. - С. 26-29.
41. Хасан, Б.И. Психотехника конфликта и конфликтная компетентность / Б.И. Хасан. – Красноярск : ФМЗ. 1996. – 382 с.
42. Цветкова Л.А. Особенности стратегии поведения подростков с установкой на конфликт//Психология личности и профессиональное развитие: проблемы, перспективы, технологии. Материалы международной научно-практической конференции 4 Левитовские чтения в МГОУ 1 апреля 2009 года. М.: Издательство МГОУ, 2009. – С. 303-307
43. Черкасова Т.В. Конфликты подростков. - М.: Просвещение, 2010. - 208 с.
44. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. - М.: Смысл, 2009. - 429 с.

Конструктивное разрешение конфликта

№	Название, цель	Время	Содержание
День 1. Тема: Понятие межличностного конфликта			
1	2	3	4
1.	Приветствие. Цель упражнения: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.	10 мин	Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно, подчеркивая индивидуальность партнера, например, «Я рада тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.
2.	Правила тренинга Цель: Пояснение и принятие правил тренинга	15 мин	Представление тренера. Информация о себе и о программе, о своих личных целях и целях программы. Я предлагаю вам участие в тренинге, который будет посвящен умению управлять конфликтом, конструктивному поведению в конфликте («Здесь и теперь», «Ноль-ноль», «Умей слушать другого», «Храни тайну», «Стоп»).
3.	Чемпионат борьбы на пальцах. Цель: проведение разминки, снятие напряжения среди участников.	10 мин.	Инструкция: по команде ведущего участники группы разбиваются на пары случайным образом. Ведущий объявляет о начале необычного соревнования – чемпионата борьбы на пальцах. С помощью одного из членов группы ведущий показывает, как происходит поединок. Большой палец правой руки поднимается вверх (знак «Во!»), остальные четыре пальца захватывают пальцы соперника. Задача каждого игрока – производя энергичные движения большим пальцем, увернуться от нападения соперника и прижать его большой палец к боковой стороне указательного. Победитель проводит поединок между собой до выявления абсолютного чемпиона.
4.	Упражнение «Не хочу хвастаться, но я ...» Цель: развитие у подростков способности к самопрезентации.	10 мин.	Все участники садятся в круг, каждый по очереди называет свое имя и продолжает фразу, начинающуюся со слов: «Не хочу хвастаться, но я ... замечательный друг». Все участники высказываются.
5.	Упражнение «Повторение правил» Цель: закрепление правил и	10 мин.	Каждый участник по очереди называет одно правило и объясняет его смысл.

Продолжение приложения 1  
Продолжение табл. 1 пр. 1

1	2	3	4
	развитие чувства ответственности.		
6.	Ролевая игра – «Электричка». Цель: Изучение понятия «Конфликтной ситуации», выяснение сущности конфликта.	15 мин	Из участников группы выбираются несколько водящих, которым ведущие предлагают следующие роли: «проводник», «контролер», «начальник поезда» (могут быть введены дополнительные роли). Остальные участники группы – пассажиры электрички, которые по какой – либо причине едут без билета. Далее в «салон электрички» заходят по очереди водящие, которые требуют предъявить проездные документы. Задача всех участников – разыграть конфликтную ситуацию и найти из неё выход. Анализируя поведение участников, ведущие выходят на понятие «конфликта»
7.	Упражнение «Мое представление о конфликте» Цель: актуализация участников относительно понятия конфликта.	15 мин.	Ведущий предлагает на листе А4 нарисовать рисунок на тему «Мое представление о конфликте». После выполнения работы психолог предлагает по очереди рассказать, что он нарисовал. Обсуждение: - Какие ощущения были у вас во время рисования? - Понравился ли вам рисунок?
Перерыв 15 мин.			
8.	Упражнение «Конфликт - это ...» Цель: выяснение сущности понятия «конфликт».	15 мин.	Ведущий обращается к участникам групп с вопросом «Что такое конфликт?». Все варианты ответов записываются на ватмане. После этого все вместе выясняют положительную (+) и отрицательный (-) стороны конфликта.
9.	Мини-лекция «Конфликт» Цель: информирование о понятии конфликта, его конструктивных и деструктивных его сторонах	10 мин.	Слово «конфликт» латинского происхождения, в переводе означает столкновение. Имеется в виду столкновение противоположных целей, интересов, позиций. В основе конфликта лежит конфликтная ситуация. Чтобы конфликт начал развиваться, необходим инцидент, т.е. чтобы одна из сторон начала действовать. Причины конфликтов бывают самыми разнообразными: неспособность понять другого человека, нетерпимость к мнениям других, эгоизм, склонность к сплетням, расхождение мнений и желаний. Конфликт – это столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с

