

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
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

ГОГОЛЬ АЛЕНА СТАНИСЛАВОВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПРОФИЛАКТИКА КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ
ПОДРОСТКОВ**

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Прикладная психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Руководитель магистерской программы
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент Тодышева Т.Ю.

Обучающийся
Гоголь А.С.

Дата защиты

Оценка

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ.....	8
1.1. Понятие «конфликт» и «конфликтное поведение» в психолого- педагогических исследованиях	8
1.2. Социально-психологическая характеристика младших подростков.....	20
1.3. Особенности конфликтного поведения младших подростков	23
Выводы по главе 1	32
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ.....	33
2.1. Организация и методы исследования.....	33
2.2. Анализ результатов исследования.....	37
2.3. Разработка комплекса мероприятий профилактики конфликтного поведения младших подростков.....	44
Выводы по главе 2.....	74
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	77
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	80
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	86

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. В жизни каждого человека младший подростковый возраст является очень важным этапом. У детей начинается происходить процесс формирования основных личностных качеств, возникает потребность в познании себя, поиск возможностей для самореализации, в том числе для признания и подтверждения своей значимости в обществе. Появляются первые попытки сделать шаги к взрослой, осознанной и самостоятельной жизни, ребёнок пытается научиться проявлять инициативу, встречая в начале своего пути сложные и серьёзные вопросы в сфере жизнедеятельности и взаимодействии с окружающим миром, и обществом. Стоит также заметить, именно в это время у детей младшего подросткового возраста начинают определяться основные нравственные качества, а также формируется личная оценка, принятие или не принятие основных социальных установок и норм, которые мы можем считать общепринятыми в современном обществе [22].

В младшем детском коллективе начинается формирование межличностных отношений. Когда ребёнок взаимодействует со сверстниками он приобретает личный опыт взаимоотношений, в основе которого лежат разнообразные эмоциональные состояния, характерные для детей. В связи с этим стоит учитывать, что именно начальные межличностные отношения дают возможность ребёнку проявлять свои чувства и эмоции, а также помогают развивать такое важное для личности качество, как самоконтроль.

Во время всего учебного процесса, дети в младшем подростковом возрасте постоянно сталкиваются с проблемными ситуациями. Однако, поиск выхода из данных ситуаций, создаёт определенные трудности, поскольку у детей ещё нет сформированных социальных навыков. Часто такие коммуникативные особенности и приводят к конфликтному поведению обучающихся, а они в силу возраста ещё не готовы сами прийти к конструктивным решениям, и найти выход из конфликтных ситуаций [37].

Высокую актуальность темы мы можем обусловить комплексом психологических, социальных и технологических противоречий:

1. Психологическое противоречие: «Уже не ребёнок, но ещё не подросток».

Переломностью этого момента является тот факт, что мы уже не можем назвать ребёнка младшим школьником, однако по своему психологическому паттерну, он не может являться старшим подростком. В связи с этим появляется эффект психологической «невесомости», зоны психологического отчуждения, из-за чего внутри ребёнка усиливается психологическое напряжение, что и является причиной повышенной конфликтности в этом возрасте.

Формирование «Я-Концепции»: активный поиск младшим подростком себя в нашем большом мире, поиск своей социальной группы, комфортного для себя места в этой группе. Нередко приводит к одному из самых эффективных способов проверки границ и получения признания от окружающих, а именно к конфликтному поведению [14].

2. Социальное противоречие: «Хочу дружить, а надо учиться».

Смена основной деятельности абсолютно нормальный процесс для данной возрастной группы. В этот период учёба начинает уходить на второй план, а потребность в социальной жизни, в новых знакомствах, в общении со сверстниками выходит на первый. Из-за увеличения количества социальных контактов увеличивается и потенциальное количество точек конфликта. Успеваемость снижается, повышается частота конфликтных ситуаций с учителями, родителями и сверстниками. Всё это приводит к стрессу ребёнка, вызывая дополнительное эмоциональное напряжение. Это сильно мешает усваивать новый материал. Поэтому, эмоциональное неблагополучие ребёнка является прямым фактором к снижению его успеваемости и сказывается на его оценках.

3. Технологическое противоречие: «Живое общение подменяется цифровым, где проще обидеть».

С развитием цифровых технологий технологий виртуальное онлайн пространство стало настоящим рингом для развития такого явления как – кибер-буллинг, новый вид конфликтного поведения, который отличаются своими характерными особенностями (давить на оппонента можно круглосуточно «прямо не выходя из дома»; полная или частичная анонимность, очень важный фактор, который компенсирует недостаток уверенности в себе и формирует иллюзию безнаказанности; вирусное распространение, иногда достаточно просто выгрузить в сеть фотографию или видеозапись, как она начнёт распространяться с огромной скоростью без вашего вмешательства, эффект снежного кома). Изучения данного феномена в современном мире является крайне актуальной и востребованной темой.

В современном мире дети развиваются в другой информационной социальной среде, нежели предыдущие поколения. Данная особенность накладывает отпечаток на их ценности, а также возможность коммуникации и соответственно на стратегию разрешения конфликтных ситуаций, в связи с этим в современном обществе есть большая потребность постоянных и своевременных обновлений научных знаний.

Теоретико-методологической основой данной работы являются положения А.Я. Анцупова и А.И. Шипилова о сущности конфликтов [9]; также работы Л.И. Божович, [15] Л.С. Славиной, Б.С. Волкова, В.И. Илийчука [21], в которых конфликтное поведение рассматривается, как результат внутренних и внешних противоречий между обществом, микросредой и самим человеком.

Своевременная диагностика и профилактика конфликтного поведения в школьных коллективах способствует:

- созданию безопасной и психологически комфортной образовательной среды;
- повышению академической успеваемости;

– формирование у младшего подростка умений и навыков конструктивного разрешения внутриличностных противоречий и межличностных взаимодействий, которые случаются в жизни каждого человека;

– снижению уровня стресса, тревожности и эмоционального выгорания.

Цель: разработка комплекса мероприятий для профилактики конфликтного поведения младших подростков.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие «конфликтное поведение», «профилактика конфликтного поведения».
2. Изучить возрастные особенности младших подростков.
3. Выявить особенности конфликтного поведения младших подростков.
4. Разработать комплекс мероприятий для профилактики конфликтного поведения младших подростков.

Объект: конфликтное поведение младших подростков.

Предмет: профилактика конфликтного поведения младших подростков.

Гипотеза: Комплекс мероприятий профилактики конфликтного поведения младших подростков, с элементами мультренинга (кинотерапия) и комплекс квест-игр, позволит снизить проявление конфликтного поведения младших подростков.

Методы исследования:

Теоретические: анализ по данной проблеме психологической, педагогической, методической литературы и научно-педагогических исследований;

Для определения статистически значимых различий для определения результативности реализованных психолого-педагогических мероприятий профилактики конфликтного поведения младших подростков был использован U-критерий Манна-Уитни.

Методики эмпирического исследования:

1. Методика «Стратегии поведения в конфликте» (К. Томас, в адаптации Н.В. Гришиной) [27]. Методика позволяет определить преобладающий стиль поведения в конфликтной ситуации.

2. Методика Н.П. Фетискина [69] «Экспресс-диагностика устойчивости к конфликтам».

3. Тест коммуникативных умений, автор Л. Михельсон (адаптация Ю.З. Гильбуха) [24]. Тест предназначен для определения уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

4. Наблюдение

Теоретическая и методологическая база исследования основана на научных статьях и публикациях российских и зарубежных исследователей по проблеме исследования.

Экспериментальной базой исследования являлась МАОУ СШ №XX г. Красноярск.

В исследовании приняли участие 46 обучающихся 5-х классов в возрасте 11-12 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1. Понятие «конфликт» и «конфликтное поведение» в психолого-педагогических исследованиях

В рамках психологического подхода (В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков) поведение рассматривается как активность живых существ. При этом поведение человека понимается как всегда социально обусловленное, приобретающее характеристики сознательной деятельности [44].

В современной психологии ключевыми теориями, объясняющими социальное поведение, выступают:

1. Бихевиоризм (Б.Ф. Скиннер, Э. Торндайк, Дж.Б. Уотсон), который подчеркивает взаимовлияние поведения человека и внешних обстоятельств, а также возможность контроля поведения через социальную среду [66].

2. Нормативно-ценностный подход (Ж. Батай, И.В. Бестужев-Лада и др.), согласно которому регуляция поведения осуществляется через ориентацию на социальные ценности и нормы [12]. Эти нормы, отражающие общественные ценности, закрепляются в праве, обычаях и традициях.

Анализ конфликтных ситуаций требует четкого определения самого понятия конфликта. В целом конфликт понимается как столкновение противоположно направленных тенденций:

- на индивидуальном уровне – в психике отдельного человека;
- на межличностном и групповом уровнях – во взаимоотношениях людей, формальных и неформальных объединений.

Это столкновение обусловлено различиями во взглядах, позициях, интересах и целях участников.

В отечественной науке большинство определений конфликта также носит социологический характер, определяя его как противоборство между

индивидами или социальными группами, направленное на достижение собственных интересов и целей.

Российские исследователи Ф.М. Бородкин и Н.М. Коряк определяют конфликт как вид деятельности людей, всегда предполагающей наличие цели. Они утверждают, что стороны находятся в состоянии конфликта, если действия хотя бы одной из них оказывают негативное воздействие на другую сторону.

Конфликт в современном научном понимании представляет собой форму социального взаимодействия, возникающую из-за объективных и субъективных противоречий и характеризующуюся целенаправленным противоборством сторон [16].

Нам близка точка зрения А.Я. Анцупова и А.И. Шипилова.

Они определяют конфликт как: «наиболее острый способ разрешения значимых противоречий (внутренних и внешних) между обществом, микросредой и личностью, заключающийся в противодействии субъектов конфликта и обычно сопровождающийся негативными эмоциями» [8].

При этом если конфликт не переходит определенных рамок, но оказывает отрицательного воздействия, то это называется конкуренцией, в противоположной ситуации имеют место отношения сотрудничества, а если нет – стороны независимы друг от друга.

«Многообразные отношения, в которые человек вступает в действительности, являются объективно противоречивыми. Их противоречия и порождают конфликты, которые при определенных условиях фиксируются и входят в структуру личности» – А.Н. Леонтьев [38].

Говоря о природе конфликтов, необходимо выделить его элементы на основе психолого-педагогической литературы, для понимания сущности конфликтных ситуаций [17].

Элементы конфликта:

1. Стороны конфликта.

2. Возникшие разногласия в интересах и взглядах сторон.
3. Поведение, которое направленно на устранение теории, и интересов противоположной стороны.
4. Использование силы для изменения мнения другой стороны.
5. Тактический и стратегический аспект конфликтного взаимодействия.
6. Личностные качества сторон конфликта: агрессия, раздражительность, наличие или отсутствие компетенции и авторитета.
7. Характерность внешней среды.

Как динамически развивается конфликт:

1. Появляется ситуация, которая становится основой конфликта.
2. Стороны осознают конфликтность данной ситуации.
3. Ситуация способствует решению проблемы в свою пользу, реализуя свои интересы в разрез и ущерб оппоненту.
4. Как разрешится и будет протекать конфликт напрямую зависит, в первую очередь, от самих участников, всё будет зависеть от индивидуальных навыков и умственных способностей каждой из сторон.

Теперь мы понимаем, как внешняя среда влияет на конфликт, каким образом в конфликте участвуют личные особенности участников. А также выделили динамическую составляющую развития конфликтной ситуации.

Проведённый теоретический анализ позволил выделить несколько ключевых подходов к определению конфликта в научной литературе.

По мнению Т.А. Серебряковой и С.В. Десятовой, конфликт представляет собой эмоционально насыщенный способ разрешения противоречий, который предполагает активное взаимодействие его участников [64].

В психологической науке можно выделить три основных подхода к определению конфликта:

1. Конфликт как трудноразрешимое противоборство, которое сопровождается сильными эмоциональными переживаниями участников.

2. Конфликт как противоборство двух сторон, проявляющееся в их активных действиях, направленных на преодоление возникшим противоречий.

3. Конфликт как актуальное противоречие между ценностями, установками или мотивами взаимодействующих сторон.

Социолог А.Г. Здравомыслов рассматривает конфликт как важнейшую форму социального взаимодействия, в основе которой лежит противостояние ценностей, норм, интересов и потребностей субъектов [29].

Ученый В.Н. Иванов акцентирует процессуальный аспект конфликта, определяя его как последовательность действий сторон, направленных на поиск баланса, достижение согласия и сотрудничества [30].

Обобщая различные подходы, можно заключить, что конфликт представляет собой особый тип взаимодействия между людьми, характеризующийся возникновением и столкновением противоречий в их отношениях (А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов) [9].

Психология конфликта как самостоятельная исследовательская область сформировалась из трёх ключевых теоретических парадигм:

1. Психодинамической.
2. Когнитивной.
3. Бихевиористской.

Каждая из них внесла уникальный вклад в понимание этологии, структуры и динамики конфликтных явлений.

1. Психодинамическая парадигма: от внутриличностных противоречий к социальному контексту. Исходно концентрируясь на внутриличностных конфликтах, данная парадигма (З. Фрейд, К. Юнг) рассматривала их как результат противоречия между различными инстанциями личности (Ид, Эго, Супер-Эго) и базовыми влечениями [75]. Последующее развитие (А. Адлер, К. Хорни, Э. Эриксон) придало этому пониманию социальное измерение, поместив конфликт в психологический контекст [2; 72; 74].

Психолог А. Адлер интерпретировал невротический конфликт как противоборство фундаментальных потребностей личности: стремление к власти (доминированию) и потребность в социальной принадлежности (кооперации).

Психолог Э. Эриксон сформулировал теоретическую модель, в рамках которой внутренний конфликт как нормативный элемент психосоциального развития, описывая его через содержание и разрешение возрастных кризисов на каждой стадии жизненного цикла [74].

2. Когнитивная парадигма: конфликт как рассогласование в системе знания. Данный подход смещает акцент на субъективные когнитивные структуры как источник конфликта.

В общем виде внутриличностный конфликт описывается как когнитивный диссонанс – противоречие или разногласие в системе представлений, установок и убеждений индивида (например, между устоявшейся картиной мира и новой информацией). Австрийский психолог Ф. Хайдер в теории структурного баланса поставил во главу угла установку на внутреннюю потребность в непротиворечивости между установками индивида, его восприятием установок других и наблюдаемым поведением. В теории когнитивного диссонанса Л. Фестингер детально исследовал механизмы снижения психологического дискомфорта от противоречия в убеждениях через изменение установок, оправданий решений и избирательный поиск информации [68]. Психолог У. Клер углубил этот подход, рассматривая конфликт не как свойство ситуации, а как устойчивую когнитивную схему – систему выводов и интерпретаций, которая впоследствии сама управляет восприятием, кодированием и поиском информации, предопределяя поведение.

3. Бихевиористская (ситуационная) парадигма: конфликт как реакция на среду. Это направление объясняет конфликтное поведение преимущественно через внешние, ситуационные факторы.

Конфликт понимается как ответная реакция индивида на специфические неблагоприятные условия среды. Следовательно, зная параметры ситуации, поведение можно предсказывать и изменять. В теориях Дж. Долларда и Н. Миллера (гипотеза фрустрации-агрессии), а также А. Бандуры (социальное научение) конфликт и агрессия трактуются как наученные реакции на блокирующие достижения целей или предоставляющие внешние воздействия. Значительный вклад внесли исследования ситуаций кооперации и конкуренции. Эксперименты М. Дойча доказали, что кооперативная среда сама по себе минимизирует возникновение конфликтов, в то время как конкурентная – систематически провоцирует их. Ученый М. Шериф сделал важный вывод, что конфликт – это не внутриличностное, а событие взаимодействия, являющееся следствием того, как люди действуют и реагируют друг на друга, чьи цели взаимно поддерживаются или блокируются [11].

Таким образом, эволюция зарубежной психологии конфликта демонстрирует движение от моделей, локализующих его источник внутри личности (психоанализ), путём анализа того, как человек интерпретирует происходящее (когнитивный подход), к объяснению через внешние условия и транзакции (бихевиоризм). Этот комплексный анализ заложил прочный фундамент для современных интегративных моделей, рассматривающих конфликт как системное явление, возникающее на пересечении индивидуальных особенностей личности, когнитивных процессов и внешних условий.

Структурно-функциональный подход к анализу конфликта в отечественной психологии. В работах Б.И. Хасана и П.А. Сергоманова конфликт рассматривается, как сложное динамическое явление, которое может быть описано с трёх взаимосвязанных позиций: структуры, функций и процесса [71].

1. Структурное описание: из чего состоит конфликт. Здесь внимание сосредоточено на элементах, образующих конфликт как реальность:

– столкновение действие: внешних или внутренних, индивидуальных или коллективных;

– противоречивые основания действий: мотивы, интересы, ценности, которые лежат в основе противодействия.

Таким образом, конфликтная структура включает не только наблюдаемое поведение, но и скрытые причины столкновения.

2. Функциональное описание: зачем возникает конфликт и что он дает.

Исследуется роль конфликта в деятельности и развитии:

Конструктивная или деструктивная функция – конфликт может способствовать развитию или разрушению отношений, решению проблем или их углублению;

Функция преобразования трудности в задачу – конфликт помогает перевести неопределенную проблемную ситуацию в конкретную задачу, требующую решения;

Функция удержания противоречия – конфликт сохраняет и оформляет противоречие таким образом, чтобы с ним можно было работать и разрешать его.

3. Процессуальное описание: как разворачивается конфликт.

Анализируется динамика конфликта, этапы его развития:

Переорганизация деятельности – изменение поведения и взаимодействия в связи с новыми условиями; Оформление новых предметов деятельности – выделение конкретных объектов, на которые направлены усилия сторон для преобразования ситуации; Мобилизация ресурсов – активизация внутренних и внешних возможностей для овладения ситуацией и поиска выхода.

