

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

КАТЦЫНА ВИКТОРИЯ ВИКТОРОВНА


ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА


**ПРОФИЛАКТИКА ДЕЗАДАПТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ
В КОНФЛИКТЕ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С АКЦЕНТУАЦИЯМИ
ХАРАКТЕРА**

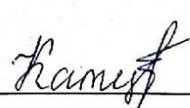
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
25 05 2026 

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Барканова О.В.
25 05 2026 

Обучающийся
Катцына В.В.
25 05 2026 

Дата защиты

Оценка

Красноярск, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ДЕЗАДАПТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ И АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	7
1.1. Стратегии поведения в конфликте как психологический феномен: адаптивные и дезадаптивные стратегии и их характеристика.....	7
1.2. Проблема акцентуаций характера подростков в психологии.....	14
1.3. Особенности поведения в конфликте подростков с акцентуациями характера.....	23
Выводы по главе 1.....	30
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕЗАДАПТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С АКЦЕНТУАЦИЯМИ ХАРАКТЕРА.....	31
2.1. Организация и методы исследования.....	31
2.2. Анализ результатов исследования стратегий поведения в конфликте старших подростков с акцентуациями характера.....	35
2.3. Характеристика программы профилактики и результаты контрольного эксперимента.....	42
Выводы по главе 2.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	58
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	63

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время значительное внимание уделяется проблемам подросткового возраста, как одного из самых сложных возрастных периодов, связанного с формированием индивидуальности, системы ценностей и личностных особенностей. Актуальность этой темы сложно переоценить, особенно в контексте старшего подросткового возраста. Подростки находятся в периоде интенсивного личностного становления, когда межличностные отношения со сверстниками и взрослыми выходят на первый план. Конфликтные ситуации являются неотъемлемой частью этого процесса, выступая как мощный фактор социализации. Понимание того, как внутренние, часто неосознаваемые, личностные черты диктуют модель поведения в стрессе, обладает огромной практической ценностью. Это знание позволяет не просто констатировать факт «трудного» характера, а прогнозировать реакции, выстраивать более эффективную коммуникацию и разрабатывать адресные. Все большую актуальность приобретает изучение стратегий поведения и личностных особенностей подростков, а именно акцентуаций характера, которые могут детерминировать выбор неконструктивных стратегий поведения и разработка на этой основе профилактических мер.

Большой вклад в исследовании конфликтов и особенностей конфликтного поведения внесли: Н.В. Гришина, О.А. Карабанова, С.В. Ковалев, В.П. Левкович, А.Г. Лидерс, А.Н. Обозова, К. Томас и другие. Исследование условий и факторов разрешения конфликта конструктивно отражены в работах А.Я. Анцуповой, А.И. Шипиловой. Выявлением причин, которые способствуют появлению конфликтов и путей их разрешения занимались такие ученые В.А. Сысенко, С.Ю. Ключникова, А. Росс, А.П. Ощепковой, М.З. Этштейна, В.П. Шейнова и др.

В отечественной психологии проблема акцентуаций характера освещается в трудах Ю.А. Александровского, М.И. Буянова, В.А. Гурьевой,

М.В. Грибановой, О.И. Захарова, И.С. Кона, К.С. Лебединской, О.Е. Личко, Н.Ю. Максимовой, С.И. Подмазина, К.Н. Поливановой, Ю.В. Попова, А.Н. Прихожан, В.В. Рыбалко, О.В. Скрипченко, О.Т. Соколовой, Д.И. Фельдштейна и других авторов. Среди зарубежных исследований можно отметить работы К. Леонгарда, а также исследования, проводимые в рамках психологической парадигмы (С.М. Джонсон, О. Лоуэн, В. Райх, А. Хорни, Д. Шапиро).

Несмотря на многочисленные исследования проблемы конфликтного поведения подростков с акцентуациями характера отмечается недостаточно научных работ, посвященных профилактике дезадаптивных стратегий поведения в конфликте старших подростков с акцентуациями характера.

Исходя из всего вышесказанного, была сформулирована **цель** исследования – теоретически обосновать и разработать программу по профилактике дезадаптивных стратегий поведения в конфликте старших подростков с акцентуациями характера.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ научной литературы по проблеме стратегий поведения в конфликте и акцентуаций характера старших подростков.
2. Организовать и провести эмпирическое исследование стратегий поведения в конфликте и акцентуаций характера старших подростков.
3. Разработать, апробировать и оценить эффективность программы профилактики дезадаптивных стратегий поведения в конфликте старших подростков с акцентуациями характера.

Объект исследования: стратегии поведения в конфликте в подростковом возрасте.

Предмет исследования: профилактика дезадаптивных стратегий поведения в конфликте старших подростков с акцентуациями характера.

Гипотеза: подростки с акцентуациями характера склонны выбирать дезадаптивные стратегии поведения в конфликте.

Частная гипотеза: программа психологической профилактики дезадаптивных стратегий поведения в конфликте подростков с акцентуациями характера будет эффективной при следующих условиях:

1) направленность на повышение конфликтной компетентности посредством расширения репертуара стратегий поведения в конфликте и формирования навыков выбора адекватных конкретным конфликтным ситуациям стратегий;

2) использование игровых технологий и кейс-технологий;

3) анализе стилей поведения, которые типичны для определенных акцентуаций характера.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ и синтез психологической литературы; систематизация и обобщение результатов исследования.

2. Эмпирические: опросный метод (патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) А.Е. Личко; методика «Определение доминирующего стиля поведения личности в конфликтных ситуациях» (К. Томас; в адаптации Н.В. Гришиной), эксперимент.

3. Методы количественной и качественной обработки данных: сопоставление процентных долей, критерий Вилкоксона для выявления достоверности изменений признака в одной группе (до и после), U-критерий Манна-Уитни для сравнения независимых групп (экспериментальной и контрольной на констатирующем этапе).

4. Методы профилактической работы:

– методы специально организованного обучения (интерактивная лекция, групповая дискуссия, мозговой штурм, кейс-технология, упражнения на самоанализ и самонаблюдение);

– методы моделирования поведения (ролевые игры, занятия с элементами тренинга);

– методы телесной терапии (дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация).

База исследования и выборка: исследование проводилось на базе одной из общеобразовательных школ города Красноярск. В исследовании приняло участие 50 обучающихся подросткового возраста (15-16 лет).

Практическая значимость исследования: данная работа представляет интерес для педагогов и психологов, осуществляющих деятельность в общеобразовательном учреждении и работающих с обучающимися старшего подросткового возраста. Полученные результаты могут быть использованы для разработки индивидуальных программ конфликтной компетентности для подростков с различными типами акцентуаций характера.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка из 50 использованных источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ДЕЗАДАПТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ И АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1. Стратегии поведения в конфликте как психологический феномен: адаптивные и дезадаптивные стратегии и их характеристика

В психологической науке конфликт представляет собой феномен, при котором стороны вступают в противодействие, поскольку стремятся удовлетворить собственные интересы.