Продолжение приложения 1  
Продолжение табл. 1 пр. 1

1	2	3	4
			другом интересов в сознании отдельного человека, в межличностных взаимодействиях или отношениях человека или групп людей.
			Плюсы и минусы конфликта. Конструктивные стороны конфликта: - вскрывает «слабое звено» во взаимоотношениях, - дает возможность увидеть скрытые отношения,
			- дает возможность выплеснуть отрицательные эмоции, - конфликт дает возможность пересмотреть свои взгляды на привычное. Деструктивные стороны конфликта: - отрицательные эмоциональные переживания, - нарушение отношений между людьми, - представление о победителях и побежденных как о врагах.
10.	Упражнение «Скептики и оптимисты». Цель: Развитие навыка находить позитивное в разных моментах жизни, в том числе в конфликтах, который поможет увидеть полную картину и использовать все ресурсы ситуации».	15 мин.	Ведущий произносит какое-либо утверждение и обосновывает его, например, часто между людьми возникают конфликты, и это хорошо, потому что можно увидеть истинное лицо человека». Затем ведущий передает слово игроку справа. Участник, который вступил в игру, повторяет заключительную часть фразы ведущего и опровергает её, точнее, находит в ней отрицательные стороны, например, «Можно увидеть истинное лицо человека, и это плохо, потому что, возможно после этого с человеком не захочется иметь ничего общего». Далее ход передается следующему игроку, который повторяет конец фразы второго участника, но теперь уже находит в ней плюсы и т.д. В итоге получается диалог, в котором чередуются утверждения, описывающие положительные и отрицательные стороны явления.
11.	Упражнение «Ваше настроение и пожелания» Цель: создание позитивного настроения.	10 мин.	Все участники берутся за руки и по кругу говорят о своих положительных эмоциях и высказывают пожелания другим.
12.	Упражнение «Аплодисменты по кругу»: Цель: Развитие умения участников делать комплименты,	10 мин.	Ведущий предлагает участникам группы стать в круг. Затем он предлагает игру «Аплодисменты по кругу»: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам похвалить аплодисментами друг друга, и особенно - своего соседа справа». После этого каждый благодарит группу, и говорит что-нибудь приятное своему соседу

Продолжение приложение 1  
Продолжение табл. 1 пр. 1

1	2	3	4
	сплочение коллектива, дружеское завершение тренинга.		справа, например – спасибо всем, вы все лучшие, но без ***** не было бы так весело.
День 2. Тема: Управление конфликтом			
1.	Приветствие. Цель: Вхождение в атмосферу группы, создание рабочего настроения.	10 мин.	Участники приветствуют друг друга, говорят о своих ожиданиях от 2-й встречи.
2.	Разминка «Копирование движений» Цель: Разрядка, сплочение.	10 мин.	Участники встают в круг и выполняют любое движение. По сигналу ведущего – начинают повторять движения соседа слева. И так пока движение не вернется к своему автору.
3.	Упражнение «Отношение к конфликту» Цель: формирование отношения к конфликтам, как к новым возможностям самосовершенствования	10 мин.	- "Представьте линию, проведенную из одного угла комнаты в противоположный угол. Выстройтесь на этой воображаемой линии следующей образом. Если вы считаете, что конфликт – это всегда плохо, займите место в правом углу. Если вы считаете, что и то и другое, то встаньте по середине линии либо ближе к одному или другому краю. Выберите себе место на линии, которое покажет ваше отношение к конфликту". Все выбрали свое место - "Кто-нибудь хочет объяснить, почему он выбрал именно данное место на линии?" - "Сойдите с линии, потому что я хочу провести другую. Когда вы думаете, что вам предстоит вступить в конфликт, вы сразу же приступаете к действиям или пытаетесь уйти, спрятаться от конфликта? Или вы просто ждете и ничего не делаете настолько долго, насколько это возможно? А возможно, вы не всегда поступаете одинаково, но какова ваша наиболее типичная реакция? Если вы сразу действуете - займите место в правом углу, если стараетесь уйти от конфликта - идите в левый угол. Если выжидаете – станьте посередине. Еще раз напоминаю, вы можете выбрать любое место на линии". - Объясните почему выбрали именно это место? - "Если вы желаете по-другому реагировать на конфликт, пожалуйста, займите место, где бы вы хотели быть". Дается время на перестановку. В конце упражнения обсуждение.
4.	4. Упражнение «Если бы..., я стал бы...»	25 мин.	Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. К примеру: «Если бы меня обсчитали в магазине...».