Для перевода конфликта из хаотичной ситуации в конкретную задачу Б.И. Хасан и П.А. Сергоманов предлагают детально описать следующие элементы конфликта [71]:

1. Выгода сторон, какая ценность будет преследоваться участниками

конфликта. Материальная, психологическая, физическая.

2. Представленность оснований столкновения, т.е то, что послужило первоочередной причиной для конфликта.

3. Фактор окружающей среды, контекстная составляющая столкновения.

4. Инструменты конфликта. Какие именно стратегии и тактики используют участники в противостоянии: открытая дискуссия, скрытое сопротивление, давление, агрессивные действия и т.д.

5. Характер и динамика (интенсивность и развитие). Как протекает конфликт: является ли он острым или скрытым; постоянным или эпизодическим; меняется ли его интенсивность со временем (обостряется, затухает, стабилизируется).

6. Характеристики участников. Личностные и социальные особенности сторон: их главные цели, глубинные ценности, степень вовлеченности и заинтересованность в исходе.

7. Временная определенность. Как конфликт воспринимается во времени: как свершившийся факт, как процесс, происходящий здесь и сейчас, или как потенциальное столкновение в будущем.

Практически все исследователи подчеркивают, что конфликт имеет позитивные и негативные последствия, разделяя его функции на две группы:

1. Конструктивные (позитивные) функции:

– психотерапевтическая: снятие эмоционального напряжения, удовлетворение потребностей, адаптация к ситуации;

– развивающая: глубокое познание себя и оппонента, личностный рост, улучшение взаимопонимания;

– интегративная и стимулирующая: сплочение коллектива перед общей проблемой, повышение качества принимаемых решений, активизация социальной жизни;

– диагностическая: выявление скрытых проблем и противоречий в системе отношений или организации;

– генерирующая: стимуляция поиска новых идей и путей решения застоявшихся проблем.

2. Деструктивные (негативные) функции:

– психотравмирующая: переживание стресса, ухудшение психического и физического состояния, снижение эффективности деятельности;

– дезинтегрирующая: ухудшение или разрушение отношений, развал командного духа, снижение сплоченности и продуктивности группы;

– дезорганизующая: эскалация напряженности до уровня открытой агрессии и насилия, угроза безопасности участников;

– деструктивно-обучающая: закрепление у участников негативных моделей поведения – пассивности, безнравственности, веры в силу как единственный результат.

Ключевые характеристики участников конфликта:

Анализ сторон конфликта является обязательным.

Исследователи (А.Я Анцупов и А.И. Шипилов) [9] выделяют несколько групп таких характеристик:

1. Социально-ролевые: роль в конфликте (инициатор, активный участник, посредник), ранг (действует от себя или представляет группу), статус в коллективе, уровень организованности действий, доступные ресурсы и возможности.

2. Демографические: возраст, пол, национальность, религиозные и культурные особенности, семейное положение.

3. Индивидуально-психологические: тип темперамента, акцентуированные черты характера, уровень самооценки и притязаний, система ценностей.

Важнейшим этапом анализа является разграничение объекта конфликта и предмета. Объект – это то, на что направлена борьба, конкретный ресурс или ценность, обладание которой оспаривается (деньги, власть, статус). Объект может быть как реальным, так и мнимым. Предмет конфликта – это суть

разногласия, то конкретное противоречие в интересах, взглядах или принципах, которое и порождает столкновение. Предмет всегда реален и актуален для конфликтующих сторон, даже если объект спора мнимый.

Таким образом, предложенная схема позволяет провести комплексный анализ конфликта, что является необходимым условием для его последующего конструктивного разрешения или управления.

Для обозначения понятия «конфликтное поведение» мы рассмотрим позицию Л.А. Петровской. Психолог определяет данный феномен следующим образом – «действие, направленное на то, чтобы прямо или косвенно заблокировать достижение противостоящей стороной ее целей, намерений» [53], т.е. поведение, провоцирующее конфликт. Конфликтное поведение порождает восприятие, понимание реальности как конфликтной.

Причины конфликтного поведения непосредственно связаны с пониманием объекта и предмета конфликта [1].

При анализе конфликта с точки зрения конфликтологии причины разделяются на две основные категории: объективные и личностные.

1. Объективные (ситуационные) причины – обусловлены внешними условиями, обстоятельствами и структурными факторами, не зависящими напрямую от участников. К ним относятся:

- противоречия в интересах и целях между индивидами и группами;
- дефицит ресурсов (материальных, временных, статусных);
- несовершенство правовых и социальных норм, регулирующих взаимодействие;
- конкретные действия, высказывания или эмоциональные проявления окружающих;
- ролевые противоречия: неоправданные ожидания, несоответствие позиций;
- сложные жизненные обстоятельства и ситуации фрустрации (блокирования значимых потребностей);

- социокультурные различия в нормах, ценностях и моделях поведения;
- коммуникативные барьеры: искажение информации, смысловые и языковые трудности, особенности восприятия;
- организационно-управленческие факторы: неэффективная структура взаимодействия, неблагоприятные условия труда, нечеткость обязанностей и системы мотивации.

2. Личностные (субъективные) причины – связаны с индивидуально-психологическими особенностями участников взаимодействия:

- устойчивые психологические характеристики: черты личности (в том числе акцентуации) ценностные ориентации, когнитивные стили (особенности восприятия мышления), уровень самооценки и притязаний, стрессоустойчивость, способность к эмпатии;
- текущие психические состояния: усталость, болезнь, тревожность, аффективная напряженность (гнев, возбуждение);
- психологические проблемы и нарушения: невротические тенденции, последствия психологических травм, возрастные и личностные кризисы;
- отрицательный социальный опыт и сформированные на его основе дисфункциональные установки;
- возрастно-психологическая специфика, обуславливающая повышенную конфликтность в определенные периоды (например, в подростковом возрасте);
- когнитивная ригидность: неспособность или нежелание рассматривать альтернативные способы решения проблем, узость поведенческого репертуара.

Многие исследователи подчеркивают, что конфликтное поведение формируется, прежде всего, под влиянием внешних, ситуационных факторов. Важно отметить, что негативные поведенческие модели и стереотипы усваиваются человеком быстрее и прочнее, чем позитивные [8].

В подростковом возрасте на развитие конфликтного поведения влияют три группы ключевых факторов:

1. Социальный статус и положение в группе сверстников. Для подростка характерно интенсивное стремление к самоутверждению и завоеванию желаемого положения в референтной группе (классе, компании).

Неспособность достичь этого статуса часто становится причиной неадекватного, агрессивного поведения: присоединения к асоциальным группам, унижения других, драк, формирования зависимостей [10]. Как отмечает А.А. Бодалев, низкий социометрический статус подростка в значимой для него группе способствует формированию внутренней конфликтности и негативного самоотношения [28].

2. Влияние окружающей среды (семьи и социума). Конфликтное поведение является результатом социального научения агрессивным моделям. Первичным и наиболее мощным источником такого научения выступает семья.

В дальнейшем влияние оказывают средства массовой информации, культурные стереотипы и традиции, усваиваемые в процессе социализации. Подросток воспитывается не столько предписывающимися образцами поведения, сколько на основе тех поведенческих образцов, которые он самостоятельно наблюдает и воспринимает.

3. Индивидуально-личностные особенности подростка.

В общем виде конфликтное поведение можно определить, как систему взаимно противоположных действий и реакций участников противостояния, направленных на реализацию собственных интересов и ограничение интересов оппонента. По своей сути, это процесс взаимного навязывания своей воли и сопротивления чужой, часто с позиции неравенства и стремление одной стороны доминировать над другой. В нём проявляются как осознаваемые мотивы и действия, так и скрытые психологические процессы, и состояния.

Особую роль в эскалации конфликта играют реакции участников на нарушение (или соблюдение) различных норм – социальных, групповых, личностных. Характер этих реакций определяется индивидуальным стилем

поведения, который, в свою очередь, формируется под влиянием семейного воспитания и социокультурной среды.

Такие поведенческие проявления часто:

- затрагивают базовые ценности и самооценку оппонента;
- смещают фокус внимания с сути противоречия на эмоциональные переживания;
- вызывают стресс, дискомфорт, чувство несправедливости;
- могут восприниматься как немотивированные, непредсказуемые, эгоистичные, грубые или манипулятивные [3].

Далее рассмотрим психологическую характеристику младших подростков.

1.2. Социально-психологическая характеристика младших подростков

Подростковый возраст представляет собой переходный этап от детства к взрослости, характеризующийся глубокими качественными изменениями в познавательной сфере, личности и системе социальных отношений. В этот период младший подросток уже не является ребёнком, но ещё не становится полноценным взрослым, активно обучаясь социальным нормам и моделям зрелого поведения.

В психологии принято выделять две основные фазы подросткового возраста: младший подростковый возраст (11–12 лет). Старший подростковый возраст (13–14 лет).

Для младшего подросткового периода, согласно А.М. Прихожан [56], характерны следующие ключевые задачи развития:

1. Переход на новый уровень познавательных процессов: формирование теоретического мышления, логической памяти, устойчивого внимания.
2. Расширение сферы интересов и способностей, определение устойчивых предпочтений.

3. Развитие интереса к личности другого человека.
4. Формирование навыков самоанализа и интереса к собственной личности.
5. Развитие нравственных чувств, эмпатии и способности к сопереживанию.
6. Осознание и принятие изменений, связанных с половым созреванием и взрослением.

Ключевые психологические новообразования возраста:

1. Чувство взрослости. Возникая в 11–12 лет, это чувство достигает пика к 14 годам. Оно выражается в стремлении подростка к самостоятельности, равным правам со взрослыми и признанию его нового социального статуса окружением. Подросток ориентируется на «взрослые» нормы и ценности, стремится к социально значимой деятельности. При этом существует парадокс: требуя независимости, подросток одновременно ожидает от взрослых поддержки и защиты [21].

2. Стремление к самопознанию и формирование «Я-концепции». Для подростка становится значимым поиск ответов на вопросы «Кто я?». Развивается рефлексия – способность анализировать свои мысли, поступки и эмоции. Подросток активно ищет идеалы и образцы для подражания (среди сверстников, знаменитостей, значимых взрослых), на основе которых формирует собственный «Я-образ» с учётом индивидуальных особенностей. Этот процесс сопровождается повышенной чувствительностью к оценкам окружающих, что может провоцировать возникновение комплексов и защитных поведенческих реакций «масок» [25].

3. Стремление общаться со сверстниками. Начиная с 12–13 лет, происходит резкая переориентация с общения со взрослыми на интенсивное взаимодействие со сверстниками. Группа ровесников становится основной средой для: удовлетворения потребности в коммуникации и понимании, обучения социальному взаимодействию, получения признания и

самоутверждения, демонстрация независимости от взрослых. Стремление к группированию, может нести как позитивный (развитие социальных навыков), так и негативный потенциал (риск попадания под давление асоциального лидера, вовлечения в девиантные формы поведения).

4. Сепарация (отделение) от взрослых. Подросток активно стремится к автономии, отстаивает личные границы и право на собственное пространство. Этот процесс обостряется в семьях, где родители продолжают использовать директивные, (относящиеся к подростку как к маленькому ребёнку) методы воспитания.

В основе кризиса подросткового возраста лежит противоречие между новыми, психологически сложными потребностями (в автономии, признании, самореализации) и ограниченными возможностями или ресурсами для их удовлетворения. Именно это противоречие становится движущей силой личностного развития, побуждая подростка к поиску новых стратегий поведения, накоплению опыта и, в конечном итоге, к переходу на новый уровень психологической зрелости [42].

Давайте рассмотрим основные пути развития подросткового кризиса.

1. Начнём с наиболее распространенного кризиса – кризис независимости. Ему характерны такие поведенческие особенности как: упрямство, своеобразие, обесценивание взрослых, отрицание, протесты и ревность к своим собственным вещам и границам.

2. Кризис зависимости. Характерные поведенческие особенности: чрезмерное послушание в зависимости от старших или сильных, регресс старыми интересами, вкусам и формам поведения. С точки зрения развития и последующей жизненной перспективы, более благоприятен второй кризис, чем первый. Поскольку ребёнок, пытаясь расширить рамки дозволенного, ждёт от взрослых помощи и поддержки. Но родитель должен выступать именно в качестве опоры и компаса, не навязывая своё мнение, иначе подросток может закрыться в себе.

Учёные считают, что младший подростковый возраст самый трудный и сложный из всех детских возрастов. Однако, он в то же время является самым ответственным, поскольку именно в этом возрасте закладываются фундаментальные основы нравственности, формируются социальные установки, отношение к людям, к себе, к обществу. Также стоит учитывать, что в данном возрасте стабилизируются черты характера, а также основная форма межличностного поведения. В этом возрасте ярко выражено активное стремление к самосовершенствованию, заключается оно, как правило, в самопознании, самоутверждении и самовыражении.

1.3. Особенности конфликтного поведения младших подростков

Фундаментальная психология и педагогика отмечают пубертатный кризис как сложный переходный период в жизни каждого подростка. Характерно происходит отделение подростков от взрослых, т.е. сепарация. Дети, как правило, в резкой форме стараются разрушить большинство устоявшихся принципов и установок, которые они усваивали ранее. Им это очень важно, поскольку нужно разрушить прежний детский мир, для того чтобы построить новый [31].

Стоит отметить ещё один очень важный признак младшего подросткового возраста, у детей проявляется критичное отношение к миру и к окружающим их людям. В том числе стоит учитывать гормональные перестройки организма, они тоже сильно сказываются на поведении подростков. У ребёнка появляется больше прав, на него ложится больше обязанностей и дополнительной ответственности. В данный период ребёнок начинает испытывать давление со всех сторон, одноклассников, учителей. У подростков ещё недостаточно опыта, чтобы они могли безболезненно преодолеть этот период. В связи с этими факторами в подростковой среде возникают конфликты.

Основные причины конфликтного поведения в подростковом возрасте (по И.Г. Гоношилиной) [48].

Согласно работе И.Г. Гоношилиной «Особенности развития личности в подростковом возрасте», ключевые факторы, провоцирующие конфликтное поведение у подростков, могут быть объединены в две группы: биологически обусловленные и психоэмоциональные.

1. Биологические (гормональные и нейрофизиологические) факторы.

Период младшего подросткового возраста (10–14 лет) характеризуется активной гормональной перестройкой организма, связанной с началом полового созревания, что напрямую влияет на поведение:

- изменение гормонального фона. Повышение уровня половых гормонов (тестостерона у юношей и эстрогена у девушек) оказывает существенное влияние на эмоциональное состояние. Это проявляется в частых и резких сменах настроения, повышенной раздражительности и общей эмоциональной лабильности;

- нейрофизиологические изменения. Гормональные сдвиги влияют на созревание структур головного мозга, в особенности тех его отделов, которые отвечают за контроль эмоций, импульсов и принятие решений (префронтальная кора). Вследствие этого у подростков часто возникают трудности с управлением гневом, сдерживанием спонтанных реакций и оценкой долгосрочных последствий своих действий, что может приводить к вспышкам агрессии.

2. Психоэмоциональные факторы.

Параллельно с биологическими изменениями происходит интенсивное психологическое развитие, для которого характерны:

- эмоциональная нестабильность. Подростковый возраст – это период сильных, часто противоречивых и плохо осознаваемых переживаний. Подростки легко переходят от эйфории к унынию, от дружелюбия к

враждебности, что само по себе создаёт почву для конфликтных взаимодействий.

- неуверенность в себе и формирование самооценки. В этом возрасте резко возрастает значимость таких аспектов, как внешность, популярность среди сверстников и общий социальный статус. Подростки болезненно воспринимают любую критику или неудачу в этих сферах, что порождает внутреннюю напряженность, тревогу и как защитная реакция, – внешне конфликтное поведение.

- одиночество и недопонимание: подростки часто чувствуют себя непонятыми как для взрослых, так и для своих сверстников. Данная ситуация может приводить к конфликтам и изоляции. Младший подросток просто закрывается в себе.

- острая реакция на критику: характерная особенность для подростков данной возрастной группы – это негативно реагировать на критику, будь то критика со стороны учителей, сверстников или родителей.

3. Формирование идентичности. Для младших подростков характерен активный поиск своей идентичности, а также поиск и понимание своего места в обществе. Подростки активно могут экспериментировать и применять на себя различные роли, меняя стиль поведения. Это может вызывать конфликты со сверстниками и родителями, которые не всегда могут понять или принять эти изменения. Поскольку подросток стремится к самостоятельности и независимости, он может часто спорить с родителями и учителями, доказывая свою точку зрения и выражая своё видение правил и норм поведения.

4. Развитие критического мышления:

- в данном возрасте у подростков начинает своё развитие критическое мышление, это влияет на их восприятие мира и взаимоотношений;

- сомнения и скептицизм: подростки активно начинают ставить под сомнение устоявшиеся нормы, а зачастую считают, что эти правила навязали

взрослые и авторитеты в виде учителей. Такая позиция тоже может приводить к конфликтному поведению;

- чувство справедливости: у подростков обостряется чувствительность к вопросам, в которых они видят какую-либо несправедливость или неравенство. Из-за усиления этого чувства, на почве выяснения справедливости и равенства, часто появляется конфликтная ситуация.

5. Влияние сверстников и социальное давление:

- социальная среда, в которой проводит своё время младший подросток, а также влияние сверстников играют в его жизни значительную роль;

- принятие и признание: каждый подросток стремится к принятию и признанию со стороны сверстников на этой почве могут часто возникать конфликтное поведение из-за конкуренции или зависти;

- давление сверстников: для подростка давление со стороны сверстников может толкнуть его на участие в рискованных или конфликтных ситуациях. Чтобы группа, в которой он находится, дала положительную оценку его действиям.