Обобщенное определение конфликту дает Н.В. Гришина и трактует это понятие как возникшее разногласие по определенным вопросам, которое затрагивает интересы противоборствующих сторон [1].

По определению Н.А. Лобан конфликт представляет собой противоборство и столкновение сторон вследствие ущемления интересов, что приводит к противодействию, поскольку участники стремятся удовлетворить собственные интересы [2].

Конфликт, будучи неотъемлемой частью человеческих отношений, представляет собой сложное социально-психологическое явление. В контексте подросткового возраста, когда межличностные взаимодействия выходят на первый план и становятся ключевым фактором развития, умение конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях приобретает особую значимость. Изучение стратегий поведения в конфликте позволяет понять закономерности и механизмы, лежащие в основе поведения личности в ситуации противоборства интересов. Поэтому это негативное социальное явление необходимо изучать, необходимо знать, что делать для его предотвращения, чтобы они не создавали различных препятствий для развития учащегося и всего коллектива.

Конфликтное поведение – это внешние проявления, конкретные действия и поступки участников конфликта, направленные на то, чтобы отстоять свои интересы, изменить поведение или позицию оппонента [5].

Оно представляет собой реализацию определенных внутренних стратегий, которые, в свою очередь, детерминированы личностными особенностями, эмоциональным состоянием, предыдущим опытом и оценкой ситуации самим субъектом.

Конфликт состоит из нескольких важных компонентов. Во-первых, это участвующие в нем стороны – оппоненты, у которых столкнулись интересы. Во-вторых, это сама причина конфликта – конкретный ресурс, ценность или ситуация, ставшая поводом для противостояния. В-третьих, существуют различные интерпретации и формулировки предмета конфликта, которые могут не совпадать с его истинными, объективными корнями.

Динамика конфликта обычно проходит несколько стадий:

- начальную, связанную с возникновением объективной проблемной ситуации;

- стадию осознания, когда участники признают наличие противоречия; инцидент, то есть первое открытое столкновение;

- эскалацию, кульминацию, поиск путей разрешения и, наконец, завершение. Понимание этой структуры и динамики позволяет анализировать конфликт не как хаотичную драму, а как процесс с внутренней логикой, где на каждом этапе возможны свои варианты вмешательства и выбора поведенческой линии [27].

С точки зрения психологии, конфликт не является однозначно негативным явлением. Он может выполнять как деструктивные, так и конструктивные функции. К деструктивным функциям относят эмоциональные затраты, ухудшение отношений, снижение продуктивности деятельности. Конструктивная же сторона конфликта заключается в том, что он может служить источником развития личности и отношений, стимулировать поиск новых решений, способствовать разрядке напряженности и лучшему пониманию друг друга. Для подростка, переживающего этап активного становления, конфликт становится важной

«лабораторией» для апробирования различных моделей социального поведения и отстаивания своей идентичности.

Разрешение конфликта предполагает наличие умений конструктивного поведения в конфликтной ситуации. Согласно типологии поведения в конфликте К. Томаса и Р. Киллмана, человек выбирает определенную модель поведения в конфликте на основе своих интересов и игнорирования либо учета интересов второй стороны. Именно эта двунаправленная связь – учет своих интересов и второй стороны составляет разные модификации поведения в конфликте. Наиболее конструктивным способом поведения в конфликте оказывается тот, при котором учтены интересы двух сторон, но на практике подобный исход не всегда возможен, поэтому и описаны пять наиболее часто встречающихся стратегий поведения в конфликте [3].

Соединение этих двух аспектов порождает пять основных стратегий поведения, каждая из которых представляет собой баланс между защитой своих позиций и сохранением отношений:

1. Соперничество (конкуренция). Характеризуется высокой напористостью и низким уровнем сотрудничества. Это стратегия, при которой человек стремится достичь своих целей любой ценой, не задумываясь о выгоде или потере для другой стороны. Такой индивид утверждает свою позицию, используя силу, давление, угрозы и обман. Стратегия соперничества бывает эффективна в острых конфликтных ситуациях, когда необходим быстрый и решительный ответ. Однако частое применение ее первых приводит к разрыву межличностных отношений.

2. Приспособление (уступчивость). Для данной стратегии характерна низкая напористость и высокий уровень сотрудничества. Она предполагает отказ индивида от своих интересов в пользу другого, ради сохранения мира и гармонии в отношениях с ним. Такой человек жертвует своими целями ради поддержания партнерских отношений или снятия напряженности между ними. Эта стратегия уместна, когда предмет конфликта для индивида не

очень важен, но ее избыточное применение чревато обидами и снижением собственной ценности в его глазах.

3. Избегание (уклонение). Сочетается с низкими показателями и по направленности, и по уровню сотрудничества. Характеризует уклонение индивида от конфликта в физических или психологических гибелях. Он не отстаивает свои интересы, но также не учитывает интересов другого и стремится как-то выйти из неприятной ситуации. Стратегия избегание жизнеспособна в том случае, если конфликт для индивида полностью не значим, либо если у него попросту нет ресурсов, необходимых для того, чтобы эффективно с ним справиться, но при серьезных проблемах она лишь усугубит ситуацию.

4. Компромисс. Данная стратегия не всегда эффективна, так как требует от сторон отказа от части их требований. При этой стратегии обе стороны должны в чем-то уступить друг другу.

5. Сотрудничество. Высокая напористость в сочетании с высокой кооперацией. Это наиболее продуктивная стратегия, направленная на достижение решения, которое полностью удовлетворяет интересы всех участников. Она требует значительных временных и энергетических затрат: необходимо тщательно проанализировать проблему, выслушать все точки зрения и проявить креативность. В результате сотрудничества не только удастся разрешить конкретный конфликт, но и укрепить отношения между сторонами. Именно эта классификация благодаря своей наглядности и операционализации (существует стандартизированный опросник) является наиболее удобным инструментом для исследования взаимосвязи между личностными особенностями, такими как акцентуации характера, и предпочитаемыми моделями поведения в условиях противостояния.

Конструктивное поведение в конфликтной ситуации включает в себя учет интересов обеих сторон в конфликте, а это возможно при стратегии сотрудничества или компромисса. При остальных стратегиях интересы одной

из сторон либо игнорируются, либо просто ущемляются, что выражается в стратегиях соперничества, избегания и приспособления [3].

Старший подростковый возраст является в силу своей гормональной перестройки и переходностью социального положения кризисным. Соответственно, в силу типичных возрастных реакций (негативизм, протестное поведение, стремление к взрослости) возникновение конфликтов оказывается типичной поведенческой реакцией. Для этого возрастного периода характерно желание устанавливать связи с группой сверстников, быть принятым группой. Помимо этого, эмоциональная неустойчивость может провоцировать аффективные вспышки, которые могут приводить к конфликтным отношениям с окружающими. Желание показать свою взрослость и независимость приводит к возникновению конфликтов со взрослыми (педагогами и родителями). Подростковый возраст характеризуется повышенной возбудимостью, эмоциональной и поведенческой нестабильностью, плохим самоконтролем, что приводит к возрастанию количества конфликтов. Конфликтное поведение у подростков возникает, когда не учитываются личностные особенности, возрастные психологические изменения, а также форма и содержание общения взрослых. Причинами провоцирующими конфликты подростков со взрослыми и сверстниками, являются: индивидуальные особенности, опыт жизнедеятельности, наблюдения аналогичных проявлений в ближайшем окружении; традиции школьной среды, провоцирующие и стимулирующие жестокость.