1	2	3	4
	<p>Цель упражнения: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию</p>		<p>Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. К примеру: «... я стал бы требовать жалобную книгу».</p> <p>Если бы тебе сказали, что ты никогда никому не помогаешь</p> <p>Если бы тебе сказали, что себя ведешь, как будто ты самый главный</p> <p>Если бы тебе сказали, что с тобой бесполезно договариваться о чем-либо, ты все равно забудешь</p> <p>Если бы тебе сказали, что ты не умеешь красиво одеваться</p> <p>Если бы тебе сказали, что у тебя скрипучий голос и он действует всем на нервы</p> <p>Если бы тебе сказали, что ты на всех смотришь волком</p> <p>Если бы тебе сказали, что у тебя напрочь отсутствует чувство юмора</p> <p>Если бы тебе сказали, что ты слишком высокого о себе мнения</p> <p>Если бы тебе сказали, что ты как не от мира сего</p> <p>Если бы тебе сказали, что ты плохо воспитан</p> <p>Если бы тебе сказали, что ты не умеешь договариваться</p> <p>Ведущий отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.</p>
5.	<p>Ролевая игра «Сглаживание конфликтов»</p> <p>Цель упражнения: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов.</p>	30 мин.	<p>Ведущий рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.</p> <p>Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий — играет миротворца, арбитра.</p> <p>На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?</li> <li>- Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?</li> <li>- Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?</li> </ul> <p>Примеры ситуаций:</p> <p>Вы дали человеку дорогую вещь, а вам ее возвратили в испорченном виде</p> <p>Вы уходите из дома, а к вам пришли родственники, которых вы давным-давно не видели</p>

Продолжение приложение 1  
Продолжение табл. 1 пр.1

1	2	3	4
			<p>Вы слушаете интересный доклад, а вас отвлекают ненужными и глупыми комментариями</p> <p>Вы ждете подругу в гости, она приходит не одна, а с совершенно незнакомым для вас человеком без предупреждения</p> <p>Вы являетесь главным приглашенным на празднике, но неожиданно меняете свои планы и туда не идете</p>
Перерыв 15 мин.			
6.	<p>6. Упражнение «Ящик недоразумений»</p> <p>Цель: формирование навыков успешного разрешения конфликтов.</p>	40 мин.	<p>Формируются малые группы (объединения по выбору различных видов конфет). Один участник из каждой команды извлекает из «ящика недоразумений» описание определенной ситуации. Каждая ситуация-это ситуация зарождения своеобразного конфликта. Найдите правильный выход из ситуации, не спровоцировав конфликт.</p> <p>1-я ситуация. Один ученик говорит другому: «Я никогда не буду сидеть с тобой за одной партой: разляжешься, как слон, а мне неудобно писать! ». Другой отвечает ... (допишите). Прокомментируйте ситуацию.</p> <p>2-я ситуация. Идет урок, учащиеся выполняют задания. Вдруг один ученик начинает стучать ручкой по парте. Учитель делает замечание: «Сергей, не стучи, пожалуйста, по парте, выполняй задания». Сергей отвечает: «Почему опять я? Опять крайний! Вы что, видели? ».</p> <p>- Какая реакция учителя на слова Сергея?</p> <p>- Как бы вы сделали в этой ситуации?</p> <p>3-я ситуация. Мама пришла с работы и говорит дочери: «Сколько можно говорить? Убери за собой, разбросал все, словно смерч пронесся в квартире! Не девушка, а несчастье какое-то! Говоришь, а ей, как об стену горохом!».</p> <p>- Какова реакция девушки?</p> <p>- Как бы вы сделали на месте мамы?</p> <p>4-я ситуация. Учитель проверяет домашнее задание. Дошла очередь и до Олега. Андрей Иванович, проверяя работу ученика, сказал: «Да что же это такое? Этот бездарь опять не сделал, как следует, написал в тетради так, что ничего не разберешь! ».</p> <p>- Какова реакция ученика?</p> <p>- Как бы вы сделали на месте учителя?</p>

Продолжение приложение 1  
Продолжение табл. 1 пр.