6. Развитие навыков саморегуляции:

- подросток находится на стадии обучения управлению своими эмоциями и поведением;

- вспыльчивость и импульсивность: поскольку у подростка недостаёт опыта, а также он не обладает подходящими навыками саморегуляции, даже небольшие конфликты, могут приводить к импульсивным и агрессивным реакциям;

- очень низкая устойчивость к депрессивным состояниям: в подростковом возрасте дети могут испытывать определённые трудности в управлении своим эмоциональным состоянием, в тот момент, когда наступают какие-то неудачи или они слышат в свою сторону критику. На этой почве может проявляться конфликтное поведение [58].

У подростков происходит большое количество психологических изменений. И они, в свою очередь, как правило играют ключевую роль в формировании конфликтного поведения. Всю ситуацию усугубляют гормональные изменения организма подростка, в связи с этим повышается эмоциональная нестабильность. Стоит учитывать, что подросток также находится в поиске идентичности, пытается развить критическое мышление и испытывает постоянное социальное давление, имея при этом недостаточное количество навыков саморегуляции. Все эти факторы в совокупности могут приводить к частым и интенсивным проявлениям конфликтного поведения. Для взрослых важно понимать эти изменения, чтобы помочь подростку более эффективно справляться с конфликтами, а также, поддерживать подростков в этот сложный период их жизни [58].

7. Социальное давление. Социальное давление — так принято называть влияние, которое оказывает группа людей, как правило сверстников на индивидуальные решения и поведение. В младшем подростковом возрасте давление социума в этом возрасте становится особенно значимым, связано это с тем, что дети находятся в активном поиске своего места в социальной иерархии. Этим можно обусловить их стремление к принятию и одобрению со стороны сверстников. Разберём основные аспекты социального давления:

- давление в составе группы. Подростки стараются соответствовать ожиданиям и нормам находясь в своей группе сверстников. Данный термин может включать себя определённые формы поведения такие как: стиль одежды, интересы, участие в рискованных или конфликтных ситуациях;

- зависть и конкуренция. Часто внутри группы сверстников, возникает конкуренция за лидерство, а также популярность и признание. Это конкуренция может приводить к зависти и конфликтам в группе;

- стремление к независимости. У подростков часто есть потребность в том, чтобы показать свою независимость от родителей или других авторитетов, таких как учителя и другие взрослые.

Данное стремление может приводить к конфликтам как со взрослыми, так и внутри группы сверстников;

Как влияет социальное давление на конфликтное поведение подростков:
— приспособленчество и подражание.

Находясь под влиянием социального давления, подростки могут подражать поведению своих сверстников. Даже в том случае, если для них это не характерно или поведение является конфликтным, или агрессивным. Так называемое желание быть «как все» может подталкивать их на участие в конфликтах, чтобы не выбиваться из общей массы и не быть отвергнутым.

— стремление повысить свой статус и получить признание. Для завоевания статуса и уважения в своей группе подростки могут использовать конфликтное поведение и вступать в конфликты. Проявляя агрессивное, а иногда и доминирующее поведение, такая социальная модель может рассматриваться подростком, как инструмент для утверждения себя в более высоком положении в социальной иерархии;

— социальное сравнение: для подростков характерно сравнивать себя с другими, такое сравнение может вызывать чувство неполноценности или зависти. В связи с чем подросток будет получать негативные эмоции, которые могут нести за собой такие последствия как, конфликты с теми, кого они считают успешными, так и с теми, кого они считают "ниже" себя;

— поведение, связанное с риском: под давлением социума подросток может участвовать в незаконных или рискованных действиях. Такие занятия могут приводить к конфликтам с законом, родителями или учителями.

Давайте разберём, какие бывают формы конфликтного поведения под влиянием социального давления.

— вербальная или коммуникативная агрессия. Выражается как правило в оскорблениях угрозах или насмешках. Подростки могут использовать речевые обороты, как способ защититься, так и как способ атаковать своего соперника;

— физическая агрессия. Подростки для разрешения споров могут применять физическую силу, драться толкаться и использовать другие формы физического насилия. Это может происходить, в том числе под влиянием сверстников;

— пассивно-агрессивное поведение. Для подростков характерны такие вариации пассивно-агрессивного поведения как: игнорирование, бойкот, исключение из определённой группы и другие. Как правило, такое поведение подростки используют для оказания социального давления и изоляции тех, кто не соответствует их общепринятым нормам группы.

Также отдельно хочется рассмотреть такое явление как буллинг. Характерная особенность буллинга в том, что он является систематическим преследованием и унижением, причём влияние группы, которая занимается буллингом может побуждать отдельных подростков к участию в буллинге, даже если они сами не иницируют такие действия.

Какие есть последствия у социального давления:

Для начала рассмотрим позитивные: в некоторых редких случаях, социальное давление может поспособствовать развитию позитивных качеств, таких как командная работа и сотрудничество. Однако, стоит скорее взять это за исключение, чем за правило.

Теперь рассмотрим негативные последствия: социальное давление зачастую приводит к усилению конфликтного поведения у подростков, ухудшению отношений с окружающими. Часто замечается снижение самооценки, подростки испытывают стресс, а также тревогу, которая может перерасти в депрессию, из-за постоянного давления и того, что они не могут соответствовать ожиданиям группы.

Рассмотрим, какие есть методы управления социальным давлением:

— развитие подростком критического мышления: очень эффективно научить подростка анализировать и оценивать, как на него влияют сверстники.

Тогда он сможет принимать более осознанное и самостоятельное решение, не опираясь на мнение группы людей.

- образовательные программы: в образовательных учреждениях вводить уроки по развитию социальных навыков подростков, программы, направленные на предотвращение буллинга и агрессии. Мы должны научить детей принимать индивидуальность друг друга.

- поддержка со стороны взрослых: учителя родители, а также школьные психологи, смогут помочь подросткам справиться с социальным давлением, предоставив им поддержку и наставничество.

- социальная инициатива: вовлечение подростков в социальные и общественные мероприятия, где они в позитивном русле смогут найти поддержку и получить признание, не участвуя в конфликтном поведении.

Давление социума играет значительную роль в формировании конфликтного поведения младших подростков. Под влиянием сверстников, стремление получить признание и статус, зависть и конкуренция зачастую приводят к различным формам конфликтного поведения. Важно понимать эти механизмы и разработать стратегию для управления социальным давлением. Именно эти инструменты смогут помочь подросткам, справиться с конфликтами и развиваться позитивном направлении.

Мы узнали, что психологические особенности младших подростков, находящихся в возрасте от 10 до 14 лет, заключаются в том, что значительные изменения в психологическом и физиологическом развитии делают этот период характерным для повышенной эмоциональной нестабильности, а также в стремлении к самостоятельности и поиску своего места в этом мире. Все эти факторы в совокупности способствуют возникновению конфликтных ситуаций [37].

Мы рассмотрели разные причины конфликтного поведения. Давайте выделим основные: недостаток навыков общения и саморегуляции, особенности личностного развития, не соответствия между ожиданиями и

реальностью, а также влияние семейных и школьных факторов [46]. Все конфликты у младших подростков можно классифицировать по различным признакам: по характеру (конструктивные и деструктивные), по источнику (внутренние это конфликт или внешний), по продолжительности (долгосрочный или краткосрочный конфликт). Когда мы понимаем тип конфликта, это позволяет нам более эффективно разработать стратегию и решить его.

Стратегии и методы разрешения конфликтов:

Одним из самых важных аспектов в работе с конфликтным поведением, является обучение подростков навыками конструктивного разрешения конфликтов. Этот аспект включает в себя развитие навыков коммуникации, саморегуляции и повышение эмпатии, формирует умение находить компромиссы. Важнейшую роль в процессе обучения играют родители и педагоги, которые должны создавать экологичную и безопасную среду для подростков [26].

Как влияют социальные факторы: социальная среда, которая включает в себя семью и школу, оказывает огромное влияние на формирование конфликтного поведения. Подросткам очень нужна поддержка внимание и правильное воспитание со стороны взрослых. Это может значительно снизить уровень конфликтности и поспособствует гармоничному, и правильному развитию личности подростка.

Таким образом мы понимаем, что конфликтное поведение у младших подростков является очень многогранным явлением, которое обусловлено, как внутренними, так и внешними факторами. Чтобы подросток мог эффективно разрешать и управлять конфликтами, нам необходимо создать комплексный подход, включающий, помимо обучения подростка навыкам конструктивного общения, создания экологичной социальной среды, но и непосредственно психологическую поддержку.

Выводы по главе 1:

В этой главе мы рассмотрели теоретические аспекты конфликтного поведения у младших подростков. На основе проанализированной научной литературы и исследований, можно сделать следующие выводы. Конфликтное поведение младших подростков представляет собой значимый объект исследования в связи с особенностями возрастного развития.

Анализ научной литературы выявил наличие разнообразных подходов к определению природы, функций и способов разрешения конфликтов.

Исследователи едины во мнении, что подростковый возраст, будучи сензитивным и кризисным периодом, является ключевым для формирования устойчивых моделей поведения в ситуациях межличностных противоречий.

Кризисный характер этапа объясняется активным становлением психологических границ личности, стремлением к автономии и поиском своей социальной роли (С.К. Нартова-Бочарев, О.А Шампикова), что непосредственно определяет специфику социального взаимодействия, включая конфликтное [47].

Проведённый анализ научной литературы позволяет заключить, что подростковый возраст характеризуется повышенным уровнем конфликтности, что напрямую связано с психофизиологическими и социальными особенностями данного этапа развития. Следовательно, если подростки не обладают навыками конструктивного поведения в конфликте, противостояние может приобретать деструктивные формы.

Таким образом, системное изучение и выявление специфики конфликтного поведения подростков является необходимым основанием для своевременной психолого-педагогической коррекции и профилактики негативных последствий межличностных конфликтов.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация и методы исследования

Для определения конфликтного поведения младших подростков на констатирующем этапе было организовано эмпирическое исследование.

Выборку исследования составили 46 обучающихся 5-х классов в возрасте 11-12 лет.

Для исследования конфликтного поведения младших подростков были использованы следующие методики диагностики:

1. Методика «Стратегии поведения в конфликте» (К. Томас, в адаптации Н.В. Гришиной) [27]. Методика позволяет определить преобладающий стиль поведения в конфликтной ситуации.

Обработка результатов осуществляется путем суммирования баллов, полученных по каждой шкале (стилю поведения в конфликте), определяется степень выраженности тенденции к определенному стилю поведения в конфликтной ситуации. Более высокие баллы по определенной шкале указывают на преобладание данного стиля поведения в конфликте.

Методика определяет следующие стили поведения в конфликте:

– стиль конкуренции (соперничество) – личность, использующая данную стратегию поведения в конфликте ориентирована только на удовлетворение своих интересов, достижение своих целей, часто в ущерб потребностям и мнениям других сторон, уверенная в своей правоте, осуществляет активные действия, настойчивость для достижения поставленных целей, игнорируя или подавляя интересы других сторон.

– стиль сотрудничества – личность, использующая данную стратегию поведения в конфликте ориентирована на достижение взаимовыгодного для всех сторон решения, максимально удовлетворяющего интересы всех сторон уделяет активное внимание к потребностям, целям и ценностям каждой

стороны, участвующей в конфликте, поддерживает открытый и честный диалог, обмен информацией, стремится к пониманию точек зрения друг друга.

– стиль компромисса – личность, использующая данную стратегию поведения в конфликте, ведет переговоры с другой стороной для поиска взаимоприемлемых решений и готова к взаимным уступкам в отношении менее важных интересов, чтобы получить определенную частичную выгоду, может быть недовольной частичным результатом, так как вынуждена пойти на определенные жертвы, но при этом сохраняется стремление к сотрудничеству.

– стиль приспособления – личность, использующая данную стратегию поведения в конфликте, избегает открытого противостояния желает сохранить отношения, ради которых готова пренебрежению собственными потребностями, целями, желаниями и принятию невыгодных решений в пользу другой стороны конфликта.

– стиль уклонения (уход) от конфликта – личность, использующая данную стратегию поведения в конфликте, стремится избежать участия в конфликтной ситуации, минимизировать контакт с другими конфликтными сторонами и не вступать в открытое противостояние, игнорирует признаки конфликта, не желает обсуждать конфликтную ситуацию и искать ее решение, стремится переложить ответственность за решение конфликта на других или на обстоятельства.

2. Методика «Экспресс-диагностика устойчивости к конфликтам»

Н.П. Фетискина [69].

В первой главе ученые в структуре конфликтоустойчивости выделили эмоциональный, волевой, когнитивный, мотивационный и психомоторный компоненты, что характеризуется следующими проявлениями в поведении:

– саморегуляция и самоконтроль своего эмоционального состояния во время общения с оппонентом, сохранять устойчивость и управлять негативными эмоциями в случае затяжного конфликта;

– управление эмоциональным возбуждением в конфликте;

- способность к эффективному управлению конфликтами (понимание причин конфликта, объективную оценку и прогнозирование развития конфликта, а также принятие обоснованных решений, направленных на его позитивное разрешение);

- мотивы, способствующих оптимальному поведению в конфликте, позволяют эффективно и конструктивно взаимодействовать в конфликтных ситуациях.

Методика позволяет выявить следующие уровни устойчивости к конфликтам:

- высокий уровень конфликтоустойчивости (40-50 баллов) – высокая способность к эффективному и бесконфликтному взаимодействию, способен бесконфликтно решать возникающие противоречия и проблемы; осуществляет эмоциональную саморегуляцию и самоконтроль в процессе конфликтного взаимодействия, умеет анализировать конфликт и принимать решение, направленное на конструктивное разрешение конфликта.

- средний уровень конфликтоустойчивости (30-39 баллов) – достаточная конфликтоустойчивость, способен организовывать свое поведение в сложных ситуациях социального взаимодействия, но иногда испытывает затруднения в бесконфликтном решении противоречий и проблем, в конфликтном взаимодействии осуществляет саморегуляцию и самоконтроль, но в стрессовых ситуациях может испытывать трудности с управлением негативными эмоциями, стремится на конструктивное разрешение конфликта, но иногда может проявлять склонность к соперничеству или уклонению от конфликта;

- уровень выраженной конфликтности (20-29 баллов) – испытывает значительные трудности в организации своего поведения в конфликтных ситуациях, часто не способен бесконфликтно решать противоречия и проблемы, недостаточная саморегуляция своих эмоций в конфликте, слабое

понимание причин и развития конфликта, не мотивирован на конструктивное взаимодействие в конфликте.

– высокий уровень конфликтности (19 и менее баллов) – высокая склонность к конфликтному поведению, человек демонстрирует дезорганизованное поведение в конфликтных ситуациях, практически не способен решать проблемы бесконфликтно. В конфликтной ситуации низкий самоконтроль эмоций, демонстрирует негативное отношение к взаимодействию, мотивирован на соперничество, проявляет агрессию или избегание.

3. Тест коммуникативных умений, автор Л. Михельсон (адаптация Ю.З. Гильбуха) [24].

Вопросы отражают пять групп ситуаций общения. В нашем исследовании целью использования методики является определение коммуникативных умений реагирования в случаях, заставляющие проявить реакцию на негативные реплики, к которым относятся (ситуации, в которых подросток должен реагировать на отрицательные высказывания):

- справедливая критика;
- несправедливая критика;
- задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника;
- ситуация отказа на чужую просьбу, сказать «нет».

Тест позволяет выявить три позиции в общении (в зависимости от заложенного критерия внутренней свободы партнеров по коммуникации):

- зависимая позиция – характеризуется неуверенным поведением, при котором человек теряет внутреннюю свободу;
- агрессивная позиция – человек «подавляет» партнера по общению, при этом партнер теряет внутреннюю свободу;
- компетентная позиция – самая оптимальная позиция, предполагает сохранение внутренней свободы участников взаимодействия.

Далее рассмотрим анализ результатов исследования.

2.2. Анализ результатов исследования

Обратимся к результатам исследования конфликтного поведения младших подростков на констатирующем этапе.

Проведение исследования по методике «Стратегии поведения в конфликте» (К. Томас, в адаптации Н.В. Гришиной) позволило получить данные о преобладающем стиле поведения в конфликтной ситуации (соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление) младших подростков [27].

Основные результаты по методике «Стратегии поведения в конфликте» (К. Томас, в адаптации Н.В. Гришиной) младших подростков представлены на рисунке 1.