Профилактическая деятельность по формированию конструктивных стратегий поведения в конфликтных ситуациях старших подростков предполагает диагностическую работу для выявления потенциальной группы риска в отношении низкой компетентности в сфере решения конфликтов, а также набора определенных личностных характеристик, которые типичны для конфликтных личностей. Также в рамках профилактики проводится просветительская работа [4, с. 12].

Личностные особенности подростков включают развитие самосознания, рефлексивных способностей. На основании комбинации и интериоризации усвоенных мнений о собственной личности, подросток уже начинает критически относиться к своей личности, сопоставляет разные точки зрения и выводит общее представление о себе, своих способностях. Личностные особенности, которые связаны с проявлением подросткового бунта, негативизма, могут провоцировать подростков на конфликты, что может быть риском нарушения отношений. Для подростков характерно изменение самосознания по пути его расширения, стабильности и целостности. На формирование самосознания оказывают влияние внешние и внутренние факторы, ключевое значение приобретают авторитетные взрослые и группа сверстников. Самосознание становится более субъективным. В подростковом возрасте актуализируется стремление к взрослости, к демонстрации себя как независимого человека. В этой связи могут быть заметны проявления конфликтного и оппозиционного поведения. В этом случае подростки пытаются отстаивать свои интересы и мнения, однако им может не хватать навыков конструктивного поведения в подобных ситуациях. Происходит развитие самосознания, рефлексивных способностей.

В подростковом возрасте интенсивно происходит развитие личности, способности к рефлексии, интенсивно формируется идентичность, коммуникативная деятельность становится ведущей. Помимо этого, активное стремление к общению со сверстниками приводит к интенсивному развитию коммуникативных качеств и свойств личности, которые развиваются в процессе межличностного взаимодействия в кругу сверстников. В силу недостаточно развитых навыков саморегуляции подростки не всегда способны осуществить полноценный контроль за своим поведением, что приводит к конфликтам [4].

В опыте работы по обучению подростков реагированию в конфликтах обучающихся актуальными являются следующие задачи:

- создание ситуации реальной ответственности обучающихся при возникновении конфликтов и отказ от деструктивных тактик;
- совершенствование межличностных отношений на основе их гуманизации, сближения интересов, интеграции духовных потребностей;
- преодоление противоречий между личностью и коллективом путем усиления роли личности в коллективной деятельности в отношениях, реализации моральных возможностей обучающихся в коллективе.

В связи с этим в работе педагогов необходимым условием является изучение потенциальной личностной конфликтности у подростков, выявление сильных и слабых сторон их воспитанности и обусловивших причин конфликтов. Последующий выбор таких форм и методов работы, которые опирались бы на сильные стороны обучающихся и всемерно подтягивали бы слабые стороны сформированности навыков поведения в конфликте, способствуя конструктивному решению конфликтов. Наметив комплекс воспитательных задач по формированию конструктивных стратегий поведения в конфликте можно проанализировать, в какой мере они будут осуществлены и проектировать результат, который будет при этом достигнут. Затем осуществляет выбор необходимого для этого комплекса воспитательных средств и педагогических мер и приступает к планированию воспитательной работы, целенаправленный отбор комплекса воспитательных средств с учетом того, что в системе не должно быть ничего ненужного, дублирующего, не оказывающего существенного воздействия на нравственное развитие и воспитание обучающихся [4].

Таким образом, стратегия поведения в конфликтной ситуации – это индивидуальный подход к действиям в условиях разногласий, направленный на достижение целей и интересов. В психологии для классификации различных поведенческих стратегий были разработаны различные модели. Одной из самых популярных в практике диагностики стала двухмерная модель поведения в конфликтных ситуациях. Согласно модели К. Томаса – Р. Киллмена, которая определяет пять основных стратегий, основанных на

соотношении собственных и чужих интересов: соперничество, приспособление, избегание, компромисс и сотрудничество. Именно эта двунаправленная связь – учет своих интересов и второй стороны составляет разные модификации поведения в конфликте.

1.2. Проблема акцентуаций характера подростков в психологии

Термин «акцентуация» представляет собой усиление отдельных черт характера, причем не доходящее до уровня патологии. При наличии акцентуации характера человек оказывается повышенно уязвимым к определенным стресс-факторам, которые типичны именно для конкретного типа акцентуации. На практике встречается комбинация нескольких акцентуаций, одна из которых в личностном профиле является лидирующей.

Не относясь к разряду психического расстройства личности, акцентуация тем не менее свидетельствует о проявлении некоторых пограничных расстройством психики свойствах личности. Также следует отметить, что это не просто усиление, а усиление, которое делает человека более уязвимым к определенным ситуациям.

Термин «акцентуация личности» ввел К. Леонгард [14]. К. Леонгард делал акцент на конституциональных (врожденных) предпосылках в своей концепции акцентуаций личности. Он считал, что в случае темперамента преобладают врожденные, генетически обусловленные факторы, а в случае характера – факторы социального окружения, которые можно принять во внимание и, хотя бы частично откорректировать в процессе обучения, воспитания и трудовой деятельности. Решающую роль в акцентуации характера играет набор личностных особенностей, опыт их отношений. В связи с этим первостепенной задачей в коррекции деструктивных форм взаимодействия лежит накопление позитивного опыта межличностных отношений. Это указывает на необходимость профилактики дезадаптации подростков с акцентуациями характера [14]. Следовательно, при наличии

акцентуаций человек может быть потенциально уязвимым к определенным ситуациям.

Анализ акцентуаций первоначально проводился на основании патологических проявлений характера – психопатий. И уже на основании классификации психопатий были описаны акцентуации, которые не являются признаком патологии характера. На первых этапах анализа проявления психопатий был поставлен весьма значимый вопрос – каким образом можно дифференцировать проявления психопатии от полюсных вариантов проявления нормы [30]. Следует обозначить понятие психопатии. Под этим психологическим явлением П.Б. Ганнушкин описывал «конкретные аномалии в проявлении характера, определяющие полностью психологический склад человека, которые оказывают выраженные помехи для успешной адаптации и приспособлению к среде» [39, с. 5]. По А.Е. Личко названо «акцентуацией характера» и терминологически трактуется как «гипертрофированная выделенность некоторых характерологических черт. Это является предпосылкой для увеличения степени уязвимости личности к некоторым влияниям. И это может значимо затруднить процесс адаптации человека к конкретным ситуациям» [27, с. 210]. С позиции А.Е. Личко, термином «акцентуации» можно обозначить слишком выраженные проявления отдельных черт характера. Однако при этом эти проявления остаются в рамках нормального уровня развития, они являются именно крайними вариантами нормы. Акцентуации обычно являются кратковременным явлением и чаще проявляются на этапе подросткового периода или в раннем юношеском возрасте. Потом они сглаживаются, и наиболее выраженные черты просто остаются на протяжении всей жизни человека. Выделены две разные степени проявления акцентуации характера, что зависит от уровня их выраженности: явная, а также скрытая. Опишем суть явной акцентуации характера. Эта степень является выраженным самым пограничным вариантом нормативного развития, для нее характерны стабильные черты в проявлении конкретного типа акцентуации. Уровень

выраженности этих черт не оказывает помех в приспособлении к социальной среде. Также имеются и скрытые акцентуации. Подобная степень их выраженности является не крайним вариантом нормы, а входит в рамки обычной нормы [27]. В обычных условиях среды данные черты могут быть весьма плохо выраженными, однако они также способны проявиться под воздействием определенных, специфичных для каждой акцентуации травмирующих событий.