1	2	3	4
			<p>Заключение ведущего среди привычек, которые порождают конфликты между людьми, особенно распространенными являются чрезмерная эмоциональность, агрессивность, требовательность, невнимание к нуждам и интересам других, неумение выслушать других.</p> <p>Деструктивный способ-решение своих проблем и конфликтов путем насилия и агрессии. Деструктивно мыслить-значит работать в направлении самоуничтожения, а не самосовершенствование. Если вы хотите для себя мира и любви, то ваш путь - это сознательный контроль негативных мыслей и поступков.</p>
7.	<p>Упражнение «Решить проблему» Цель: проработка конструктивных стратегий выхода из конфликтных ситуаций.</p>	20 мин.	<p>Ведущий делит участников на три группы. Первая группа - подростки, вторая - «родители», третья - «учителя».</p> <p>Задание 1. Определить причины, порождающие конфликтную ситуацию.</p> <p>Задача 2. Вспомнить конфликтную ситуацию и проиграть ее.</p> <p>Задание 3. Каждая группа выбирает одну проблему и предлагает пути ее решения, используя полученные знания.</p> <p>Обсуждение: - Как вы чувствовали во время игры? - Как чувствуете себя после ее завершения?</p>
8.	<p>Упражнение «Телетайп» Цель: снятие напряжения после полученных знаний.</p>	10 мин.	<p>Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу, незаметным нажатием рук.</p> <p>Задача водящего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится водящим.</p>
9.	<p>Упражнение «Ваше настроение» Цель: узнать впечатления подростков от занятия.</p>	10 мин.	<p>Участники по кругу делятся впечатлениями от занятия.</p>
<p>День 3. Конструктивное взаимодействие в конфликте</p>			
1.	<p>Приветствие Цель упражнения: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов;</p>	10 мин.	<p>Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно, подчеркивая индивидуальность партнера, например, «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Участник может обращаться ко всем сразу</p>

Продолжение приложение 1  
Продолжение табл. 1 пр. 1

1	2	3	4
	создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.		или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.
2.	Упражнение «Корабль и ветер» Цель: настройка группы на работу.	10 мин.	Ведущий. Представьте себе, что ваш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки ... А теперь громко выдохните через рот воздух, пусть вырвется на волю ветер, который подгоняет корабль. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер! Упражнение можно повторить трижды.
3.	Броуновское движение Цель упражнения: - формирование навыков психомоторного взаимодействия; - сокращение коммуникативной дистанции между членами группы.	10 мин.	Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен доверить себя своим партнерам. Они ловят его руками и нежно передают друг другу.
4.	Мини-лекция «О стилях поведения в конфликтной ситуации» Цель: Получение информации о стилях поведения в конфликте.	20 мин.	Выделяют пять основных стилей поведения в конфликтной ситуации (описание и характеристики стилей): • Соперничество (конкуренция) • Компромисс • Сотрудничество • Избегание • Приспособление. Беседа о стиле поведения в конфликте. Мозговой штурм об уместности и неуместности применения каждого стиля. - Как вы думаете, какая стратегия самая лучшая? Подведение итогов. Все зависит от ситуации, в которой мы оказались.
5.	Упражнение «Ящик недоразумений»	35 мин.	Формируются малые группы (объединения по выбору различных видов конфет). Один участник из каждой команды извлекает из «ящика недоразумений» описание определенной ситуации. Каждая ситуация-это ситуация зарождения своеобразного