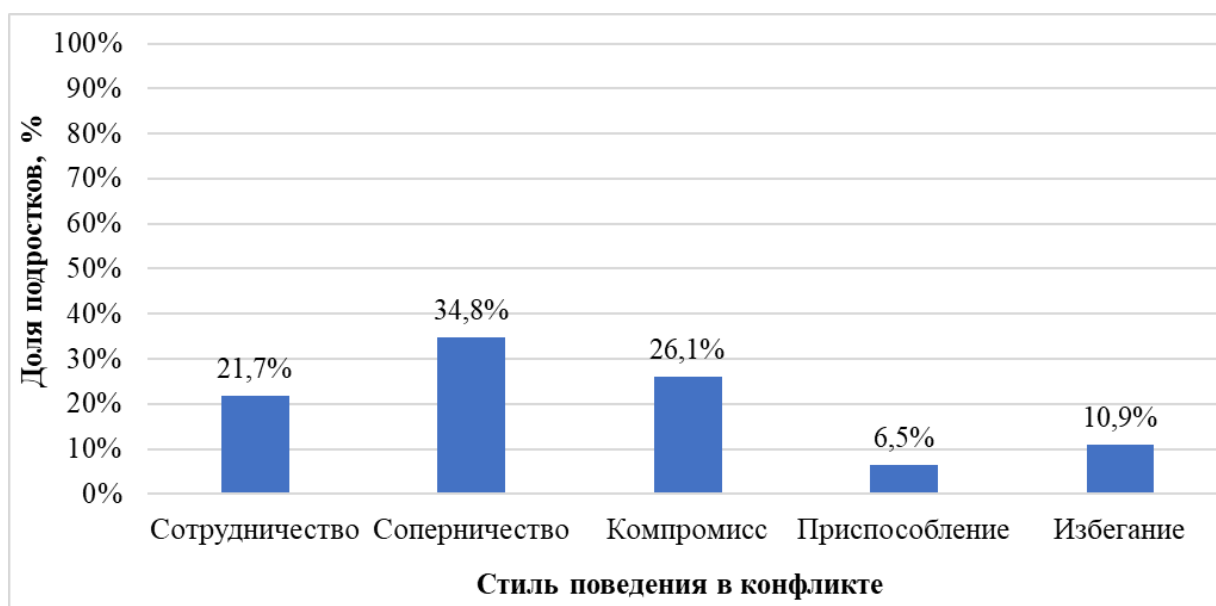


Рисунок 1. Результаты методики «Стратегии поведения в конфликте»

(К. Томас, в адаптации Н.В. Гришиной) на констатирующем этапе

Согласно данным, представленным на рисунке 1, у младших подростков отсутствует выраженный стиль поведения в конфликтных ситуациях. В большей степени младшие подростки используют стили поведения в конфликте сотрудничество, соперничество и компромисс.

Стиль сотрудничества представлен у 21,7% младших подростков, которые ориентированы на достижение взаимовыгодного для всех сторон решения, максимально удовлетворяющего интересы всех сторон, уделяют активное внимание к потребностям, целям и ценностям каждой стороны, участвующей в конфликте, поддерживают открытый и честный диалог, обмен информацией, стремятся к пониманию точек зрения друг друга.

Стиль конкуренции (соперничество) представлен у 34,8% младших подростков, которые ориентированы только на удовлетворение своих интересов, достижение своих целей, часто в ущерб потребностям и мнениям других сторон, уверенная в своей правоте, осуществляет активные действия настойчивость для достижения поставленных целей, игнорируя или подавляя интересы других сторон.

Стиль компромисса используют в конфликте 26,1% младших подростков, которые ведут переговоры с другой стороной для поиска взаимоприемлемых решений и готовы к взаимным уступкам в отношении менее важных интересов, чтобы получить определенную частичную выгоду, могут быть недовольной частичным результатом, так как вынуждены пойти на определенные жертвы, но при этом сохраняется стремление к сотрудничеству.

В меньшей степени младшие подростки используют стили приспособления и избегания.

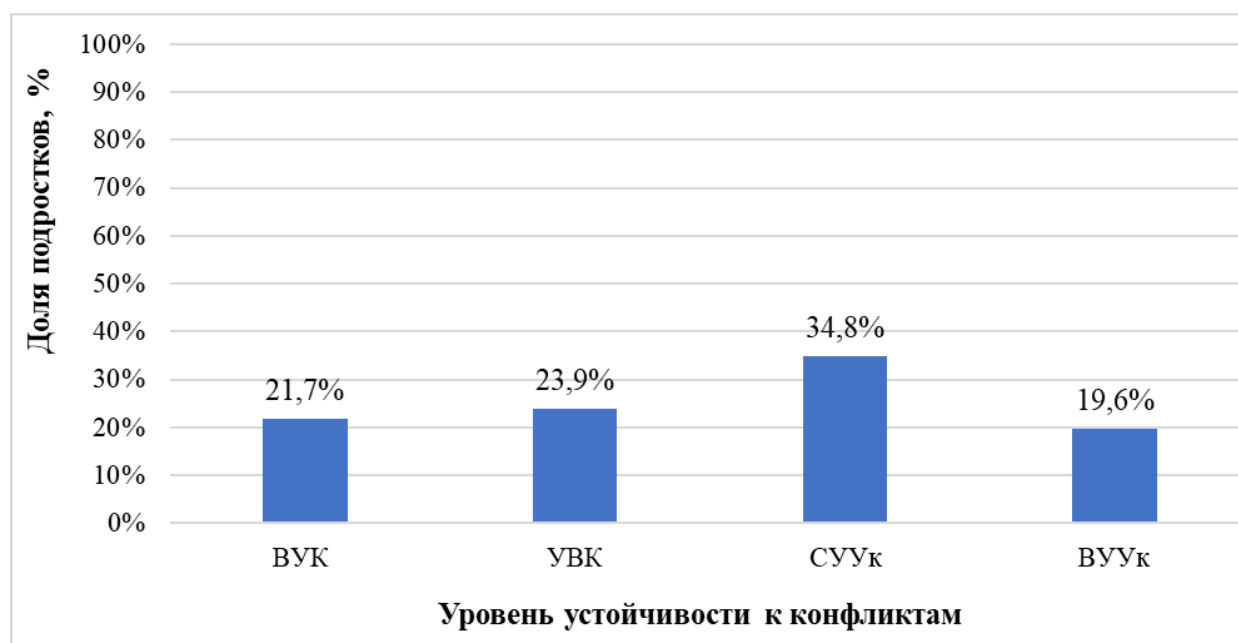
Стиль приспособления используют в конфликте 6,5% младших подростков, которые избегают открытого противостояния, желают сохранить отношения, ради которых готовы пренебрегать собственными потребностями, целями, желаниями и принимать невыгодные решения в пользу другой стороны конфликта.

Стиль уклонения (уход) от конфликта используют в конфликте 10,9% младших подростков, которые стремятся избежать участия в конфликтной ситуации, минимизировать контакт с другими конфликтными сторонами и не вступать в открытое противостояние, игнорируют признаки конфликта, не

желают обсуждать конфликтную ситуацию и искать ее решение, стремятся переложить ответственность за решение конфликта на других или на обстоятельства.

Проведение исследования по методике «Экспресс-диагностика устойчивости к конфликтам» Н.П. Фетискина позволило получить данные об уровне конфликтоустойчивости как способности оптимально организовать свое поведение в сложных ситуациях социального взаимодействия (в том числе конфликтных), бесконфликтно решать проблемы, возникающие в отношениях с другими людьми [69].

Наглядно уровень устойчивости к конфликтам младших подростков на констатирующем этапе представлен на рисунке 2.



Примечание: ВУК - высокий уровень конфликтности, УВК - уровень выраженной конфликтности, СУУк - средний уровень устойчивости к конфликтам, ВУУк - средний уровень устойчивости к конфликтам

Рисунок 2. Результаты по методике «Экспресс-диагностика устойчивости к конфликтам» Н.П. Фетискина на констатирующем этапе

Согласно данным, представленным на рисунке 2, у младших подростков отсутствует доминирующий уровень устойчивости к конфликтам.

Высокий уровень конфликтности, что соответствует низкой устойчивости к конфликтам представлена у 21,7% младших подростков,

которые демонстрируют дезорганизованное поведение в конфликтных ситуациях, практически не способны решать проблемы бесконфликтно. В конфликтной ситуации низкий самоконтроль эмоций, демонстрируют негативное отношение к взаимодействию, мотивированы на соперничество, проявляет агрессию или избегание.

Уровень выраженной конфликтности имеют 23,9% младших подростков, которые испытывают значительные трудности в организации своего поведения в конфликтных ситуациях, часто не способны бесконфликтно решать противоречия и проблемы, осуществляют недостаточную саморегуляцию своих эмоций в конфликте, слабо понимают причины и развитие конфликта, не мотивированы на конструктивное взаимодействие в конфликте.

Средний уровень конфликтоустойчивости имеют 34,8% младших подростков, которые обладают достаточной конфликтоустойчивостью, способны организовывать свое поведение в сложных ситуациях социального взаимодействия, но иногда испытывают затруднения в бесконфликтном решении противоречий и проблем, в конфликтном взаимодействии осуществляют саморегуляцию и самоконтроль, но в стрессовых ситуациях могут испытывать трудности с управлением негативными эмоциями, стремятся конструктивно разрешить конфликт, но иногда могут проявлять склонность к соперничеству или уклонению от конфликта.

Высокий уровень конфликтоустойчивости имеют 19,6% младших подростков, которые обладают высокой способностью к эффективному и бесконфликтному взаимодействию, способны бесконфликтно решать возникающие противоречия и проблемы; осуществляют эмоциональную саморегуляцию и самоконтроль в процессе конфликтного взаимодействия, умеют анализировать конфликт и принимать решение, направленное на конструктивное разрешение конфликта.

Проведение исследования по тесту Л. Михельсона «Коммуникативные умения» позволило получить данные о позиции в общении (зависимая компетентная и агрессивная) в случаях, заставляющие проявить реакцию на негативные реплики, что часто происходит в конфликтных ситуациях [24].

Частота встречаемости позиций в общении младших подростков в конфликтных ситуациях общения представлено в таблице 1.

Таблица 1

Позиции в общении младших подростков в конфликтных ситуациях в общении

Конфликтная ситуация общения	компетентная	зависимая	агрессивная
Ситуация справедливой критики	44,4%	25,0%	30,6%
Ситуация несправедливой критики	37,2%	31,4%	31,4%
Задевающее, провоцирующее поведение со стороны сверстника	38,2%	23,6%	38,2%
Ситуация отказа на чужую просьбу, умение сказать «нет»	56,1%	28,1%	15,8%

Наглядно используемые позиции общения младших подростков в конфликтных ситуациях на констатирующем этапе исследования представлены на рисунке 3.

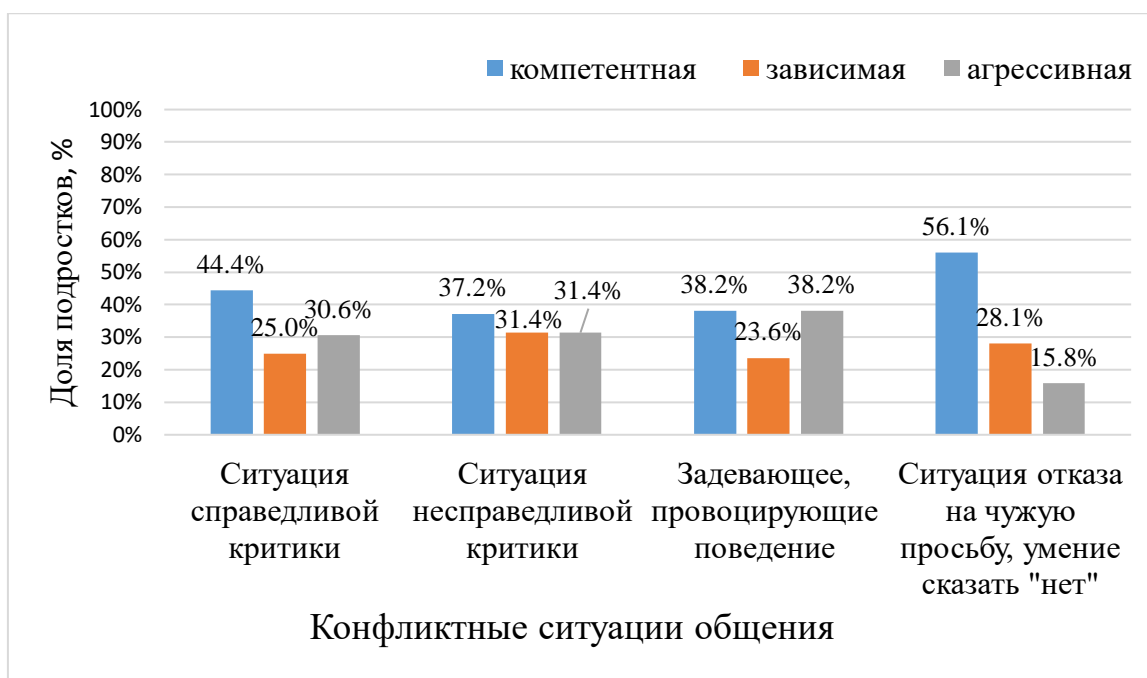


Рисунок 3. Результаты по тесту Л. Михельсона «Коммуникативные умения» на констатирующем этапе

Согласно данным, представленным на рисунке 3, в конфликтных ситуациях общения подростки демонстрируют все три позиции.

В ситуации справедливой критики младшие подростки чаще всего используют компетентную позицию – встречается у 44,4% подростков, зависимую позицию занимают 25% подростков и агрессивную – 30,6% подростков.

В ситуации несправедливой критики младшие подростки практически в равной мере используют все три позиции компетентная позиция отметили 37,2% подростков, зависимую – 31,4% подростков, агрессивную позицию выбирают в 31,4% подростков.

В ситуации задевающего, провоцирующего поведения со стороны сверстника, младшие подростки отметили компетентную позицию (38,2% подростков) и агрессивную позицию (38,2% подростков), меньше всего младшие школьники демонстрируют зависимую позицию, которую отметили 23,6% подростков.

В ситуации необходимости отказа на чужую просьбу, умение сказать «нет» у большинства младших подростков представлена компетентная позиция, которая отметили 56,1% обучающихся, зависимую позицию – 28,1% подростков, в меньшей степени подростки используют агрессивную позицию, которую выбрали 15,8% подростков.

Таким образом, подростки демонстрируют эталонное поведение (используют компетентную позицию) в ситуации справедливой критики, ситуации необходимости отказа на чужую просьбу, умение сказать «нет», ситуации задевающего, провоцирующего поведения со стороны сверстника.

Агрессивную реакцию подростки демонстрируют в ситуации задевающего, провоцирующего поведения со стороны сверстника и все три позиции – в ситуации несправедливой критики.

2.3. Разработка комплекса мероприятий профилактики конфликтного поведения младших подростков

В основе разработки содержания комплекса мероприятий «Общение без конфликтов» психологической профилактики конфликтного поведения подростков находятся идеи Л.И. Божович [15], Л.С. Выготского [23],

А.В. Дороховой, Т.И. Привалихиной, Л.И. Игумновой и М.Б. Сивковой, и др.

Разработка комплекса психолого-педагогических мероприятий основана на подходах к профилактике конфликтного поведения

И.М. Красильникова, А.С. Прутченкова, М.Б. Сивковой, О. В. Хухлаевой [73].

Использование игрового подхода обусловлено следующими положениями:

- включают подростков в активную деятельность, обуславливают разрешение теоретической или практической проблемы, заданной в рамках конкретной ситуации;

- обеспечивают включение подростков в процесс не только получения знаний, но и непосредственного их использования;

- игра выступает как средство познания и развития;

- в игровой деятельности подросток чувствует себя свободным от всех ограничений (стереотипов, шаблонов мышления и привычных вариантов решения проблемы);

- игра позволяет построить новые модели поведения, научиться по-другому относиться к миру и себе;

- в игровой совместной деятельности развивает важнейшие социальные навыки и умения, способность к эмпатии, кооперации, разрешению конфликтов путем сотрудничества, учит детей видеть ситуацию глазами другого.

Центральное место в разработанном нами комплексе занял метод, основанный на творческом осмыслении анимационного материала. Данный

метод условно был назван мульттренингом и является, частной формой кинотерапии.

В ходе кинотренинга его участники не только расширяют свой социальный опыт, но и учатся выявлять и выстраивать логику поступков, видеть их скрытую мотивацию, объяснять поведение человека, основываясь на его характеристиках, а не на своих проекциях.

Мультфильм позволяет ненавязчиво расширить набор паттернов поведения, изменить принципы стереотипизации, не вытаскивая на всеобщее обозрение проблемы каждого конкретного участника, что создает атмосферу личностной безопасности и доверия. Каждый получает возможность анализировать собственные жизненные ситуации, поступки через посредника, т.е. мультперсонажи. Мультфильм, несомненно, является особой, визуализированной формой метафоры.

Всякий мультфильм – это мир жизненных смыслов, рассказ об отношениях, конфликтных ситуациях (межгрупповых, межличностных и личностных).

Вспомогательные упражнения дают возможность вспомнить всех героев, ход событий и детали фильма. Форма их организации может быть самой разнообразной и содержать в себе соревновательные, занимательные моменты. Основные упражнения связаны с главной темой, ее переживанием и осмыслением.

К основным упражнениям В.Р. Шмидт [5] относит:

- вопросные – на понимание сути произведения (от дискутирования до вопросов с вариантами ответов и предложениями их интерпретации);
- авторские – участникам тренинга предлагается изменить сценарий мультфильма, дописать его, поработать с образами персонажей;
- отношение к персонажам – зрители рассказывают о том, кто из персонажей им ближе и почему. Условно эти упражнения обозначают следующим образом: «Если бы на месте героя был я, то...».

– приобретение новых приемов совладения с проблемой. Задания можно обозначить: «Если бы герой фильма был на моем месте, то он...»

Цель комплекса психолого-педагогических мероприятий: развитие умений бесконфликтного взаимодействия, мотивации конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, эмоциональной саморегуляции и самоконтроля в конфликтных ситуациях, анализа конфликтов.

Достижение цели раскрывается через решение следующих задач:

- выявить наиболее эффективные способов начала общения, поиск путей и тренировка умений поддержания контакта;
- развить умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражения чувств других людей;
- развить умения самоконтроля в предконфликтной и конфликтной ситуации;
- развить умения анализировать конфликтные ситуации;
- тренировка конструктивных способов выхода из конфликтного взаимодействия.

Комплекс психолого-педагогических мероприятий проекта профилактики конфликтного поведения младших подростков включает в себя реализацию мероприятий:

1. Комплекс занятий с элементами мультренинга «Вне конфликта...»
2. Комплекс квест-игр, направленных на развитие умений бесконфликтного общения и уровня конфликтоустойчивости.