А.Е. Личко подробно анализировал проблему акцентуаций, отмечал, что корректнее нужно обозначать не лиц с акцентуациями, а описывать акцентуации характера. В этом случае понятие личности оказывается достаточно обширным, оно интегрирует в себе и интеллект, а также различные способности, жизненную позицию и т. п. Основой и стержнем личности можно считать именно характер. Его окончательное формирование происходит в период подросткового возраста, а вот сама личность созревает уже на этапе взрослости. Поэтому при описании изучаемых характеристик описываются конкретно типы характера, а не отдельные типы личности, потому что конкретно «данные черты характера и являются отличительными в характеристиках различных типов, по которым их следует дифференцировать» [27, с. 8]. Термином «акцентуацией характера» А.Е. Личко описывал «выраженные в крайней степени варианты нормативного развития характера, при которых некоторые черты оказываются усиленными. Поэтому может проявиться избирательная подверженность некоторым психогенным влияниям среды при оптимальной устойчивости к влиянию других условий» [27, с. 9].

Следовательно, диагностическим показателем акцентуации характера может оказаться особенное для конкретного типа акцентуации характера воздействие психогенного характера, которое и представляет собой «место наименьшего сопротивления», то есть такое, которое может вызвать состояние дезадаптации. При этом с другим видом акцентуации характера подросток может быть повышенно устойчивым к этому же виду воздействия.

Негативизм, упрямство, агрессивность и обидчивость подростков чаще всего могут представлять собой эмоциональные реакции на чувство неуверенности в себе. У многих подростков могут быть выражены акцентуации характера, которые представляют собой заострение определенных черт характера, которые создают некоторую уязвимость подростка определенной степени выраженности (например, повышенный риск формирования невротических расстройств, формирование алкогольной или наркотической зависимости, делинквентных форм поведения) [31].

Различными учеными предложены разные авторские типологии акцентуаций характера. К. Ленгард выделил 10 акцентуаций характера: гипертимический, застревающий, педантичный, эмотивный, тревожный, циклотимический, возбудимый, дистимический, демонстративный, экзальтированный. С точки зрения К. Леонгарда эти черты усиливаются под влиянием социальных условий воспитания, то есть имеют приобретенный характер формирования, поэтому они могут изменяться и корректироваться [25].

Основываясь на классификации, предложенной П.Б. Ганнушкиным относительно типов психопатий, А.Е. Личко было описано одиннадцать акцентуаций: гипертимный тип, циклоидный тип, лабильный тип, астено-невротический тип, сенситивный тип, психастенический тип, шизоидный тип, эпилептоидный тип, истероидный тип, неустойчивый тип, конформный тип [27].

Явные акцентуации – это крайняя степень нормы, где характерные черты ярко выражены и постоянны. Скрытые акцентуации – это обычный вариант нормы, где черты выражены слабо или не выражены вовсе. Скрытые акцентуации могут проявляться неожиданно в стрессовых ситуациях, требующих адаптации. Тяжелые жизненные обстоятельства могут не вызывать психических расстройств у людей со скрытыми акцентуациями, а иногда даже не раскрывать их тип характера. Явные и скрытые акцентуации могут переходить друг в друга под влиянием внешних факторов, таких как

воспитание, окружение и работа. Тем самым А.Е. Личко подтвердил возможность развития характера [16].

Таким образом, обе классификации рассматривают акцентуации как пограничные состояния между нормой и патологией, используют клинические наблюдения для их выявления, и признают, что акцентуации влияют на социальную адаптацию. Но тем не менее, различия заключаются в том, что К. Леонгард изучал акцентуации в целом, а А.Е. Личко – преимущественно у подростков, Леонгард делал акцент на конституциональных основах, а А.Е. Личко – на динамическом и возрастном характере, А.Е. Личко учитывал возрастные особенности проявления, чего не делал К. Леонгард, также типологии различаются по набору конкретных типов, хотя и пересекаются, А.Е. Личко разработал психодиагностический инструмент, опирающийся на его классификацию, а также классификация Личко более интегрирована с психологией развития, чем классификация Леонгарда. Так как А.Е. Личко является автором наиболее распространенной классификации акцентуаций характера, которые наблюдаются у подростков, поэтому рассмотрим, каждый тип подробнее.

Демонстративный тип. Для таких подростков характерно развитое воображение, легкость вживания в разнообразные социальные роли. У них возможна повышенная смена настроений, проявление чувства ревности к успехам других людей, выраженная поверхностность эмоций, проявление негатива к критике в свой адрес, повышенная чувствительность к критическим оценкам, высокий уровень притязаний, проявление самоуверенности [2].

Тревожный тип. Проявляется в повышении тревоги как личностной черты и ожидании постоянной угрозы и опасности, в итоге подросток постоянно анализирует свои поступки, проявляет нерешительность, постоянно переживает и опасается возможных неудач [2].

Эмотивный тип. При наличии хронических стресс-факторов у них возможны психосоматические заболевания. Они опираются на эмоции при

принятии решений. У них развита интуиция. При этой акцентуации подростки более зависимы от поддержки значимых других, тем в большей степени выражена способность к осознанным изменениям у подростков; чем более выражена эмоциональная поддержка от значимых других, тем в большей степени выражена вера в возможность к изменениям у подростков; чем более выражена дружеская поддержка от значимых других, тем в большей степени выражена вера в возможность к изменениям у подростков; чем более выражена социальная интеграция, тем в большей степени выражена возможность к изменениям у подростков; чем более выражена семейная поддержка, тем в большей степени выражен потенциал к изменениям у подростков [2].

Педантичный тип. Этот тип отличается стремлением к перфекционизму, к установленному порядку, эти подростки тяжело переносят перемены и смену привычной обстановки, наблюдается некоторая ригидность в поведении и мышлении [17].

Гипертимный тип. Для этой акцентуации типичны повышенная общительность, вспыльчивость, активность, частая смена видов деятельности. Такие подростки начинают сразу несколько дел, не отличаются пунктуальностью и обязательностью, проявляют безответственность, часто являются лидерами и популярными в коллективе.