1	2	3	4
	<p>Цель: формирование навыков успешного разрешения конфликтов.</p>		<p>конфликта. Найдите правильный выход из ситуации, не спровоцировав конфликт.</p> <p>1-я ситуация. Один ученик говорит другому: «Я никогда не буду сидеть с тобой за одной партой: разляжешься, как слон, а мне неудобно писать! ». Другой отвечает ... (допишите). Прокомментируйте ситуацию.</p> <p>2-я ситуация. Идет урок, учащиеся выполняют задания. Вдруг один ученик начинает стучать ручкой по парте. Учитель делает замечание: «Сергей, не стучи, пожалуйста, по парте, выполняй задания». Сергей отвечает: «Почему опять я? Опять крайний! Вы что, видели? ».</p> <p>- Какая реакция учителя на слова Сергея?</p> <p>- Как бы вы сделали в этой ситуации?</p> <p>3-я ситуация. Мама пришла с работы и говорит дочери: «Сколько можно говорить? Убери за собой, разбросал все, словно смерч пронесся в квартире! Не девушка, а несчастье какое-то! Говоришь, а ей, как об стену горохом!».</p> <p>- Какова реакция девушки?</p> <p>- Как бы вы сделали на месте мамы?</p> <p>4-я ситуация. Учитель проверяет домашнее задание. Дошла очередь и до Олега. Андрей Иванович, проверяя работу ученика, сказал: «Да что же это такое? Этот бездарь опять не сделал, как следует, написал в тетради так, что ничего не разберешь! ».</p> <p>- Какова реакция ученика?</p> <p>- Как бы вы сделали на месте учителя?</p> <p>Заключение ведущего среди привычек, которые порождают конфликты между людьми, особенно распространенными являются чрезмерная эмоциональность, агрессивность, требовательность, невнимание к нуждам и интересам других, неумение выслушать других.</p> <p>Деструктивный способ-решение своих проблем и конфликтов путем насилия и агрессии. Деструктивно мыслить-значит работать в направлении самоуничтожения, а не самосовершенствование. Если вы хотите для себя мира и любви, то ваш путь - это сознательный контроль негативных мыслей и поступков.</p>

1	2	3	4
Перерыв 15 мин.			
6.	<p>Упражнение «Шесть и девять» Цель: помочь осознать необходимость встать на позицию партнера, развитие коммуникативных навыков.</p>	20 мин.	<p>Методика проведения: Ведущий делит группу на две половины, которые выстраиваются в две линии напротив друг друга на расстоянии двух-трех метров. Ведущий чертит на полу большую цифру так, чтобы для одних детей она выглядела как 6, а для других – как 9. Затем каждая половина группы старается доказать другой, что эта цифра – именно 6 (или именно 9), и что они правы, а другие – нет. Все позже приходят к мысли перевести партнера на свою сторону и показать цифру.</p>
7.	<p>Мини-лекция о невербальных аспектах поведения Цель: информирование о невербальных аспектах</p>	15 мин.	<p>Первое впечатление при контакте с человеком формируется в течение первых 3-5 секунд. В это время активно работает бессознательный компонент личности. Следующие 5-10 минут это впечатление закрепляется - воспринятый образ достраивается до логического и приемлемого завершения.</p>
	поведения.		<p>Есть некоторые цифры: Первое впечатление о человеке на 38 % зависит от звучания (тона и тембра) голоса, на 55% - от визуальных ощущений (от языка жестов) и только на 7% от вербального компонента (слова и их смысл).</p> <p>Пространственно-психологическая дистанция. Необходимо создавать комфортную для человека дистанцию. Под дистанцией подразумевают не только расположение тела и предметов в пространстве, но и внутренние границы человека – его способность приближать или удалять собеседника в процессе общения. Так, говорим мы «Вы» или «Ты», «бумага» или «бумажка», используем мы научный язык или бытовой - всем этим мы демонстрируем отношение к границам другого человека. Чем мы оперируем в процессе установления и поддержания границ: - пространством. Где мы стоим или перемещаемся. Чувствуем ли мы себя в этом пространстве комфортно, свободно, «дружим» мы с ним, или оно нас угнетает. Для любого человека есть определенное физическое расстояние, на котором ему удобно общаться. Психологическое пространство можно разделить на следующие составляющие: интимная зона, дружеская зона, зона делового общения, зона социального общения, зона безразличия. Взгляд. Как известно из физиологии высшей нервной деятельности человека, глаза – это часть мозга, оставшаяся в процессе развития снаружи.</p>