Квест представляет собой цепочку заданий (интеллектуального, творческого, спортивного характера), связанных между собой тематикой конфликта. В ходе игры команды перемещаются из одного места в другое, а на этапе завершения игры получают ответ на основную загадку. Выполняя задания, дети учатся взаимодействовать в команде, договариваться, распределять обязанности, помогать друг другу, что способствует развитию умений бесконфликтного общения.

Были реализованы следующие игры:

- настольная социально-психологическая игра «Конфликту.нет»;
- профилактическая квест-игра «Класс. Вместе. Дружба.»;
- квест-игра «Ключ согласия: приключение без конфликтов!»;
- квест-игра «Управляй конфликтом»;
- квест «Конфликты в нашей жизни».

Организация комплекса мероприятий предусматривала следующие этапы и временные рамки:

1. Общий срок реализации: 5 месяцев.
2. Периодичность: Занятия проводились с периодичностью 1–2 раза в неделю.
3. Структура и объём комплекса:
Основной блок: 10 тематических занятий продолжительностью по 1,5 часа (академических) каждое.
Интерактивный блок: 5 игровых квеста (ситуационно-ролевые моделирования) продолжительностью по 1,5 часа каждый.
Общий объём программы: 22,5 академический час (15 занятий * 1,5 часа).
4. Календарный план реализации представлен в таблице 2.

Таблица 2

Календарный план реализации

Этапы	Временные рамки	Содержание деятельности
Подготовительно-диагностический этап	Конец марта-май 2025г	Проведение первичной диагностики и начало вводных занятий.
Основной формирующий этап	Сентябрь-октябрь 2025г	Систематическое проведение основного блока занятий и квестов.
Контрольно-оценочный этап	Ноябрь 2025г	Проведение повторной диагностики.

Данный график был составлен с учётом учебного года и психофизиологических особенностей подростков, что позволило обеспечить оптимальные условия для вовлечённости участников и достижения целей исследования.

Ниже представлено краткое содержание психолого-педагогических мероприятий.

I. Комплекс занятий с элементами мультренинга «Вне конфликта...»

Цель: формирование эффективного поведения подростков в конфликте путем актуализации вопросов нравственного выбора.

Задачи:

1. Формирование и развитие психологической компетентности знакомство с различными социальными типажам и обучение взаимодействию с нами.
2. Развитие эмоциональной сферы – совершенствование навыков эмпатии, определения собственных чувств (рефлексии) и эмоциональных состояний мультгероев.
3. Формирование и развитие навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций – расширение поведенческого репертуара.
4. Актуализация самоанализа – развитие навыков рефлексии в категориях нравственности.

В основу программы были положены арт-терапевтические принципы, сформулированные А.И. Копытиным и Е.Е. Свистовской [34].

Занятие №1. Конфликт. Конструктивное и деструктивное разрешение конфликта.

Цель занятия: повышение когнитивной составляющей конфликтной компетентности – развитие представлений о конфликте, его причинах, структуры.

Задачи занятия:

- обеспечение адаптации участников к тренинговому формату и формирование групповой сплоченности;
- формирование у подростков представлений о понятии конфликта, его причинах и структурных компонентах;
- развитие умений анализа конфликтных ситуаций;

Конспект занятия:

1. Упражнение «Визитная карточка» – направлено на знакомство участников, актуализации «Я», снятие эмоционального напряжения.

2. Упражнение «Встреча на узком мостике» – направлено на моделирование сценариев эскалации противостояний интересов. Участникам предоставляется возможность метафорически прожить конфликтные сценарии, а также отработать репертуар стратегий преодоления и разрешения возникшей конфликтной ситуации.

3. Просмотр и анализ анимационного фильма «Конфликт», 1983 – направлен на эмоциональное погружение группы в проблематику конфликта. Эмоциональная составляющая мультфильма позволяет повысить уровень вовлеченности подростков и стимулирует коллективную рефлекссию в рамках обсуждения и рефлексии сюжета мультфильма.

4. Проективное задание «Закончи предложение» – направлено на пост-просмотровую дискуссию по материалам анимационного фильма. Данное задание способствует изменению у подростков видение мира и их самовосприятия, а также разрешению внутренних и межличностных конфликтов, что, в свою очередь, может привести к изменению конфликтного поведения.

5. Коллективный рисунок «Спичечный мир» – направлен на снятие эмоционального напряжения, и переработке негативных эмоциональных переживаний, связанных с восприятием содержания мультипликационного фильма.

Занятие №2. Виды и динамика конфликта. Конфликтогены.

Цель занятия: развитие представлений о динамичности конфликта и конфликтогенных факторах.

Задачи занятия:

– развитие представлений о стадийности конфликтного процесса и типологии конфликтогенных факторов;

– обеспечение возможности позитивного опыта взаимодействия в конфликтной ситуации и ее конструктивного разрешения;

– активизация творческого мышления подростков, использование образов и символов для восприятия, понимания и анализа своего опыта конфликтного взаимодействия.

Конспект занятия:

1. Ситуативная игра «Яблоко раздора» – направлена на оценку своей конфликтности и умений эмоциональной регуляции с помощью приёмов метафоризации.

2. Просмотра мультфильма «Брэк», 1985 – направлен на погружение участников в проблематику конфликта на основе обсуждения конфликта и поведенческих стратегий в нем героев мультфильма.

3. Групповая дискуссия, связанная с обсуждением содержания мультфильма – направлена на формирование представления стадийности конфликта (на основе сюжета мультфильма «Брэк» и представленных в нем конфликтогенов. Развитие социального «Я» и расширения социально-коммуникативного опыта участников через обмен рефлексивными позициями.

4. Игра «Пластилиновый бой» – направлена на снижение эмоционального напряжения через работу с пластичным материалом. Проигрывание боя направлено на симуляцию конфликтных ситуаций, что обеспечивает подросткам возможность проживания сценариев от третьего лица, характерных для повседневной социальной реальности.

5. Проективное упражнение «Три круга» – направлено на конструирование и визуализацию подростками конфликта с позиции разных ролей.

6. Упражнение «Музыка боя» – направлена на осмысление и рефлекссию полученной на занятии информации.

Занятие №3. Стили поведения в конфликтных ситуациях.

Цель занятия: расширение возможностей выбора стратегий поведения в конфликтных ситуациях, в основе которых находится нравственная составляющая.

Задачи занятия:

- ознакомление участников с основными стратегиями поведения в конфликтных ситуациях;
- расширение устойчивых, повторяющихся образцов поведения в типичных конфликтных ситуациях;
- развитие коммуникативных умения ведения диалога в конфликтной ситуации с использованием рациональной аргументации;
- развитие творческого мышления и творческого подхода к разрешению конфликтных ситуаций.

Конспект занятия:

1. Игра «Армрестлинг» – инсценировка конфликтной ситуации, в которой создаются условия для отработки конструктивного конфликтного взаимодействия при наличии ограниченных ресурсов и конкуренции.
2. Просмотр мультфильма «Про ворона», 2004 – направлен на погружение подростков в ситуацию конфликта в сюжете мультфильма и анализ стратегий конфликтного поведения героев мультфильма.
3. Игра-драма «Суд над вороном» – в формате дискуссии организация имитации процедуры судебного разбирательства с участием присяжных над героем мультфильма, что позволяет подросткам на основе принятой в игре роли самоопределиться и совершить личный выбор на основе своих ценностей стратегии поведения в конфликте и проведение анализа последствий данного выбора.
4. Творческое задание «Раскрась ворона» – направлено на развитие эмпатических переживаний по отношению к герою мультфильма с позиции использования разных стратегий поведения в конфликте.

5. Упражнение «От большого к малому» – направлена на систематизацию, осмысление и рефлекссию полученной на занятии информации.

Занятие № 4. Понятие конфликта между малыми группами

Цель занятия: развитие представлений о межгрупповом конфликте и причинах его возникновения.

Задачи занятия:

- формирование у подростков представлений о типологии конфликтов, с акцентом на конфликты между малыми социальными группами;
- проведение анализа причин межгрупповых конфликтов с позиции нравственной составляющей;
- создание условий для концептуализации категорий «цель» и «мечта», а также визуализации идеалов и ценностных ориентаций.

Конспект занятия:

1. Игра «Протяни навстречу руку» – направлена на моделирование связей личностей в межличностных отношениях.

2. Просмотр мультфильма «Злыдни», 2017 (<https://okko.tv/serial/villainous>) – направлен на погружение участников в проблематику межгрупповых конфликтов и основные причины их возникновения.

3. Дидактическая игра «Блиц опрос» – направлена на обсуждение сюжета мультфильма и анализ конфликтной ситуации.

4. Проективный рисунок «Мечта» – направлен на рефлекссию своих целей и желаний, и осознания ресурсных конфликтов.

5. Упражнение «Жизненные события» – направлена на дискуссию биографического характера. Приводя примеры из реальной жизни, соответствующие условиям задания, подростки получают возможность развития навыков социальной перцепции и обогащения своего социального опыта.

Занятие № 5. Доброта спасет от конфликта

Цель занятия: формирование положительного отношения к другому участнику конфликта, к ситуации конфликта.

Задачи занятия:

- развитие навыков анализа и разрешения конфликтных ситуаций.
- моделирование условий для осмысления понятий «благодарность» и «добро».
- формирование представлений о роли нравственной категории «доброта» в ситуации конфликта.

Конспект занятия:

1. Игра «Орехи» – направлена на провокацию конфликтной ситуации, демонстрирующей то, как непосредственные интересы личности могут быть противопоставлены групповому благополучию, а в итоге – нанести ущерб и самой личности.

2. Просмотр мультфильма «Жадная мельничиха», 2004 (<https://www.kinopoisk.ru/film/494560/>) – направлено на актуализацию нравственной составляющей ситуации конфликта

3. Дидактическая игра «Расходная книга старушки» – направлена проведение анализа и осмысление сюжета мультфильма на основе групповой рефлексии.

4. Творческое задание «Спасибо» – направлено на осмысление понятий «благодарность» и «добро». Подростки анализируют личный опыт проявления доброты в различных ситуациях, в том числе и в ситуации конфликта и вербализуя его посредством творчества. Рефлексия творческого продукта и вербализация благодарности к значимым людям.

5. Упражнение «От большого к малому» – направлена на систематизацию информации, полученной в ходе занятия.

Занятие № 6. Социальный конфликт.

Цель занятия: формирования ценностно-ориентированного отношения к социальным конфликтам с акцентом на эмоциональный и когнитивные компоненты.

Задачи занятия:

- формирование представлений о сущности социальных конфликтов, межгрупповых противоречиях, их детерминантах и потенциальных траекториях развития;
- развитие навыков эффективного взаимодействия в условиях дефицита ресурсов;
- создание условий для концептуализации понятий «справедливость», «общественная мораль» и «нравственные законы».

Конспект занятия:

1. Элементы арт-техники каракули «Лошадь» – направлена на снижение уровня эмоционального напряжения, ослабление когнитивного контроля и развитие воображения. В процессе группового раскрашивания контурного изображения формируется обучающая конфликтная ситуация, способствующая внутригрупповому взаимодействию.

2. Просмотра мультфильма «Умная дочка», 2004 (<https://www.kinopoisk.ru/film/523240/>) – направлен на актуализацию тематики межгруппового конфликта, социального неравенства и справедливости.

3. Дидактическая игра «По полочкам» – направлена на использование метафорического подхода анализа мультфильма, включающий соотнесение афоризмов с героями и выстраивание последовательности событий способствует пониманию сюжета и динамики конфликта, а также актуализирует мотивацию рефлексии проблемы мультфильма в собственном опыте.

4. Упражнение с элементами изотерапии «Герб доброжелательной страны» – осмысление понятия «конструктивность». Для детализации эмоционального аспекта социальных конфликтов, подросткам предлагается не

только представить свои рисунки, но и сформулировать свод законов для гипотетической доброжелательной страны, в которой конфликты всегда разрешаются конструктивно.

Занятие № 7. Межличностные конфликты

Цель занятия: формирование эмоционально-ценностного отношения к конфликтным явлениям.

Задачи занятия:

- формирование представлений о природе межличностных конфликтов и их причинах возникновения;
- тренировка навыков конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях и расширение поведенческого репертуара;
- метафорическая интерпретация термина «ложь».

Конспект занятия:

1. Упражнение «Договоримся» – участникам предлагается договориться о какой-либо ситуации «Пойдет дождь или нет», «Пойти в театр или в кино», используя аргументы. Направлено на конструктивное ведение диалога.

2. Просмотр анимационного фильма «Ворон – обманщик», 2005 (<https://www.kinopoisk.ru/film/471785/>) – направлен на погружение участников в проблематику межличностных конфликтов и анализ лжи, как причины возникновения конфликта.

3. Игра «Вопрос – ответ» – направлена на групповую рефлексию содержания мультфильма, анализа сюжетных линий.

4. Упражнение с элементами изотерапии «Мультипликатор» – направлено на предоставление участникам возможности осмысления степени личной релевантности обсуждаемой темы. Участникам предлагается модифицировать или дополнить сюжет мультфильма путем рисования, что активизирует креативные способности и способствует проектированию новых перспектив восприятия мира с учетом нравственных аспектов межличностных конфликтов.

5. Дидактическая игра «От большого к малому» – направлена на усвоение и осмысление информации, полученной участниками на занятии.

Занятие № 8. Межличностный и внутриличностный конфликты.

Цель занятия: формирование представлений о специфике трансформации внутриличностных противоречий в межличностные конфликты.

Задачи занятия:

- расширение типологических представлений о конфликтах, с конкретизацией понятий «межличностный» и «внутриличностный конфликт»;
- развитие умений рефлексии, в ходе которой личность анализирует свое поведение, мысли и эмоции в ситуации конфликта;
- создание для участников возможности конкретизировать и проектировать свое личное видение мира.

Конспект занятия:

1. Игра «Стулья» - направлена на способы перевода конфликтных отношений от противостояния к сотрудничеству через моделирование конфликтной ситуации, проистекающую из-за отсутствия унифицированных и четких инструкций.

2. Просмотр мультфильма «Шейдулла-лентяй», 2004 (<https://www.kinopoisk.ru/film/487344/>) – направлен на погружение участников в проблематику внутриличностного конфликта.

3. Упражнения «Три беды» – направлено на активизацию воображения. У подростков появляется возможность осознания метафорического смысла, заложенного в мультфильме. Упражнение позволяет увидеть связь между внутриличностными и межличностными противоречиями, в том числе связанных с ленью.

4. Упражнение с элементами арт-терапии «Планета лентяев» – направлено на снижение эмоционального напряжения, способствует развитию рефлексивных навыков в нравственной сфере личности.

Занятие № 9. Конфликт между личностью и группой.

Цель занятия: формирование представлений конфликтах типа «личность-группа».

Задачи занятия:

- стимулирование понимания сложных причинно-следственных связей, лежащих в основе конфликтов между личностью и группой;
- моделирование условий для формирования социально адаптивных форм поведения в конфликтных ситуациях;
- развитие мотивации на принятие и поддержку другой личности;
- развитие способности к самопознанию и саморазвитию через анализ своих эмоций, чувств, состояний, способностей и поведения.

Конспект занятия:

1. Коллективный рисунок на тему «Дом» – направлен на создание психоэмоционального настроя участников на работу на занятии. Стимуляция творческой активности личности, а также обеспечивается возможность получения положительного опыта совместной деятельности, подготавливая участников к последующему анализу сюжета мультфильма.

2. Просмотр мультфильма «Лиса-сирота», 2004 (<https://www.kinopoisk.ru/film/493751/>) – направлен на воспитание честности, неприятия воровства и обмана.

3. Игра «Один в поле...» – направлена на моделирование конфликтного сценария, характеризующегося противостоянием личности группе. Важным аспектом является не только переживание конфликта участниками, но и осознание ими сопровождающих этот тип противостояния эмоциональных состояний в процессе последующей групповой рефлексии.

Занятие № 10 Тема: Конфликт между личностью и группой.

Цель занятия: формирование межгрупповой и межличностной толерантности.

Задачи занятия:

- стимулирование понимания сложных взаимосвязей причин, обуславливающих конфликт между одной личностью и всей группой;
- моделирование условий для формирования конструктивных стратегий поведения в конфликтных ситуациях;
- развитие эмпатии и мотивации на принятие другого человека;
- развитие рефлексии подростков.

Конспект занятия:

1. Игра «Я – свой» – направлена на моделирование ситуации противостояния личности и группы. Игроку необходимо преодолеть сопротивление группы, что требует развитых навыков конструктивного, гибкого и уверенного поведения в конфликтной среде. В процессе обсуждения акцент делается на концентрации переживания ситуации противостояния всей группы одному индивидууму. Игра также наглядно демонстрирует адекватность выбора поведенческой стратегии и уровень развития навыков выхода из конфликтных ситуаций.

2. Просмотр анимационного фильма «Адажио», 2000 (<https://www.kinopoisk.ru/film/255327/>) – направлен на актуализацию в сознании подростков драматизма темы противостояния личности и группы.

3. Дидактическая игра «Жестокость - Сила - Слабость» – направлена на конкретизацию понятий, связанных с рассматриваемым типом конфликта. Данное упражнение позволяет раскрыть перед участниками смысл и значимость обсуждаемой темы, минимизируя при этом возможное сопротивление в области представлений, отношений и овладения навыками.

4. Изготовление разноцветных птиц в технике оригами – направлено на создание условий для полного эмоционального вовлечения всех участников в осмысление пройденного материала. Финальное действие ведущего, когда он помещает в цветную стаю белую птицу, позволяет решить целый ряд задач: в метафорической форме, показать причины феномена «белой вороны», указать пути выхода из подобного типа конфликта. Данное действие ведущего также

выполняет функцию завершения всего цикла занятий, обеспечивая как эмоциональное, так и когнитивное подведение итогов.