Импульсивный тип. Типичными особенностями оказываются вспыльчивость и низкий самоконтроль эмоций и поведения, часто проявляют нарушения дисциплины, состоят на разных видах учета [17].

Шизоидный тип. Отличается сосредоточенностью на себе и своем внутреннем мире, часто эти подростки интроверты, не стремятся к общению и благополучно себя при этом чувствуют. У них нешаблонное мышление, могут проявлять креативность, очень часто отличаются нестандартными увлечениями. У них нестандартное мышление, они могут находить необычные варианты решений обычных задач [17].

В ходе ряда исследований Т.А. Моисеева смогла установить, что тревожный тип, дистимичный (К. Леонгард), а также неустойчивый тип. А также эпилептоидный (А.Е. Личко) могут быть описаны низким уровнем общительности, повышенной импульсивностью, выраженной эмоциональностью, стремлением к энергичности, а также добросовестностью в выполнении обязанностей [34].

Для подростков с выраженными чертами эмотивного типа, экзальтированного типа, демонстративного, а также циклотимного типа (по К. Леонгарду) и по классификации А.Е. Личко для подростков лабильного, истероидного типа, конформного типичны такие характеристики, как эмпатия, лабильность настроения, проявление демонстративности, выраженная эмоциональность, повышенная чувствительность, способность к приспособляемости. Данные характерологические черты оказываются базисом для развития таких качеств, как артистизм, ораторские, а также коммуникативные способности [34].

В подростковом возрасте на появление акцентуированных черт характера оказывают влияние различные факторы:

- Свойства темперамента как индивидуально-типологические характеристики, в основном тип высшей нервной деятельности [40].

- Окружение подростка. Влияние этого фактора может как усиливать, так и сглаживать проявления акцентуаций. Например, если подросток включен в группу асоциальной направленности, то это будет только усиливать проявления гипертимной, неустойчивой, эпилептоидной акцентуации.

- Воспитательные тактики и специфика детско-родительских отношений. В случае игнорирования родителями акцентуаций характера и провоцирование стресс-факторов для определенной акцентуации приводит к дестабилизации личности подростка и является патологизирующим фактором семейного воспитания. В итоге черт акцентуации проявляются дезадаптивно и могут приводить к выраженным нарушениям в поведении

подростка. Если родители обладают низким уровнем педагогической культуры, то это также приводит к усугублению акцентуаций характера [42].

– Сложности в адаптации в коллективе приводят к дестабилизации личности акцентуированных подростков [47].

– Нарушения самооценки и проблемы в рефлексивном анализе, сложности в самоконтроле затрудняют гармоничное развитие личности подростков с акцентуациями.

– Нарушения состояния здоровья. Наличие у подростка хронические заболеваний, причем особенно негативно сказываются нарушения нервной системы, а также врожденные или же в ходе жизни приобретенные физические недостатки [50]. Однако наиболее выраженное значение в возникновении и формировании акцентуаций характера в старшем школьном возрасте оказывает фактор семейного воспитания.

Здесь четко выявляется причинно-следственная связь между патогенной воспитательной средой и акцентуацией и обнаруживается качественная зависимость от этой среды формирующейся акцентуации. В частности, на основе внешних оценок подросток интегрирует полученные сведения, через призму внутренних установок их усваивает и формирует уже субъективное мнение о собственной личности. Помимо этого, подростковый возраст является чувствительным для формирования базовых ценностных ориентаций и ведущих мотивов, которые будут в дальнейшем регулировать поведение, и даже значимые жизненные выборы. Однако в этом возрасте повышен риск формирования деструктивных ценностей в силу повышенной внушаемости подростка и отсутствия прочных внутренних моральных основ, которые еще находятся в стадии формирования. Личностные особенности, которые связаны с проявлением подросткового бунта, негативизма, могут провоцировать подростков в уход в социальные сети, чрезмерную увлеченность социальными сетями, что может быть риском формирования зависимости. Коммуникативная деятельность является ведущей. Если у обучающихся неблагоприятное положение в коллективе или он оказывается

не признанным членом коллектива, то это является травмирующим событием для него, снижает качество его жизни и приводит к разнообразным поведенческим и личностным отклонениям. Подростки подвержены влиянию референтных лиц, у них проявляются протестные реакции против мнения взрослых, стремление любым путем завоевать авторитет среди сверстников провоцирует на необдуманные поступки.

Проявление акцентуаций характера возможно, во-первых, в нормативной деятельности, содержанием которой является создание и установление определенных норм, правил, обязательств жизни в развитии коллектива, а также отдельных обучающихся. Это выдвижение, обсуждение и принятие обязательств, личных комплексных планов, планов самовоспитания и т.д. Во-вторых, в оценочной деятельности коллектива и отдельных обучающихся, принимающей форму различного рода отчетов и самоотчетов, написания и обсуждения характеристик. В-третьих, в регулятивной деятельности коллектива и органов его самоуправления по отношению к поведению отдельных обучающихся. Это составление различного рода письменных и устных рекомендаций по совершенствованию учебы, труда, поведения, планирование общей деятельности, распределение обязанностей и поручений, осуществление контроля за их исполнением и другие формы деятельности, регулирующие правильное сочетание личных и общественных интересов в коллективе.

Таким образом, акцентуации характера представляют собой серьезную проблему в подростковом возрасте, поскольку могут оказывать существенное влияние на социальную адаптацию и психическое здоровье. Хотя эти особенности не являются патологией, крайние варианты нормы, свойственные акцентуациям, повышают уязвимость подростков к стрессовым ситуациям. В период активного формирования социальной идентичности и межличностных отношений акцентуации могут приводить к трудностям в общении, формированию деструктивных моделей поведения и социальной дезадаптации.

1.3. Особенности поведения в конфликте подростков с акцентуациями характера

Участники конфликтной ситуации всегда оказываются перед необходимостью выбора стратегии поведения в сложившихся обстоятельствах. Стратегия разрешения конфликтной ситуации – ориентация личности (группы) по отношению к конфликту, их установка на определенные формы поведения в ситуации конфликта; общая линия поведения оппонента в конфликте. Тип поведения в конкретном конфликте определяется той мерой, в которой партнеры хотят удовлетворить собственные интересы и интересы другой стороны.

Выбор стратегии поведения во многом определяется совокупностью личностных черт. Акцентуированные черты являются одним из внутренних факторов, которые могут определять предпочитаемые стратегии поведения в конфликте у подростков.

Опишем содержательные описательные характеристики определенных акцентуаций характера в их связи с конкретными стратегиями поведения в конфликте.

Психастенический тип. Не имеет склонности к конфликтному поведению, к протестному поведению, поэтому предпочитает уклоняться и избегать конфликтов.

Шизоидный тип. Основные виды конфликтного поведения не свойственны. Возможно проявление протестного поведения, выбор стратегии уклонения от конфликта [33].

Истероидный тип. Возможны конфликтные поступки для того, чтобы привлечь внимание. Также весьма охотно сами инициируют конфликты. Предпочитают стратегии соперничества. Однако в ситуациях личной выгоды способны и к компромиссу и уступке, а также к сотрудничеству в конфликте.