1	2	3	4
			<p>Благодаря зрению мы усваиваем около 80% информации. Глазам собеседника придается огромное значение.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Взгляд вниз обычно воспринимается как неуверенность, нетвердое знание информации</li> <li><input type="checkbox"/> Взгляд поверх слушателей или собеседников воспринимается как надменность или незаинтересованность</li> <li><input type="checkbox"/> не отрывает взгляд от записей создается впечатление нетвердого знания и неуважение к аудитории</li> <li><input type="checkbox"/> Взгляд в сторону незаинтересованность</li> <li><input type="checkbox"/> Бегающий взгляд создается впечатление неискренности</li> <li><input type="checkbox"/> Зрительный контакт с одним и тем же участником напрягает «жертву», остальных может обижать.</li> </ul> <p>Голос. Недаром существует масса легенд о том, как русалки и сирены завлекали путников своими голосами. Правильное использование возможностей голоса – один из инструментов эффективного влияния на людей.</p> <p>Всегда в общении есть моменты, где необходимо снижение темпа речи, паузы, а также изменение тембра и силы голоса.</p> <p>«Рубленая речь» - это речь с незначительными интонационными перепадами, но в которой слова (практически все) отделены друг от друга ярко выраженными паузами. Такая речь может оказывать сильное психологическое давление на собеседника (если вам нужно именно это) и выделять наиболее значительное (если такая речь фрагментарна)</p>
8.	<p>Игра «Замороженный» Цель: формирование навыков саморегуляции, развитие умения управлять своими эмоциональным состоянием.</p>	15 мин.	<p>Ведущий говорит следующее: "Ребята, когда мы задумываемся перед совершением какого-либо действия, то мы управляем своим состоянием, мы его контролируем. Давай те потренируемся управлять собой".</p> <p>Выбираются 2-3 подростка, которые будут играть роль "замороженных". Они могут составить какую-либо скульптурную группу. Задача остальных участников - "разморозить" "замороженных", не прикасаясь к ним и не говоря ничего, можно лишь пользоваться языком телодвижений.</p>

Продолжение приложение 1  
Продолжение табл. 1 пр. 1

1	2	3	4
9.	Упражнение «Саморегуляция» Цель: развитие способов саморегуляции	10 мин.	Ведущий: Если вы чувствуете, чувство недовольства, раздражения, и заметили, что ваши руки ноги напряжены, а руки сжаты в кулаки, расслабьте ноги и разожмите пальцы, сделав три глубоких вдоха. Спокойно принимайте любые свои чувства в любых жизненных трудностях.
10.	Упражнение «Маятник» Цель: снятие напряжения после полученных знаний.	10 мин.	Все участники становятся в круг, а один из них-в центр круга. Ему предлагают расслабиться и довериться другим. Группа начинает медленно раскачивать того, кто стоит в центре круга, словно часовой маятник.
11	Упражнение «Букет» Цель: закрепление положительных эмоций, содействие осознанию силы единства и дружбы.	10 мин.	Ведущий. Возьмите в руки цветочек. Каждый цветок легко переломить и выбросить, а если я соберу и попробую переломить все вместе, мне это не удастся. Вот так и в жизни. Каждого из вас в отдельности легко обидеть, оскорбить, а если вы будете вместе, в группе, то никакие враги вас не одолеют, все проблемы легко преодолеете. Мы с вами соберем эти цветы в букет, и это будет букет нашего единства. Вот и завершился наш тренинг. Всего хорошего!
День. 4 Медиация как один из способов разрешения конфликтов.			
	Приветствие Цель упражнения: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.	10 мин.	Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно, подчеркивая индивидуальность партнера, например, «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.
	Упражнение «Ожидание» Цель: узнать, что каждый участник ждет от занятия.	10 мин.	На листе ватмана, который висит на доске, нарисовано солнышко. Ведущий раздает изготовленные из бумаги «лучики солнца». На них подростки записывают свои ожидания от занятия и прикрепляют к солнышку.
	Разминка «Снежки» Цель: Развитие групповой сплоченности.	10 мин.	Участники делятся на 2 группы. На полу проводится линия, делящая помещение пополам (или кладется шнурок), каждая команда располагается в своей половине помещения. Каждый участник делает себе из бумаги 4 «снежка». По команде ведущего начинается игра, задача игроков — перебросить как можно больше «снежков» на