II. Комплекс квест-игр

1. Настольная социально-психологическая игра «Конфликту.нет» для подростков направленное на развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Цель: научить подростков конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях, способствовать овладению методами разрешения внутриличностных и межличностных конфликтов, снятию психоэмоционального напряжения, выработке умения учитывать мнения других участников и грамотно формулировать претензии, не нарушая границ партнера и его достоинство.

Задачи:

1. Способствовать развитию навыков медиации и разрешения конфликтов у подростков.

2. Повысить социальную восприимчивость, эмпатию и терпимость у подростков.

3. Содействовать освоению новых стратегий поведения в конфликтных ситуациях.

4. Улучшить навыки активного слушания.

5. Научить эффективно взаимодействовать в коллективе.

Основные элементы:

– сектор «Бомба». Представлен межличностными конфликтами, когда игрок попадает на этот сектор, он берет карту и находит оптимальный путь выхода из сложившейся ситуации;

– сектор «Конфликт». Здесь участники сталкиваются с конфликтными ситуациями разного уровня сложности: красный сектор символизирует неразрешимые конфликты, синий – легкие конфликты с деструктивными элементами, серый – легко разрешенные конфликты;

– сектор «Партнерство». Участник совместно с партнером разыгрывает конфликтную ситуацию, распределяя роли (агрессор или жертва) путем повторного бросок кубика с изображениями эмоций;

– сектор «Мышление». Игроку предлагается достать карту с пословицей или поговоркой и объяснить ее суть другим игрокам;

– сектор «Тайм-аут». Позволяет участнику взять перерыв, пропустив ход, чтобы спокойно поразмышлять над проблемой, попавшей ранее;

– сектор «Эскалация конфликта». При попадании на этот сектор игрок обязан в течение последующих трех ходов вытягивать исключительно ситуации высокого уровня напряженности (красные карты);

2. Профилактическая квест-игра «Класс. Вместе. Дружба.» направленная на профилактику буллинга в классном коллективе.

Цель: создание благоприятных психолого-педагогических условий, поддерживающих физическое и психическое здоровье обучающихся.

Задачи:

1. Формируя морально-нравственную позицию, способствовать принятию недопустимости агрессивного поведения и насилия в отношениях с окружающими;

2. Совершенствовать у обучающихся умения сотрудничать и строить эффективное общение;

3. Способствовать формированию навыков критического осмысления поступающей информации;

4. Помогать обучающимся приобретать опыт самостоятельного обращения за квалифицированной поддержкой в стрессовых и сложных жизненных обстоятельствах.

Основные элементы:

– станция «КтоЯ». Проходит полоса препятствий, состоящая из упражнений на самопознание и взаимопонимание, участники решают

различные тесты и загадки, собирая фрагменты фраз, образующих общее правило, призывающие к взаимоуважению и дружбе;

– станция «БудьВКонтакте». Выполняются упражнения, направленные на улучшение навыков эффективной коммуникации и умение конструктивно преодолевать конфликты;

– станция «ОбщееДело». Командам предлагают создать яркий постер, отражающий традиции класса, демонстрируя совместное сотрудничество и творческий потенциал;

– станция «ИнфоФильтр». Команда участвует в викторинах и тестах, проверяющих знание правил безопасного использования интернета, ищет полезную информацию о защищенности данных и формах мошенничества онлайн;

– станция «ТыНеОдин». С помощью интерактивных рассказов и бесед школьники узнают о горячих линиях, службах доверия и органах, оказывающих помощь в сложных жизненных ситуациях.

3. Квест-игра «Ключ согласия: приключение без конфликтов!»

Цель: сформировать у обучающихся представление о природе конфликта, причинах его появления, вида конфликтов в обществе и эффективных способах их разрешения.

Задачи:

1. Развитие социокультурной компетентности, воспитание навыков самостоятельной познавательной деятельности.

2. Воспитание у обучающихся чувства уважения к точке зрения окружающих, содействие овладению приемами конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Основные элементы:

– станция «Созвездия общения». Игра на объединение и коммуникацию, дети объединяются в небольшие группы («созвездия»), имитируя семейные

или дружеские объединения, показывают положительные и отрицательные качества, важные для успешной коммуникации;

- станция «Гора причин». Участники записывают причины школьных конфликтов, сортируют их по категориям: недопонимание, несдержанность, неспособность договориться. Основная идея – показать сложность и многообразие причин конфликтов;

- станция «Опасно/безопасно». Участникам предлагаются таблички с разными стилями поведения в конфликтных ситуациях. Их задача – разделить их на опасные и безопасные, показывая, какие действия приводят к решению конфликта, а какие усугубляют;

- станция «Лабиринты стратегий». На слайдах изображены животные, олицетворяющие разные стили поведения в конфликте, ребята должны определить к какому животному соответствуют представленные ситуации, осваивая эффективные стратегии выхода из конфликтов;

- станция «Правила бесконфликтного общения». Мозговой штурм, в ходе которого формируются рекомендации по предотвращению конфликтов;

- станция «Угадай эмоцию». Участниками демонстрируют картинки с лицами, выражающими различные эмоции. Надо угадать, какую эмоцию испытывает персонаж, тренируя навык распознавания чувств других людей;

- станция «Сказочные конфликты». Через вопросы о конфликтах в известных сказках и мультфильмах раскрываются универсальные типы столкновений, характерные для любого сообщества;

- станция «Блиц-опрос». Быстрая проверка закрепить знания о природе конфликтов, путях их предотвращения и способах разрешения, повышая общую социализацию и эмпатию участников.

4. Квест-игра «Управляй конфликтом».

Цель: развитие коммуникативной компетентности, навыков эффективного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Задачи:

1. Ознакомить участников с различными стратегиями выхода из конфликтных ситуаций.
2. Способствовать формированию навыков внимательного слушания и глубокого понимания собеседника.
3. Содействовать развитию способности достигать компромисса и конструктивно решать возникающие споры.
4. Активизировать и совершенствовать навыки социального взаимодействия.

Основные элементы:

- первый этап «Погружение в тему». Ознакомление с понятием конфликта и основными стилями поведения в конфликтных ситуациях;
- второй этап «Соедини». Просмотр сценки, иллюстрирующий конфликтные ситуации, с последующим заданием сопоставить персонажей с соответствующими стилями поведения в конфликте;
- третий этап «Конфликтная ситуация». Каждая команда записывает реальные конфликтные ситуации, с которыми столкнулись участники, передавая их ведущему для дальнейшего рассмотрения;
- четвертый этап «Решение конфликтов». Участники выбирают два способа разрешения конфликтов и решают ситуации, созданные противоположной командой. Решения разыгрывают в ролевой сцене;
- пятый этап «Составление правил». Создание сводных правил поведения, способствующих предупреждению и разрешению конфликтов;
- шестой этап «Составь фразу». Сбор слов, полученных на предыдущих этапах, и составление из них значимых фраз, объясняющих способы бесконфликтного общения.

5. Квест «Конфликты в нашей жизни».

Цель: формирование у обучающихся комплексного представления о феномене конфликта, понимании причин его возникновения, изучении

разновидностей конфликтов в общественной жизни и освоении методов их конструктивного разрешения.

Задачи:

1. Способствовать глубокому осознанию общечеловеческих ценностей и определению собственной позиции в социуме.
2. Включить подростков в активные формы социального творчества, способствующие формированию социально значимых компетенций.

Основные элементы:

- вступление и разделение на команды;
- представление команд;
- разгадывание ребуса и тема первого этапа. Команды разгадывают ребусы, выводящие на тему «Конфликты»;
- игровой тренинг «Созвездие». Участники выполняют упражнение, объединяясь в группы - «созвездия», подражая разным способам общения и взаимодействия;
- игра «Качества человека». Распределение карточек с качествами человека на две категории: «способствуют общению» и «мешают общению»;
- эстафета «Нарисуй эмоцию». Члены команд рисуют эмоции на ватмане, соревнуясь в скорости и точности исполнения;
- конкурс-пантомима «Угадай эмоцию». Один представитель команды жестами изображает пять эмоций, остальные члены команды должны их угадать;
- конкурс «Шифровка». Команды расшифровывают кодовую фразу, открывая тему следующего этапа.

С целью проверки результативности реализации разработанного комплекса мероприятий «Общение без конфликтов», направленной на профилактику конфликтного поведения младших подростков на контрольном этапе была проведена повторная диагностика с использованием тех же

методик, что и на констатирующем этапе: Методика «Стратегии поведения в конфликте» (К. Томас, в адаптации Н.В. Гришиной) [27], методика «Экспресс-диагностика устойчивости к конфликтам» Н.П. Фетискина [69], тест коммуникативных умений, автор Л. Михельсон (адаптация Ю.З. Гильбуха) [24].

Для определения статистически значимых различий для определения результативности реализованных психолого-педагогических мероприятий профилактики конфликтного поведения младших подростков был использован U-критерий Манна-Уитни. Критерий предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного. Расчет критерия осуществлялся на сайте автоматического расчета критерия <https://www.psychol-ok.ru/statistics/mann-whitney/>. При определении значимости различий мы исходили из критических значений для $n = 46$: для $p \leq 0.01 = 759$; для $p \leq 0.05 = 846$.

Рассмотрим изменения стилей поведения в конфликте младших школьников (соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление) после реализации комплекса мероприятий «Общение без конфликтов» на контрольном этапе, полученные по методике «Стратегии поведения в конфликте» (К. Томас, в адаптации Н.В. Гришиной), которые представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты по методике «Стратегии поведения в конфликте» (К. Томас, в адаптации Н.В. Гришиной) на контрольном этапе

Стиль поведения в конфликте	Констатирующий этап	Контрольный этап
Сотрудничество	21,7%	52,2%
Соперничество	34,8%	19,6%
Компромисс	26,1%	21,7%
Приспособление	6,5%	2,2%
Избегание	10,9%	4,3%

Использование U-критерия Манна-Уитни позволило получить статистически-значимые различия стиля поведения в конфликте, значения которых после реализации комплекса мероприятий представлены в Таблице 4.

Таблица 4

Показатели критерия U-критерия Манна-Уитни по стилю поведения в конфликте

Стиль	До реализации	После реализации	Значение U (эмп)	Уровень значимости
	среднее значение			
Сотрудничество	6,6	8,7	653	p≤0,01
Соперничество	7,9	6,3	722	p≤0,01
Избегание	5,5	4,9	1026	p>0,05
Компромисс	6,9	6,1	1064	p>0,05
Приспособление	5,1	4,7	1008	p>0,05

Таким образом, произошло статически значимое повышение у подростков использования в конфликтных ситуациях стиля сотрудничества ($p \leq 0,01$) и снижение стиля соперничества ($p \leq 0,01$).

Наглядно сравнительные данные распределения младших подростков по стилю поведения в конфликтных ситуациях после реализации комплекса мероприятий на рисунке 4.

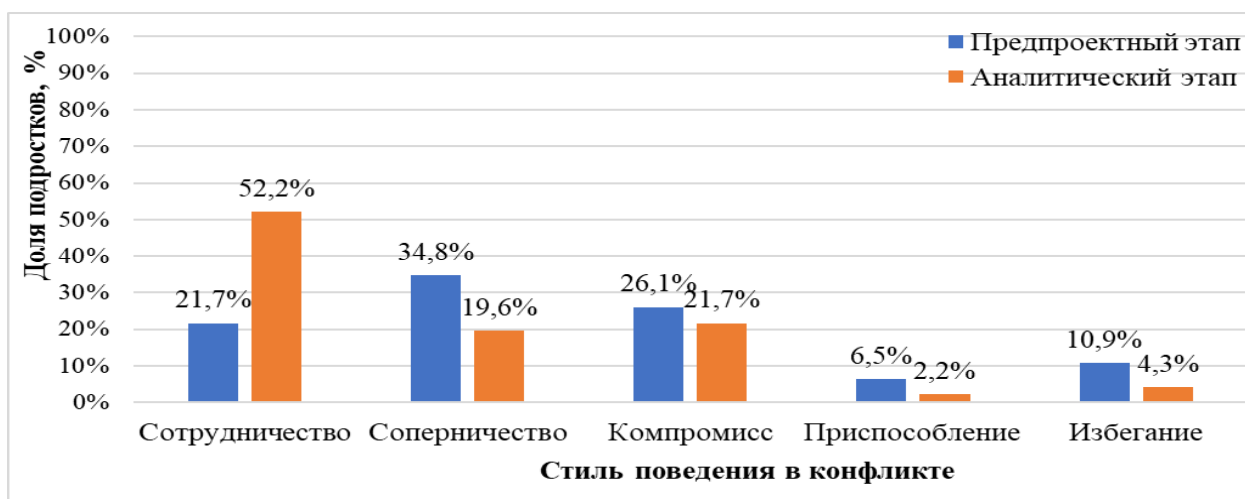


Рисунок 4. Результаты по методике «Стратегии поведения в конфликте» (К. Томас, в адаптации Н.В. Гришиной) на аналитическом этапе

После реализации комплекса мероприятий «Общение без конфликтов» следует отметить положительную динамику в используемых младшими подростками стилей поведения в конфликтных ситуациях.

Следует отметить, что на контрольном этапе у большинства младших подростков преобладает стиль сотрудничества.

Произошло повышение количества младших подростков, использующих стиль поведения в конфликтной ситуации сотрудничество на 30,5% и после реализации проекта 52,2% младших подростков ориентированы на достижение взаимовыгодного для всех сторон решения, максимально удовлетворяющего интересы всех сторон, уделяют активное внимание к потребностям, целям и ценностям каждой стороны, участвующей в конфликте, поддерживают открытый и честный диалог, обмен информацией, стремятся к пониманию точек зрения друг друга.

Произошло снижение количества младших подростков, использующих стиль поведения в конфликтной ситуации соперничество на 15,2% и после реализации проекта 19,6% младших подростков ориентированы только на удовлетворение своих интересов, достижение своих целей, часто в ущерб потребностям и мнениям других сторон, уверенная в своей правоте, осуществляет активные действия, настойчивость для достижения поставленных целей, игнорируя или подавляя интересы других сторон.

Произошло снижение количества младших подростков, использующих стиль поведения в конфликтной ситуации компромисс на 4,4% и после реализации проекта 19,6% младших подростков ведут переговоры с другой стороной для поиска взаимоприемлемых решений и готовы к взаимным уступкам в отношении менее важных интересов, чтобы получить определенную частичную выгоду, могут быть недовольной частичным результатом, так как вынуждены пойти на определенные жертвы, но при этом сохраняется стремление к сотрудничеству.

На контрольном этапе практически не представлены стили приспособление и избегание.

Произошло снижение количества младших подростков, использующих стиль поведения в конфликтной ситуации приспособление на 6,6% и после реализации проекта 2,2% младших подростков избегают открытого противостояния, желают сохранить отношения, ради которых готовы пренебрегать собственными потребностями, целями, желаниями и принимать невыгодные решения в пользу другой стороны конфликта.

Также произошло снижение количества младших подростков, использующих стиль поведения в конфликтной ситуации избегание на 6,6% и после реализации проекта 2,2% младших подростков избегают открытого противостояния, желают сохранить отношения, ради которых готовы пренебрегать собственными потребностями, целями, желаниями и принимать невыгодные решения в пользу другой стороны конфликта.

Следовательно, можно сделать вывод, что после реализации комплекса мероприятий «Общение без конфликтов», направленного на профилактику конфликтного поведения младших подростков подростки стали в большей степени использовать конструктивный стиль поведения сотрудничество, стали в большей степени учитывать и свои и интересы другой стороны, поддерживают открытый диалог, обмениваются информацией для достижения взаимовыгодного для всех сторон решения.

Рассмотрим изменения уровня конфликтоустойчивости младших подростков после реализации комплекса мероприятий «Общение без конфликтов» на контрольном этапе, полученные по методике «Экспресс-диагностика устойчивости к конфликтам» Н.П. Фетискина, которые представлены в таблице 5.

Результаты по методике «Экспресс-диагностика устойчивости к
конфликтам» Н.П. Фетискина на контрольном этапе

Уровень устойчивости к конфликтам	Констатирующий этап	Контрольный этап
высокий уровень конфликтности	21,7%	10,9%
уровень выраженной конфликтности	23,9%	19,6%
средний уровень конфликтоустойчивости	34,8%	21,7%
высокий уровень конфликтоустойчивости	19,6%	47,8%

Использование U-критерия Манна-Уитни позволило получить статистически-значимые различия стиля поведения в конфликте, значения которых после реализации комплекса мероприятий представлены в Таблице 6.