Эпилептоидный тип. Эпилептоидный тип акцентуации характера у подростков связан со склонностью к агрессивному поведению, а также к

конфликтному поведению. Во многом это может быть связано с такими характерологическими особенностями, которые характерны для этого типа акцентуации, как злопамятность, враждебность, фиксированность на негативных эмоциях. Могут проявлять выраженную склонность к агрессии, поведение в конфликте выражено агрессивное [37].

Неустойчивый тип. В силу повышенного стремления к получению удовольствий, к безделью, они заводят сомнительные знакомства, попадают в асоциальную группу, что приводит к девиантному и даже к делинквентному и противоправному поведению. Стратегии конфликтного поведения будут определяться влиянием окружения. Во многом это может быть связано с такими характерологическими особенностями, которые характерны для этого типа акцентуации, как раздражительность, вспыльчивость, сложности в контроле эмоций.

Конформный тип. В конфликты вступают за компанию, чтобы не выбиваться из окружения, поэтому стратегии конфликтного поведения будут определяться влиянием окружения [37].

Циклоидный тип. К конфликтному поведению не склонен. Может вступать в конфликты только на этапе подъема настроения, предпочитает тогда стратегию соперничества. Во многом это может быть связано с такими характерологическими особенностями, которые характерны для этого типа акцентуации, как быстрая смена настроения, эмоциональные вспышки, сложности в контроле эмоций.

Гипертимный тип. Он пытается стать лидером в компании асоциальных подростков, не задумываясь о последствиях своих действий, для получения развлечений, из-за удовольствия. Очень часто являются зачинщиками групповых конфликтов. Поэтому поведение в конфликтах носит демонстративный и агрессивный характер. Гипертимный тип акцентуации характера у подростков связан с нарушением волевого контроля поведения и эмоций, что является предрасполагающим фактором к формированию конфликтных форм поведения [23].

Астенно-невротический тип. К конфликтным отношениям не склонен. В ситуации конфликта резко усиливается тенденция к самообвинению, поэтому конфликтов избегает [23].

Сензитивный тип. Имеет склонность к депрессивным реакциям, очень впечатлителен, однако могут проявлять выраженную агрессивность к окружающим по типу состояния аффекта. Подобные реакции возникают на ряд неудач в жизни. Поэтому в ситуации конфликта обычно выбирает стратегию избегания, уступки, однако в состоянии аффекта может проявлять выраженные агрессивные реакции и выбирать стратегию соперничества. Во многом это может быть связано с такими характерологическими особенностями, которые характерны для этого типа акцентуации, как повышенная эмоциональная чувствительность, ранимость, склонность к самокопанию, к самообвинению. Накопившееся эмоциональное напряжение подростки с этим типом акцентуации пытаются снять путем самообвинения. Сложности в своей жизни они преимущественно расценивают как собственные промахи, что может снижать их уровень самооценки.

В исследовании К.Н. Русак представлены данные о связи акцентуаций характера и стратегий поведения в конфликте подростков. С выбором стратегии соперничества связаны такие акцентуации характера, как: демонстративная, застревающая, возбудимая, гипертимическая. Между стратегией соперничества и такой акцентуацией как дистимическая выявлена высокая отрицательная взаимосвязь. Это говорит о том, что чем больше выражен данный тип акцентуации, который отличается серьезностью, даже подавленностью настроения, тем менее вероятно, что подростки данного типа акцентуации выберут стратегию соперничества [43].

Выбор сотруднической стратегией поведения подростков связан с дистимической и экзальтированной акцентуациями. Отрицательные корреляционные взаимосвязи выявлены между сотруднической стратегией поведения и такими акцентуациями характера как демонстративная, застревающая и возбудимая. Это свидетельствует о том, что подростки,

идущие на сотрудничество решения в конфликте, не обладают эгоцентричностью, жадой признания, стремлением произвести эффект [43].

С выбором стратегии компромисса по данным К.Н. Русак связаны такие акцентуации как, дистимическая и экзальтированная. Обратная корреляционная взаимосвязь выявлена между стратегией компромисса в конфликтной ситуации и такими акцентуациями характера, как демонстративная, застревающая, возбудимая и гипертимическая. Это означает, что ситуация условного равенства партнеров в решении конфликтной ситуации будет осложнена такими личностными качествами как высокое самомнение, недоверчивость, внутренняя напряженность. У таких стратегий поведения как избегание и приспособление в большинстве выявлена низкая обратная отрицательная корреляционная взаимосвязь с акцентуациями характера. Эти стратегии поведения в конфликтных ситуациях не типичны для подростков данной выборки. Только между избеганием и эмотивным типом акцентуации характера выявлена статистически значимая корреляционная взаимосвязь. Подростки с таким типом акцентуаций характера отличаются тонкостью эмоциональных реакций, гуманностью и отзывчивостью. Как правило, такие подростки не претендуют на лидерство. Следовательно, наиболее комфортным для них является уход от конфликтного взаимодействия [43].

Следующие акцентуации характера связаны с такими особенностями конфликтного поведения, как соперничество, в отдельных случаях уход от конфликта, реже применяются компромисс и сотрудничество. У подростков с астено-невротическим типом проявляется склонность к раздражительности. Это провоцирует частоту возникновения конфликтов. Подростки с таким типом быстро утомляются, плохо переносят длительные умственные нагрузки или какие-либо соревнования, сонливы и часто без причины чувствуют себя разбитыми. В утомленном состоянии у них легко возникают эмоциональные вспышки по отношению к близким людям, которые сменяются раскаянием и чувством стыда.

Сенситивный тип характеризуется впечатлительностью и чувством неполноценности. Несмотря на это очень ответственны, имеют высокие моральные принципы. Такие подростки уклоняются от конфликтов.

Психастенический тип отличается нерешительностью, критичностью, склонностью к рассуждениям, тревожной мнительностью, частым самоанализом и навязчивостями. Чаще всего эти черты проявляются в начальной школе, когда к ребенку появляются первые требования к исполнительности, так как им сложно брать на себя ответственность. Чтобы справиться с тревогами, они придумывают «свои» приметы и ритуалы, а также ведут учет своих побед и поражений, однако периодически склонны к импульсивным поступкам, не продумывая последствия своей деятельности. Часто проявляется соперничество в конфликтах.

Шизоидный тип характеризуется замкнутостью, трудностями в установлении эмоциональных контактов и низкой интуицией в общении, поэтому общение со сверстниками приносит им дискомфорт, и чаще всего они предпочитают не соответствующие ситуации способы разрешения конфликтов.

Эпилептоидный тип проявляется злобно-тоскливым настроением, раздражительностью и вспышками гнева, и, даже жестокостью. В раннем детстве плаксивы, капризны, требуют много внимания. Они предпочитают деструктивные формы поведения в конфликтах.

Истероидный тип характеризуется демонстративностью, лживостью, фантазированием, преувеличенной эмоциональностью и отсутствием глубоких чувств. Они любят театральность, притворство и выдумывание. В конфликтах проявляют демонстративное поведение, бурные вспышки аффекта. Если ситуация им выгодна, то способны к компромиссу и сотрудничеству.