1	2	3	4
			<p>сторону противоположной команды. Проводится 2-3 тура по 2 минуты, выигрывает та команда, на чьей территории по окончании этого времени оказалось меньше «снежков».</p>
	<p>Упражнение «Качества успешного посредника». Цель: информировать о качествах успешного медиатора (посредника)</p>	<p>15 мин.</p>	<p>Ведущие делят участников тренинга на три группы. Каждой группе выдается заранее подготовленный силуэт человеческой фигуры. Участникам группы предлагается подумать о качествах успешного, на их взгляд, посредника и записать эти качества на подготовленном силуэте. Кроме того, участникам группы предлагается подумать к какой части человеческого тела можно отнести эти качества (например, голова – способность правильно оценить ситуацию, сердце – способность сопереживать, и т.д.). После работы в малых группах ведущие предлагают всем участникам обсудить качества успешного посредника.</p>
	<p>Мини-лекция о качествах посредника, успешного в своей деятельности. Цель: информировать о качествах успешного медиатора (посредника)</p>	<p>15 мин.</p>	<p>Этический кодекс посредника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> будь серьезным и твердым, но вместе с тем «теплым» и «позитивным»;</li> <li><input type="checkbox"/> высказывать доверие и заботу;</li> <li><input type="checkbox"/> будь ответственным, то есть быть нейтральным,</li> <li><input type="checkbox"/> демонстрируй уважение,</li> <li><input type="checkbox"/> не вовлекай и не вовлекайся в конфликт,</li> <li><input type="checkbox"/> не руководствуйся эмоциями,</li> <li><input type="checkbox"/> не давай советов, не навязывай свои идеи для поиска решения,</li> <li><input type="checkbox"/> не действуй свысока,</li> <li><input type="checkbox"/> принимай свою ответственность серьезно.</li> </ul> <p>Среди личностных качеств успешного посредника можно выделить три блока:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Умение чувствовать другого.</li> <li><input type="checkbox"/> Умение убеждать другого.</li> <li><input type="checkbox"/> Умение управлять ситуацией.</li> </ul> <p>3. Первый блок качеств – «Умение чувствовать другого». Краткое информирование. К «умению чувствовать другого» можно отнести:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> умение активно слушать – значит «возвращать» собеседнику, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. Беседа по способу активного слушания очень</li> </ul>

1	2	3	4
			<p>непривычна для нашей культуры, и овладеть ею непросто. Результаты активного слушания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Исчезают или, по крайней мере, сильно ослабевают отрицательные переживания участников конфликта (разделенная радость удваивается, разделенное горе вдвое уменьшается)</li> <li>2) Убедившись, что другой человек (посредник) готов его слушать, участник конфликта начинает рассказывать все больше о себе, своих чувствах в конфликтной ситуации.</li> <li>3) Участники конфликта самостоятельно продвигаются в решении проблемы.</li> </ol> <p><input type="checkbox"/> «Я – сообщения» - говорить о себе, о своем переживании в ситуации, а не о другом человеке, не о его поведении. «Я – сообщение» имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты – сообщением»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Позволяет выразить свои негативные чувства в необидной для другого форме.</li> <li>2) «Я – сообщение» дает возможность ближе узнать друг друга.</li> <li>3) Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, другие становятся искреннее в выражении своих.</li> <li>4) Высказывая свои чувства без приказа или выговора, у другого человека остается возможность самому принять решение.</li> </ol>
	<p>Ролевая игра «Я-высказывание» Цель: отработка навыков «я-высказываний», способствующих разрешению конфликтных ситуаций.</p>	<p>25 мин.</p>	<p>Разыгрывается сценка на проблемную тему (например, друг опоздал на встречу и после предъявленных претензий не извинился, а стал нападать сам).</p> <p>- Для снижения накала конфликтной ситуации очень эффективно использование в общении "я-высказываний" – это способ сообщения собеседнику о своих нуждах, чувствах без осуждения или оскорбления.</p> <p>Принципы, на которых строятся "я-высказывания":</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– безоценочное описание действий, что совершил этот человек (не стоит: "ты пришел поздно", желательно: "ты пришел в 12 ночи");</li> <li>– ваши ожидания (не стоит: "ты не вывел собаку", желательно: "я надеялся, что ты выведешь собаку");</li> <li>– описание своих чувств (не стоит: "ты меня раздражаешь, когда делаешь это", желательно: "когда ты делаешь это, я испытываю раздражение");</li> </ul>