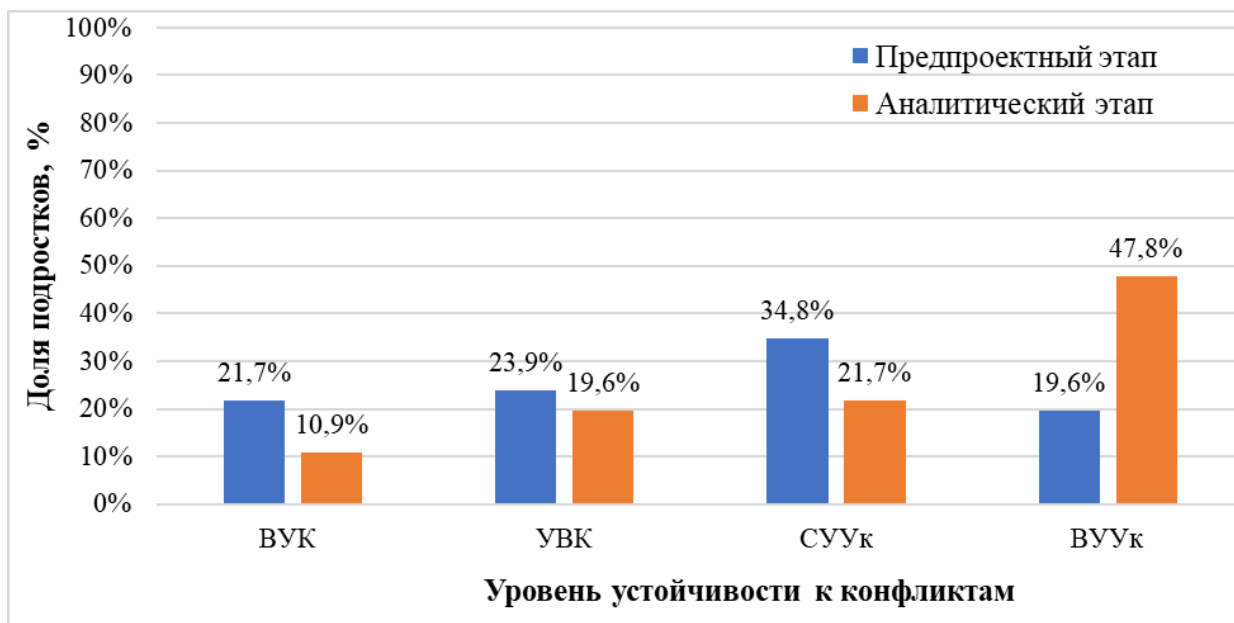
Таблица 6

Показатели критерия U-критерия Манна-Уитни по уровню устойчивости к
конфликтам

Показатель	До реализации	После реализации	Значение U (эмп)	Уровень значимости
	среднее значение			
Значение уровня устойчивости к конфликтам	30,6	45,2	653	p≤0,01

Следовательно, после реализации психолого-педагогических мероприятий профилактики конфликта у подростков произошло статистически значимое повышение уровня устойчивости к конфликтам (на уровне $p \leq 0,01$).

Наглядно сравнительные данные распределения младших подростков по уровню устойчивости к конфликтам после реализации комплекса мероприятий на рисунке 5.



Примечание: ВУК - высокий уровень конфликтности, УВК - уровень выраженной конфликтности, СУУк - средний уровень устойчивости к конфликтам, ВУУк - средний уровень устойчивости к конфликтам

Рисунок 5. Результаты по методике «Экспресс-диагностика устойчивости к конфликтам» Н.П. Фетискина на аналитическом этапе

После реализации комплекса мероприятий «Общение без конфликтов» у младших подростков произошло повышение уровня устойчивости к конфликтам.

Произошло снижение количества младших подростков с высоким уровнем конфликтности, что соответствует низкой устойчивости к конфликтам на 10,8% и на контрольном этапе 10,9% младших подростков демонстрируют дезорганизованное поведение в конфликтных ситуациях, практически не способны решать проблемы бесконфликтно. В конфликтной ситуации низкий самоконтроль эмоций, демонстрируют негативное отношение к взаимодействию, мотивированы на соперничество, проявляет агрессию или избегание.

Произошло снижение количества младших подростков с уровнем выраженной конфликтности на 4,3% и после реализации проекта 19,6% младших подростков испытывают значительные трудности в организации своего поведения в конфликтных ситуациях, часто не способны

бесконфликтно решать противоречия и проблемы, осуществляют недостаточную саморегуляцию своих эмоций в конфликте, слабо понимают причины и развитие конфликта, не мотивированы на конструктивное взаимодействие в конфликте.

Произошло снижение количества младших подростков со средним уровнем конфликтоустойчивости на 13,1% и после реализации проекта 21,7% младших подростков обладают достаточной конфликтоустойчивостью, способны организовывать свое поведение в сложных ситуациях социального взаимодействия, но иногда испытывают затруднения в бесконфликтном решении противоречий и проблем, в конфликтном взаимодействии осуществляют саморегуляцию и самоконтроль, но в стрессовых ситуациях могут испытывать трудности с управлением негативными эмоциями, стремятся конструктивно разрешить конфликт, но иногда могут проявлять склонность к соперничеству или уклонению от конфликта.

В большей степени представлены положительные изменения по высокому уровню конфликтоустойчивости – произошло повышение количества подростков с данным уровнем на 28,2% и на аналитическом этапе 47,8% младших подростков обладают высокой способностью к эффективному и бесконфликтному взаимодействию, способны бесконфликтно решать возникающие противоречия и проблемы; осуществляют эмоциональную саморегуляцию и самоконтроль в процессе конфликтного взаимодействия, умеют анализировать конфликт и принимать решение, направленное на конструктивное разрешение конфликта.

Использование U-критерия Манна-Уитни позволило получить статистически-значимые различия частоты встречаемости позиций в общении, значения которых после реализации комплекса мероприятий представлены в Таблице 7.

Показатели критерия U-критерия Манна-Уитни по частоте встречаемости
позиции в общении

Позиция в общении	До реализации	После реализации	Значение U (эмп)	Уровень значимости
	среднее значение			
Компетентная	20,1	31,8	653	p≤0,01
Зависимая	12,4	7,1	722	p≤0,05
Агрессивная	13.3	7.0	1026	p>0.05

Таким образом, произошло статически значимое повышение у подростков использования в конфликтных ситуациях общения компетентной позиции ($p \leq 0,01$) и снижение зависимой позиции ($p \leq 0,05$), агрессивной позиции ($p \leq 0,05$). Наглядно позиции в общении младших подростков в конфликтных ситуациях в общении после реализации комплекса мероприятий на контрольном этапе представлены на рисунке 6.

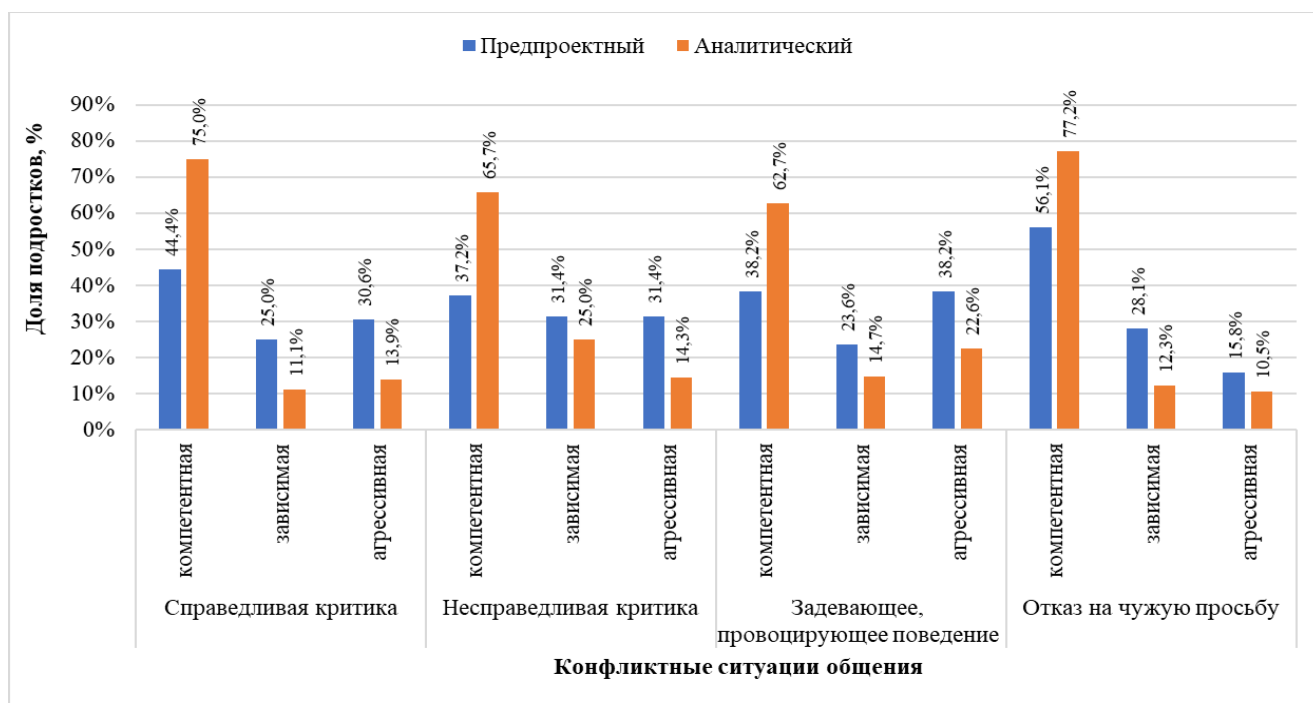


Рисунок 6. Результаты по тесту Л. Михельсона «Коммуникативные умения»
на контрольном этапе

Согласно данным, представленным на рисунке 6, повысился показатель сформированности коммуникативных умений, что проявляется в демонстрации эталонного поведения (компетентной позиции) во всех конфликтных ситуациях общения:

В ситуации справедливой критики младшие подростки чаще всего используют компетентную позицию – встречается у 75,0% подростков.

В ситуации несправедливой критики младшие подростки чаще всего используют компетентную позицию – встречается у 65,7% подростков

В ситуации задевающего, провоцирующего поведения со стороны сверстника младшие подростки чаще всего используют компетентную позицию – встречается у 62,7% подростков. В ситуации необходимости отказа на чужую просьбу, умение сказать «нет» у большинства младших подростков представлена компетентная позиция, которая отметили 77,2% обучающихся

Таким образом, после реализации комплекса мероприятий «Общение без конфликтов» младшие подростки демонстрируют эталонное поведение (используют компетентную позицию) во всех конфликтных ситуациях общения: в ситуации справедливой критики, в ситуации несправедливой критики, ситуации необходимости отказа на чужую просьбу, умение сказать «нет», ситуации задевающего, провоцирующего поведения со стороны сверстника.

Выводы по главе 2

На констатирующем этапе конфликтное поведение младших подростков характеризуется так:

– у младших подростков отсутствует доминирующий стиль поведения в конфликтных ситуациях. В большей степени младшие подростки используют стили поведения в конфликте сотрудничество (21,7%), соперничество (34,8%) и компромисс (26,1%). Младшие подростки в конфликтных ситуациях ориентированы как на достижение взаимовыгодного для всех сторон решения с учетом интересов всех сторон, готовы идти на уступки в отношении менее важных интересов, так и ориентированы только на удовлетворение своих интересов, достижение своих целей, часто в ущерб потребностям и мнениям других сторон;

– у младших подростков отсутствует доминирующий уровень устойчивости к конфликтам, около трети подростков имеют средний уровень конфликтоустойчивости, испытывают затруднения в бесконфликтном решении противоречий, с управлением негативными эмоциями, стремятся конструктивно разрешить конфликт, но иногда могут проявлять склонность к соперничеству или уклонению от конфликта;

– подростки демонстрируют эталонное поведение (используют компетентную позицию) в ситуации справедливой критики, ситуации необходимости отказа на чужую просьбу, умение сказать «нет», ситуации задевающего, провоцирующего поведения со стороны сверстника; агрессивную реакцию подростки демонстрируют в ситуации задевающего, провоцирующего поведения со стороны сверстника и все три позиции – в ситуации несправедливой критики.

В основе разработанного проекта «Общение без конфликтов» находятся игровой подход и технология тренинга (мульт-тренинга).

Комплекс психолого-педагогических мероприятий проекта профилактики конфликтного поведения младших подростков включает в себя реализацию мероприятий:

1. Комплекс занятий с элементами мультренинга «Вне конфликта...»
2. Комплекс квест-игр, направленных на развитие умений бесконфликтного общения и уровня конфликтоустойчивости.

Были реализованы следующие игры:

- настольная социально-психологическая игра «Конфлиktу.нет»;
- профилактическая квест-игра «Класс. Вместе. Дружба.»;
- квест-игра «Ключ согласия: приключение без конфликтов!»;
- квест-игра «Управляй конфликтом»;
- квест «Конфликты в нашей жизни».

После реализации проекта были получены следующие положительные изменения в проявлении конфликтного поведения:

– у большинства младших подростков преобладает стиль сотрудничества (52,2%), подростки стали в большей степени учитывать и свои и интересы другой стороны, поддерживают диалог для достижения взаимовыгодного для всех сторон решения. Статистически значимые различия по стилю «сотрудничество» и «соперничество» (на уровне $p \leq 0,01$).

– произошло повышение уровня устойчивости к конфликтам – большинство младших подростков (47,8%) стали более способны к эффективному и бесконфликтному взаимодействию, бесконфликтно решать возникающие противоречия и проблемы; осуществлять эмоциональную саморегуляцию и самоконтроль в процессе конфликтного взаимодействия. Данные различия являются статистически значимыми на уровне $p \leq 0,01$.

– младшие подростки демонстрируют эталонное поведение (используют компетентную позицию) во всех конфликтных ситуациях общения: в ситуации справедливой критики, в ситуации несправедливой критики, ситуации

необходимости отказа на чужую просьбу, умение сказать «нет», ситуации задевающего, провоцирующего поведения со стороны сверстника.

Статистически значимые различия по использованию компетентной позиции (на уровне $p \leq 0,01$), зависимой и агрессивной позиций (на уровне $p \leq 0,05$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ особенностей конфликтного поведения младших подростков позволяет говорить о том, что что основополагающими причинами конфликтного поведения могут являться: гормональные изменения, эмоциональная нестабильность, формирование идентичности, социальное давление и давление сверстников, развитие навыков саморегуляции.

Следует сделать вывод, что конфликтное поведение, возникает в совокупности под воздействием неких факторов, а именно таких как: социальные, биологические и психологические. Мы предположили, что что составленный нами комплекс мероприятий профилактики конфликтного поведения младших подростков, включающий модуль занятий с элементами мультренинга (кинотерапия) и комплекс квест-игр, снизит проявление конфликтного поведения.

Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе мы проанализировали сущность и содержание понятий «поведение», «конфликт», а также «конфликтное поведение».

Ключевым понятием являлось «конфликтное поведение – это система осознанных действий (или бездействий), направленных на противостояние с другой стороной, выражающаяся в прямой или косвенной форме взаимодействия и имеющая целью разрешение или эскалацию противоречия. Это не просто агрессия или ссора. Это целостная стратегия, которую человек или группа избирают в ситуации конфликта интересов, целей или ценностей. Ключевые характеристики конфликтного поведения:

- осознанность: в отличие от импульсивной вспышки гнева, конфликтное поведение является целенаправленным;
- противостояние: в его основе лежит столкновение интересов, позиций или взглядов;
- динамичность: оно может меняться от пассивного к активному, от конструктивного к деструктивному;

– избирательность: часто выбор стратегии поведения зависит от личности, ситуации, культуры и желаемого исхода;

На следующем этапе были подобраны методы для диагностики. Этап диагностики позволили нам определить преобладающий стиль поведения в конфликтной ситуации младших подростков, выявить уровни устойчивости к конфликтам, и уровни коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений. Согласно результатам, в большей степени младшие подростки используют стили поведения в конфликте сотрудничество, соперничество и компромисс. У младших подростков отсутствует доминирующий уровень устойчивости к конфликтам. Высокий уровень конфликтности, что соответствует низкой устойчивости к конфликтам у 21,7% младших подростков, которые демонстрируют дезорганизованное поведение в конфликтных ситуациях, практически не способны решать проблемы бесконфликтно. В конфликтной ситуации низкий самоконтроль эмоций, демонстрируют негативное отношение к взаимодействию, мотивированы на соперничество, проявляют агрессию или избегание.

Полученные результаты стали основополагающим фактором для разработки и реализации комплекса мероприятий. Реализация комплекса мероприятий, проведение повторной диагностики и сравнение полученных результатов осуществлялось на следующем этапе. Комплекс мероприятий позитивно повлиял на детей, т.к. результаты повторной диагностики показали, что младших подростков подростки стали в большей степени использовать конструктивный стиль поведения сотрудничество, стали в большей степени учитывать и свои, и интересы другой стороны, поддерживают открытый диалог, обмениваются информацией для достижения взаимовыгодного для всех сторон решения. Произошло снижение количества младших подростков с высоким уровнем конфликтности, что соответствует низкой устойчивости к

конфликтам. У младших подростков произошло повышение уровня устойчивости к конфликтам.

Как и предполагалось нами ранее, одним из самых важных аспектов в работе с профилактикой конфликтного поведения, является обучение подростков навыками конструктивного разрешения конфликтов. Этот аспект включает в себя развитие навыков коммуникации, саморегуляции и повышение эмпатии, формирует умение находить компромиссы. Важнейшую роль в процессе обучения играют родители и педагоги, которые должны создавать экологичную и безопасную среду для подростков.

Таким образом, опираясь на полученные результаты нашего исследования, цель достигнута, гипотеза подтверждена и решены поставленные задачи.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдеев В.В. Психотехнология решения проблемных ситуаций. М., 2004.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М., 1995. 296 с.
3. Андреев В.И. Конфликтология. М.: Проспект, 2007. 275 с.
4. Андреев В.И. Конфликтология: искусство спора, ведения переговоров, разрешения конфликтов. М.: Народное образование, 1995.
5. Андрущенко Г.Ю., Карабекова Н.В. Коррекционные и развивающие игры для младших школьников: учебно-методическое пособие для школьных психологов. Волгоград: Перемена, 1993.
6. Анисимова Е.А. Методы формирования позитивных паттернов поведения у подростков в конфликтной ситуации // Психолог. 2014. №5. с. 39-59.
7. Анцупов А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе. М.: Владос, 2003. 208 с.
8. Анцупов А.Я. Конфликтология: Междисциплинарный подход, обзор диссертационных исследований. М., 2007.
9. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. М.: ЮНИТИ, 2012. 551 с.
10. Байярд Р.Т., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток. М., 1991.
11. Бандура А. Теория социального научения СПб.: Евразия, 2000.
12. Батай Ж. Внутренний опыт / пер. с франц. С.Л. Фокина. СПб.: Аксиома, Мифрил, 1997. 336 с.
13. Березин С.В. Психологическая коррекция в условиях межличностного конфликта // Вопросы психологии. 2001. № 2.
14. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986.
15. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. М., 1995.