Главной отличительной особенностью неустойчивого типа является нежелание трудиться: ни работать, ни учиться, постоянная сильная тяга к

развлечениям, удовольствию, праздности. В конфликтах предпочитают стратегию уклонения.

По данным С.Д. Жудушконой, у подростков со скрытыми акцентуациями характера обнаружена взаимосвязь между стратегией поведения в конфликтной ситуации.

1) «Соперничество» взаимосвязано с демонстративным и возбудимым типами акцентуаций. Это объясняется тем, что реакции возбудимых личностей импульсивны. Если что-либо им не нравится, они не ищут возможности примириться, им чужда терпимость. Демонстративность может способствовать убеждать и – в определенных случаях – о выраженности манипулятивного поведения.

2) «Сотрудничество» взаимосвязано с гипертимным и экзальтированным типами акцентуаций. Гипертимность может свидетельствовать, как об общей энергичности и деятельной роли человека, предприимчивости, высокой коммуникабельности, что дает возможность договориться с оппонентом. Экзальтация связана с тонкими, альтруистическими побуждениями. Привязанность к близким, друзьям, радость за них, за их удачу могут быть чрезвычайно сильными, что может способствовать сотрудничеству

3) «Приспособление» с эмотивным и экзальтированным типом акцентуаций. Эмотивность и экзальтация свидетельствуют о глубине переживаний человека. Эмотивность указывает на соотнесенность переживания с личностными смыслами, а экзальтация на соотнесенность переживания со внешними событиями. Эмотивность часто проявляется в форме эмпатичности, способности к сопереживанию, важность межличностных отношений. Экзальтация может свидетельствовать о привязанности к близким и друзьям. Для сохранения отношений эти студенты готовы приспособляться [16].

У подростков с явными акцентуациями характера обнаружена взаимосвязь между стратегией поведения в конфликтной ситуации:

1) «Сотрудничество» и дистимный тип акцентуации. Это объясняется тем, что в нашем исследовании уровень дистимности у акцентуированных личностей не достигает максимальных значений. Серьезная настроенность дистимной личности ведет к формированию серьезной этической позиции, что способствует сотрудничеству.

2) «Избегание» и демонстративный тип акцентуации. При чрезмерно высоком уровне демонстративности студент может отвергаться группой, восприниматься как «неискренний», его роль будет заметна, выпячиваться, отторгаться. В этом случае подросток может выбирать избегающий тип поведения.

3) «Приспособление» с эмотивным и экзальтированным типом акцентуации. Акцентуации эмоциональной сферы, такие как эмотивность и экзальтированность в обоих случаях взаимосвязаны со стратегией «приспособление» [16].

Следовательно, скрытые акцентуации характера и явные акцентуации характера влияют на выбор стратегиями поведения в конфликте по-разному. При чрезмерно выраженных акцентуациях характера у студентов меньше возможностей соперничать и договариваться, они предпочитают избегание и приспособление в конфликтной ситуации.

Таким образом, в качестве внутренних детерминант выбора конкретных стратегий поведения в конфликте выступают черты характера. Акцентуации могут приводить к трудностям в общении, формированию деструктивных моделей поведения и социальной дезадаптации. Кроме того, акцентуации в сочетании с трудностями подросткового периода могут стать триггером для частого возникновения конфликтов с окружающими. Акцентуированные черты характера в подростковом возрасте предполагают связь с выбором предпочитаемых стратегий поведения в конфликте.

Выводы по главе 1

На основании проведенного теоретического обзора сформулированы выводы:

1. Конфликтное поведение рассматривается через призму пяти основных стратегий, выделенных К. Томасом: соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание и приспособление. Выбор той или иной стратегии зависит от совокупности личностных и ситуационных факторов, среди которых акцентуации характера занимают важное место, задавая индивидуальную склонность к определенным моделям реагирования в ситуации противоборства.

2. Под акцентуациями характера понимаются чрезмерно усиленные отдельные черты, которые обуславливают избирательную уязвимость личности к определенным психогенным воздействиям. В старшем подростковом возрасте, в период активного формирования характера и поиска идентичности, эти особенности проявляются наиболее ярко, влияя на социальную адаптацию и стиль взаимодействия с окружающими. В данной работе в качестве типологии акцентуаций характера принята классификация А.Е. Личко, которая учитывает специфику подросткового возраста и включает 11 типов, таких как гипертимный, циклоидный, лабильный, сенситивный и другие. Именно в этот период акцентуации могут выступать как фактор, осложняющий или, в отдельных случаях, облегчающий процесс социализации, в том числе и в сфере конфликтного взаимодействия.

3. Важными особенностями личности, связанными с поведением в конфликтной ситуации, являются акцентуации характера. Подростки с такими акцентуациями характера, как демонстративная, застревающая, возбудимая и гипертимическая, склонны к выбору неконструктивных стратегий поведения в конфликте, что требует проведения профилактической работы с подростками с данными акцентуациями характера.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕЗАДАПТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С АКЦЕНТУАЦИЯМИ ХАРАКТЕРА

2.1. Организация и методы исследования

Цель исследования – теоретически обосновать и разработать программу по профилактике дезадаптивных стратегий поведения в конфликте старших подростков с акцентуациями характера.

Для достижения цели были поставлены следующие экспериментальные задачи:

1. Организовать и провести эмпирическое исследование стратегий поведения в конфликте и акцентуаций характера старших подростков.

2. Разработать, апробировать и оценить эффективность программы профилактики дезадаптивных стратегий поведения в конфликте старших подростков с акцентуациями характера.

Гипотеза: подростки с акцентуациями характера склонны выбирать дезадаптивные стратегии поведения в конфликте.

Частная гипотеза: программа психологической профилактики дезадаптивных стратегий поведения в конфликте подростков с акцентуациями характера будет эффективной при следующих условиях:

- 1) направленности на повышение конфликтной компетентности посредством расширения репертуара стратегий поведения в конфликте и формирования навыков выбора адекватных конкретным конфликтным ситуациям стратегий;

- 2) при использовании игровых технологий и кейс-технологий;

- 3) при анализе стилей поведения, которые типичны для определенных акцентуаций характера.

Для достижения поставленной цели применялись следующие методы экспериментального исследования:

1. Опросный метод (патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) А.Е. Личко; методика «Определение доминирующего стиля поведения личности в конфликтных ситуациях» (К. Томас; в адаптации Н.В. Гришиной).

2. Методы количественной и качественной обработки данных: сопоставление процентных долей, критерий Вилкоксона для выявления достоверности изменений признака. Обработка в программе SPSS 23.0.

Краткое описание диагностических методик:

1. Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) А.Е. Личко.

Цель методики: выявление акцентуированных черт характера. Контингент: подростки и лица юношеского возраста (14-18 лет). Содержание опросника: 25 групп вопросов, каждая группа состоит из 11-20 пунктов. Методика позволяет выявить 11 типов акцентуаций характера. В соответствии с целью и задачами исследования ПДО был выбран в связи с тем, что он является стандартизированным опросником и позволяет определить выраженность акцентуаций характера в соответствии с классификацией А.Е. Личко.