1	2	3	4
			<p>– описание желаемого поведения (не стоит: "ты никогда не звонишь", желательно: "мне хотелось бы, чтобы ты звонил, когда задерживаешься"). Итог: - Почему, по вашему мнению, исполнители роли так поступили? - Что помешало им спокойно воспринимать информацию?</p>
перерыв 15 мин.			
	<p>Мини-лекция «Умение убеждать» Цель: информирование об умении медиатора убеждать.</p>	10 мин.	<p>Основные виды убеждения: информирование, разъяснение, доказательство и опровержение. Информирование, т.е. сообщение во имя чего человек должен действовать. Это связано с тем, что человек, прежде чем действовать, хочет убедиться, что нужно сделать и сумеет ли он это сделать. Виды разъяснения: - инструктивное, уместно и необходимо в том случае, когда от слушателя требуется запомнить, что – либо; такой прием не подходит творческим натурам и лицам с художественными наклонностями, для них больше подходит - рассуждающее разъяснение, строится таким образом, что ведущий ставит перед собеседником вопросы «за» и «против», заставляя его мыслить самого, побуждая к самостоятельному ответу; слушающий при этом ощущает свою значимость. Доказательство. Суть доказательства заключается в том, что выдвигается какой – либо тезис (мысль,...) и подыскиваются аргументы или доводы для подтверждения тезиса. Чтобы убедить людей или доказать им истинность какого-либо положения, нужны факты. Опровержение. В логическом плане опровержение обладает той же природой, что и доказательство. Доказывая какую – либо идею, мы тем самым опровергаем другую, т.е. ту, которую ошибочно вынашивает наш собеседник. Однако, доказательство и опровержение – не одно и то же. В психологическом плане здесь имеется большая разница. Дело в том, что опровержение связано с критикой устоявшихся взглядов и стереотипов поведения людей, с разрушением и формированием установок. Когда мы что-либо опровергаем, то встречаемся с чувством собственного достоинства оппонента, с его «Я».</p>

Окончание приложение 1  
Окончание табл. 1 пр. 1

1	2	3	4
	<p>Упражнение «Незаменимая пятерка». Цель: Отработка навыков убеждения</p>	15 мин.	<p>Участники группы делятся на пары, один из них играет роль классного руководителя, другой – роль зам. директора по УВР. Каждой паре ведущий выдает список из пяти учеников. Задача каждого участника – убедить другого в том, что именно эти пять учеников необходимы ему для участия в каком – либо мероприятии. Мероприятия, которые проводят классный руководитель и зам. директора, совпадают по времени. При анализе упражнения ведущие обращают внимание на ресурсы и средства, которые используют участники в ходе упражнения.</p>
	<p>Упражнение «Я в роли посредника». Цель: Осознание себя в роли медиатора</p>	15 мин	<p>Участники на листах бумаги записывают размышления о себе в роли посредника. Обсуждение: Участники по желанию высказывают свои размышления.</p>
	<p>Упражнение «Ты уже посредник?» Цель: Отработка навыков медиатора в конфликте</p>	20 мин.	<p>Участники объединяются в тройки (рассчитавшись на 1,2,3). Разыгрывают ситуацию: между двумя учениками конфликт: 1-й обозвал 2-го, 2-й его за это стукнул, и завязалась драка. Роль 3-го попытаться их примирить, выступить в роли посредника. Обсуждение: Кто (какой человек) может быть посредником? Что для этого нужно? Кто уже готов быть посредником?</p>
	<p>Упражнение «Ладочки» Цель: получение участниками позитивной обратной связи, на возможность выражения позитивных эмоций</p>	10 мин.	<p>Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке - хозяину ладони. Так листочки обходят весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде.</p>
	<p>Завершение занятия «Прощание» Цель: подведение итогов, рефлексия, саморефлексия участников.</p>	10 мин.	<p>Организация обсуждения со свободным высказыванием своих переживаний, мыслей, чувств, возникающих в ходе занятий, «собираание багажа в дорогу» в виде напутствий, пожеланий.</p>