16. Бородкин Ф. М., Коряк Н.М.; Отв. ред. В.А. Заргаров; АН СССР, Сиб. отделение. 2-е изд., Наука: Сиб. отделение, 1989.
17. Бочарова Е.Е. Конфликтология. Саратов.: ИЦ «Наука», 2011.
18. Бродаль Х. Девять ступеней вниз, или Ссоры – конфликты – войны. М.: Знание-сила, 1991.
19. Василькова Ю.В. Методика и опыт работы социального педагога. М.: Академия, 2001. 160 с.
20. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия / Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. М.: Академия, 2009. 453 с.
21. Волков Б.С. Возрастная психология. В 2 ч. Ч. 2. М.: Академический Проект: Трикта, 2006. 256 с.
22. Волков Б.С., Волкова Н.В. Возрастная психология. В 2 ч. Ч. 2: От младшего школьного возраста до юношества: учеб. пособие для студентов вузов / Под ред. Б.С. Волкова. М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2010.
23. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т.1. М.: Педагогика, 1982. С. 487.
24. Гильбух Ю.З. Тест-опросник коммуникативных умений. Киев: НПЦ Перспектива, 1995
25. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2008.
26. Гребенкин Е.В. Современные методы профилактики конфликтов в системе образования // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2010. Выпуск 1.
27. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2008. 544 с.
28. Завражнов В.В. Социально-психологические аспекты проблемы конфликтного поведения в подростковом возрасте / В.В. Завражнов, Г.М. Зинина. // Молодой ученый. 2016. № 26.
29. Здравомыслов А.Г. Социология конфликта. Исследование конфликта на макроуровне. Теоретические предпосылки / А.Г. Здравомыслов.

Н. Новгород: Волго-Вятский кадровый центр, 1994. 197 с.

30. Иванов А.А. Педагогические условия предупреждения конфликтов в подростковом возрасте: дис. ... канд. пед. наук. М., 2001. 210 с.

31. Карякин В.В. Современные кризисы и конфликты: особенности, сценарии развития и предотвращение // Международные отношения. 2014. №3. С. 446.

32. Кашапов М.М. Теория и практика решения конфликтных ситуаций. Ярославль: Ремдер, 2003. 183 с.

33. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 2014.

34. Козырев Г.И. Введение в конфликтологию. М.: ВЛАДОС, 2012.

35. Копытин Л.И., Свистовская Е.Е. К 65 Арт-терапия детей и подростков. 2-е стереотип, изд. М.: «Когито-Центр», 2014. 197 с.

36. Куимова Н.Н., Григошина Ю.А. Взаимосвязь тревожности и стиля поведения подростков в конфликтной ситуации // Современное образование. 2018. №2. С. 40-50

37. Леонов Н.И. Конфликты и конфликтное поведение. Методы изучения: учебное пособие. СПб.: Питер, 2005. 240 с.

38. Леонтьев А.А. Деятельность и общение // Вопросы философии. 1979. № 3. С. 123–132.

39. Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения. М., 1986.

40. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми: комплексная программа. СПб., 2002. 50 с.

41. Мазепина Т.Б. Развитие навыков ребёнка в играх, тренингах, тестах. Ростов-на-Дону, 2003.

42. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2005.

43. Матюхина М.В., Михальчик Т.С., Прокина Н.Ф. и др. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов. М.: Просвещение, 1984.
44. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь, 3е изд. (2002).
45. Мудрик А.В. Социальная педагогика: учеб. пособие для студентов пед. вузов. М.: Академия, 2009. 200 с.
46. Наконечная О.В., Шевчук Г.А., Шевчук А.С. Психологические детерминанты конфликтности подростков.
47. Нартова-Бочавер, С.К. Психологическое пространство личности: монография / С.К. Нартова-Бочавер. М.: МГППУ, Прометей.
48. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М.: Просвещение, 2011. 466 с.
49. Овчаренко В.И. Психоаналитический глоссарий. М.: Высшая школа, 2009. 307 с.
50. Огородник С.И., Лященко Л.В. Возможности психолого-педагогической профилактики конфликтного поведения в подростковом возрасте // Молодой ученый. 2016. № 24 С. 296-299. URL: <https://moluch.ru/archive/128/35304> (дата обращения: 12.07.2025)
51. Осипов Г.В. История социологии в Западной Европе и США. М.: Норма, 1993.
52. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. М., 2001.
53. Петровская Л.А. Общение - компетентность - тренинг. М.: «Смысл», 2017. 687 с.
54. Покусаев В.Н. Управление конфликтной ситуацией в учебно-воспитательном процессе // Вестник СНО. № 13. Волгоград: Перемена, 2000. С. 39-41.
55. Пономарева М.А., Сидорова М.В. Общая психология и педагогика. Минск: ТетраСистемс, 2011. 144 с.

56. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Подросток в учебнике и в жизни. М., 1990.
57. Психология развития / Под ред. Т.Д. Марцинковской. М.: Академия, 2001. 143 с.
58. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2012.
59. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности. М., 1994.
60. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. М.: Просвещение, 2007. 143 с.
61. Рыбакова М.М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе. М.: Просвещение, 2012. 128 с.
62. Савченко И.А. Конфликты в образовательной организации в условиях организационных изменений // Конфликтология. 2018. №2. С. 24-35.
63. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М., 1998.
64. Серебрякова Т.А. Проблема конфликта в психологии // Электронный ресурс Т.А. Серебрякова, С.В. Десятова // Бюллетень науки и практики. 2017. №1(14). URL: <https://cyberieninka.ru/artide/n/problema-konffikta-v-psihologii>. (дата обращения: 25.05.2025).
65. Скиннер Б.Ф. Технология поведения // Американская социологическая мысль: Тексты / под ред. В.И. Добренькова. М.: Изд-во МГУ, 1994. 496 с.
66. Смирнова Т.С., Ручкина А.А. Особенности конфликтного поведения в подростковом возрасте // Молодой ученый. 2016. № 4 (108). С. 706-708.
67. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. Ростов н/Д: Феникс, 2009.
68. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса / Леон Фестингер. СПб.: Речь, 2000. 320 с.

69. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. 490 с.
70. Фрейджер Р. Аналитическая и индивидуальная психология. Карл Юнг и Альфред Адлер. СПб., 2007. 125 с.
71. Хасан Б.И., Сергоманов П.А. Психология конфликта и переговоры: учебное пособие. 4-е изд. М.: Академия, 2008. 192 с.
72. Хорни К. Психология конфликта / Под ред. Н.В. Гришиной. М.; СПб., 2001.
73. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / 5-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2008. 208 с.
74. Эриксон Э. Идентичность. Юность и кризис. М., 1996.
75. Юнг К. Г. Психология бессознательного. М., 2006. 352 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика Томаса - Килмена, адаптация Н.В. Гришиной "Стратегии поведения в конфликте"

Текст опросника

В опроснике 12 суждений об особенностях поведения в конфликте сгруппированы в различных сочетаниях в 30 пар. В каждой паре вам необходимо выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики вашего поведения. Выберите одно из двух суждений, которое в большей мере соответствует вашему поведению. Затем по приведенному в конце опросника ключу определите степень выраженности у вас какой-либо стратегии. Полученные данные не являются конечными и могут изменяться с течением жизни.

МЕТОДИКА «ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА УСТОЙЧИВОСТИ К КОНФЛИКТАМ»

Из книги Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. «Социально-психологическая
диагностика развития личности и малых групп»

БЛАНК ОТВЕТОВ

К МЕТОДИКЕ «ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА УСТОЙЧИВОСТИ К КОНФЛИКТАМ»

Ф.И.О _____

Возраст _____ Место работы (учебы) _____ Дата _____

Инструкция: «Оцените по пятибалльной системе, насколько у вас проявляется
каждое из приведенных свойств».

№	Утверждение	5	4	3	2	1	Утверждение
1	Уклоняюсь от спора.						Рвусь в спор.
2	Отношусь к конкуренту без подозрений.						Подозрителен.
3	Имею адекватную самооценку.						Имею завышенную самооценку.
4	Прислушиваюсь к мнению других.						Не принимаю иных мнений.
5	Не поддаюсь провокации, не завожусь.						Легко завожусь.
6	Уступаю в споре, иду на компромисс.						Не уступаю в споре: победа или поражение.
7	Если взрываюсь, то потом ощущаю чувство вины.						Если взрываюсь, то считаю, что без этого нельзя.
8	Выдерживаю корректный тон в споре, тактичность.						Допускаю тон, не терпящий возражений, бестактность.
9	Считаю, что в споре не надо демонстрировать свои эмоции.						Считаю, что в споре нужно проявить сильный характер.
10	Считаю, что спор - крайняя форма разрешения конфликта.						Считаю, что спор необходим для разрешения конфликта.

Рисунок 7 «Бланк ответов методики «Экспресс-диагностика
устойчивости к конфликтам»».

Заключение

психолога _____

Обработка и интерпретация результатов:

Подсчитайте общую сумму баллов.

Уровни устойчивости к конфликтам соответствуют следующим показателям:

40-50 - высокий уровень конфликтоустойчивости;

30-39 - средний уровень конфликтоустойчивости;

20-29 - уровень выраженной конфликтности;

19 и менее - высокий уровень конфликтности.

Тест Л. Михельсона (перевод и адаптация Ю. З. Гильбуха) предназначен для определения уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

Инструкция: Мы просим Вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать.

1. Кто-либо говорит Вам: "Мне кажется, что Вы замечательный человек".
Вы обычно в подобных ситуациях:
 - а) Говорите: "Нет, что Вы! Я таким не являюсь".
 - б) Говорите с улыбкой: "Спасибо, я действительно человек выдающийся".
 - в) Говорите: "Спасибо".
 - г) Ничего не говорите и при этом краснеете.
 - д) Говорите: "Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону".
2. Кто-либо совершает действие или поступок, которые, по Вашему мнению, являются замечательными. В таких случаях Вы обычно:
 - а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательным, и при этом говорите: "Нормально!"
 - б) Говорите: "Это было отлично, но я видел результаты получше".
 - в) Ничего не говорите.
 - г) Говорите: "Я могу сделать гораздо лучше".
 - д) Говорите: "Это действительно замечательно!"
3. Вы занимаетесь делом, которое Вам нравится, и думаете, что оно у Вас получается очень хорошо. Кто-либо говорит: "Мне это не нравится!"
Обычно в таких случаях Вы:
 - а) Говорите: "Вы - болван!"
 - б) Говорите: "Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки".
 - в) Говорите: "Вы правы", хотя на самом деле не согласны с этим.
 - г) Говорите: "Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете".
 - д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.

4. Вы забыли взять с собой какой-то предмет, а думали, что принесли его, и кто-то говорит Вам: "Вы такой растяпа! Вы забыли бы и свою голову, если бы она не была прикреплена к плечам". Обычно Вы в ответ:
- а) Говорите: "Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что Вы в этом понимаете!"
 - б) Говорите: "Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа".
 - в) Говорите: "Если кто-либо растяпа, то это Вы".
 - г) Говорите: "У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю такой оценки только за то, что забыл что-то".
 - д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.
5. Кто-либо, с кем Вы договорились встретиться, опоздал на 30 минут, и это Вас расстроило, причем человек этот не дает никаких объяснений своему опозданию. В ответ Вы обычно:
- а) Говорите: "Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать".
 - б) Говорите: "Я все думал, когда же Вы придете".
 - в) Говорите: "Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас".
 - г) Ничего не говорите этому человеку.
 - д) Говорите: "Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!"
6. Вам нужно, чтобы кто-либо сделал для Вас одну вещь. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Никого ни о чем не просите.
 - б) Говорите: "Вы должны сделать это для меня".
 - в) Говорите: "Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?", после этого объясняете суть дела.
 - г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.
 - д) Говорите: "Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня".
7. Вы знаете, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:
- а) Говорите: "Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?"
 - б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.
 - в) Говорите: "У Вас какая-то неприятность?"
 - г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.
 - д) Смеясь говорите: "Вы просто как большой ребенок!"

8. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: "Вы выглядите расстроенным". Обычно в таких ситуациях Вы:
- а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.
 - б) Говорите: "Это не Ваше дело!"
 - в) Говорите: "Да, я немного расстроен. Спасибо за участие".
 - г) Говорите: "Пустяки".
 - д) Говорите: "Я расстроен, оставьте меня одного".
9. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другими. В таких случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Вы с ума сошли!"
 - б) Говорите: "Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой".
 - в) Говорите: "Я не думаю, что это моя вина".
 - г) Говорите: "Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите".
 - д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.
10. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите: "Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать".
 - б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.
 - в) Говорите: "Это глупость; я не собираюсь этого делать".
 - г) Прежде чем выполнить просьбу, говорите: "Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано".
 - д) Говорите: "Если Вы этого хотите...", после чего выполняете просьбу.
11. Кто-то говорит Вам, что по его мнению, то, что Вы сделали, великолепно. В таких случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей".
 - б) Говорите: "Нет, это не было столь здорово".
 - в) Говорите: "Правильно, я действительно это делаю лучше всех".
12. г) Говорите: "Спасибо".
13. д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.
14. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите: "Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне".
 - б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: "Да, спасибо".
 - в) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я

- заслуживаю большего.
- г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.
 - д) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо".
15. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: "Извините, но Вы ведете себя слишком шумно". В таких случаях Вы обычно:
- а) Немедленно прекращаете беседу.
 - б) Говорите: "Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда".
 - в) Говорите: "Извините, я буду говорить тише", после чего ведется беседа приглушенным голосом.
 - г) Говорите: "Извините" и прекращаете беседу.
 - д) Говорите: "Все в порядке" и продолжаете громко разговаривать.
16. Вы стоите в очереди, и кто-либо становится впереди Вас. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, например: "Некоторые люди ведут себя очень нервно".
 - б) Говорите: "Становитесь в хвост очереди!"
 - в) Ничего не говорите этому типу.
 - г) Говорите громко: "Выйди из очереди, ты, нахал!"
 - д) Говорите: "Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в конец очереди".
17. Кто-либо делает что-нибудь такое, что Вам не нравится и вызывает у Вас сильное раздражение. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Выкрикиваете: "Вы болван, я ненавижу Вас!"
 - б) Говорите: "Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете".
 - в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите.
 - г) Говорите: "Я рассержен. Вы мне не нравитесь".
 - д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.
18. Кто-либо имеет что-нибудь такое, чем Вы хотели бы пользоваться. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь.
 - б) Воздерживаетесь от всяких просьб.
 - в) Отбираете эту вещь.
 - г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы пользоваться данным

- предметом, и затем просите его у него.
- д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.
19. Кто-либо спрашивает, может ли он получить у Вас определенный предмет для временного пользования, но так как это новый предмет, Вам не хочется его одалживать. В таких случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; может быть когда-нибудь потом".
- б) Говорите: "Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им".
- в) Говорите: "Нет, приобретайте свой!"
- г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.
- д) Говорите: "Вы с ума сошли!"
20. Какие-то люди ведут беседу о хобби, которое нравится и Вам, и Вы хотели бы присоединиться к разговору. В таких случаях Вы обычно:
- а) Не говорите ничего.
- б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби.
- в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор.
- г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание.
- д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.
21. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: "Что Вы делаете?" Обычно Вы:
- а) Говорите: "О, это пустяк". Или: "Да ничего особенного".
- б) Говорите: "Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?"
- в) Продолжаете молча работать.
- г) Говорите: "Это совсем Вас не касается".
- д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.
22. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:
- а) Рассмеявшись, говорите: "Почему Вы не смотрите под ноги?"
- б) Говорите: "У Вас все в порядке? Может быть я что-либо могу для Вас сделать?"
- в) Спрашиваете: "Что случилось?"

- г) Говорите: "Это все колдобины в тротуаре".
д) Никак не реагируете на это событие.
23. Вы стукнулись головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит: "С Вами все в порядке?" Обычно Вы:
- а) Говорите: "Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!"
б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.
в) Говорите: "Почему Вы не занимаетесь своим делом?"
г) Говорите: "Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне".
д) Говорите: "Пустяки, у меня все будет о'кей".
24. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена на кого-либо другого. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Не говорите ничего.
б) Говорите: "Это их ошибка!"
в) Говорите: "Эту ошибку допустил Я".
г) Говорите: "Я не думаю, что это сделал этот человек".
д) Говорите: "Это их горькая доля".
25. Вы чувствуете себя оскорбленным словами, сказанными кем-либо в Ваш адрес. В таких случаях Вы обычно:
- а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.
б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать.
в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.
г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.
д) Заявляете этому человеку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не должен этого делать снова.
26. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите: "Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал".
б) Говорите: "Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?"
в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.
г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.
д) Говорите: "Замолчите! Вы меня перебили!"

27. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, что помешало бы Вам осуществить свои планы. В этих условиях Вы обычно:
- а) Говорите: "Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите."
 - б) Говорите: "Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще".
 - в) Говорите: "Хорошо, я сделаю то, что Вы хотите".
 - г) Говорите: "Отойдите, оставьте меня в покое".
 - д) Говорите: "Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-нибудь потом".
28. Вы видите кого-либо, с кем хотели бы встретиться и познакомиться. В этой ситуации Вы обычно:
- а) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу.
 - б) Подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор.
 - в) Подходите к этому человеку и ждете, когда он заговорит с Вами.
 - г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами.
 - д) Ничего не говорите этому человеку.
29. Кто-либо, кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом "Привет!" В таких случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Что Вам угодно?"
 - б) Не говорите ничего
 - в) Говорите: "Оставьте меня в покое".
 - г) Произносите в ответ "Привет!", представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь.
 - д) Киваете головой, произносите "Привет!" и проходите мимо.