ПДО включает 25 таблиц – наборов фраз («Самочувствие», «Настроение» и др.). В каждом наборе от 10 до 19 предлагаемых ответов. С испытуемым проводится два исследования. В первом исследовании ему предлагается в каждой таблице выбрать наиболее подходящий вариант ответа и записать соответствующий номер в регистрационный лист № 1. Если есть несколько подходящих ответов, разрешается сделать два-три выбора. Однако более трех вариантов в одной таблице выбирать нельзя. В различных таблицах количество выборов может отличаться. Во втором исследовании предлагается указать наиболее неподходящие, отвергаемые ответы в тех же таблицах. При желании в каждой таблице можно выбрать два-три неподходящих ответа, но не больше, и занести их номера в регистрационный лист № 2. Первичная обработка результатов

осуществляется с помощью ключей с кодом шкалы объективной оценки. Ключи содержат символично-цветовые обозначения типов и дополнительных показателей. Каждый символ соответствует одному баллу в пользу соответствующего типа:

- Г – гипертимный,
- Ц – циклоидный,
- Л – лабильный,
- А – астено-невротический,
- С – сенситивный,
- П – психастенический,
- Ш – шизоидный,
- Э – эпилептоидный,
- И – истероидный,
- Н – неустойчивый,
- К – конформный.

2. Методика «Определение доминирующего стиля поведения личности в конфликтных ситуациях» (К. Томас; в адаптации Н.В. Гришиной).

Цель: определить типы поведения в конфликте. Этот опросник позволяет выявить типичную реакцию человека на конфликтные ситуации, оценить ее эффективность и целесообразность, а также предложить альтернативные способы разрешения конфликтов.

С помощью данной методики оцениваются пять стратегий, выделенных К. Томасом, таких как соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание и приспособление:

- Соперничество заключается в стремлении достичь своих целей за счет интересов другой стороны.
- Приспособление, напротив, требует жертвы собственными интересами ради другого.

– Компромисс представляет собой средний вариант, где обе стороны идут на уступки, чтобы частично удовлетворить свои интересы и найти приемлемое, хотя и не идеальное решение.

– Избегание характеризуется отсутствием стремления к сотрудничеству и желания достичь своих целей.

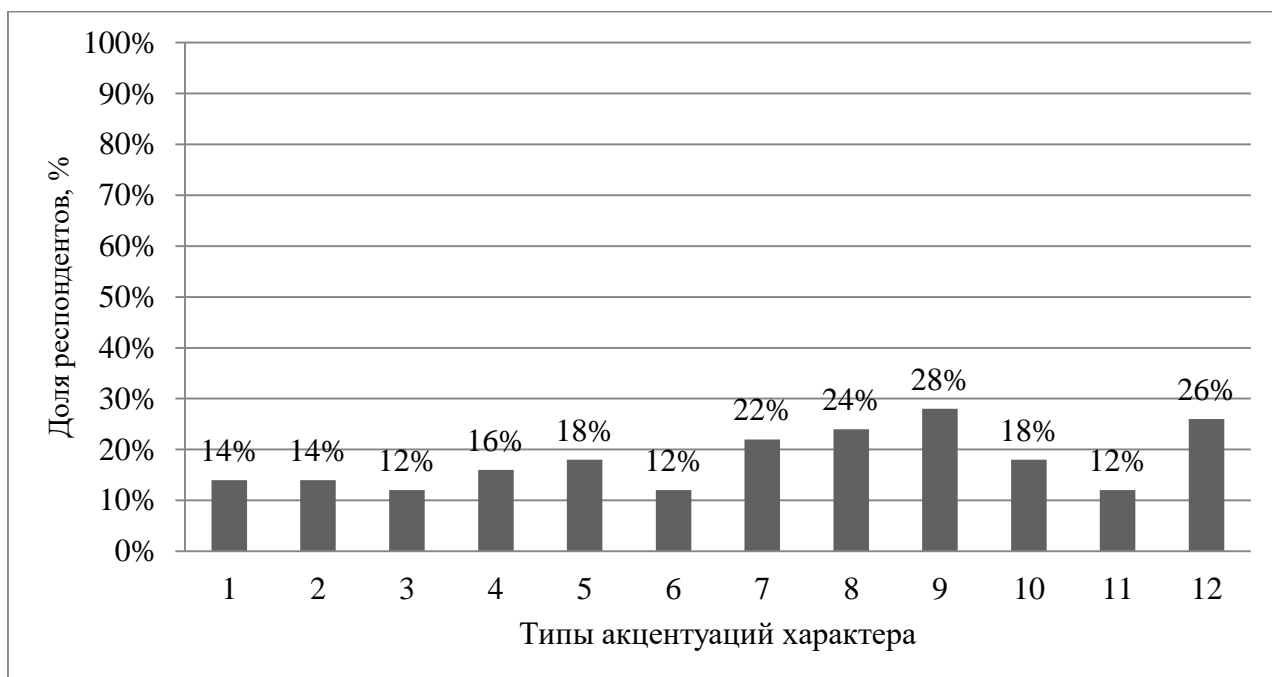
– Сотрудничество – это ситуация, когда участники приходят к решению, полностью удовлетворяющему интересы обеих сторон. Стимульный материал методики состоит из 30 парных утверждений, в каждой из которых испытуемому предлагается выбрать один вариант, в наибольшей степени соответствующий его типичному поведению в ситуации разногласий.

Обработка и интерпретация результатов осуществляется с использованием ключа, где каждому ответу присваивается балл, соответствующий определенной стратегии поведения. Например, выбор варианта «а» в паре 3 или варианта «б» в паре 6 свидетельствует о склонности к соперничеству, а выбор варианта «б» в паре 1 или варианта «а» в паре 6 – на приспособление. Сумма баллов, набранных по каждой из пяти шкал (соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление), отражает степень выраженности соответствующей стратегии. Считается оптимальным гибкое использование всех стратегий, когда их значения варьируются от 5 до 7 баллов. Стратегия, которая набирает наибольшее количество баллов (более 7), рассматривается как доминирующая в поведенческом репертуаре человека.

База исследования и выборка: исследование проводилось на базе одной из общеобразовательных школ города Красноярска. В исследовании приняло участие 50 обучающихся подросткового возраста (15-16 лет).

2.2. Анализ результатов исследования стратегий поведения в конфликте старших подростков с акцентуациями характера

При обработке данных патохарактерологического диагностического опросника А.Е. Личко было подсчитано процентное распределение подростков с разными типами акцентуаций характера, а также с их отсутствием (Приложение А). Наглядно полученные данные представлены на рисунке 1.



Примечание: 1 (эпилептоидный), 2 (астеноневротический), 3 (шизоидный), 4 (конформный), 5 (неустойчивый), 6 (истероидный), 7 (психастенический), 8 (сензитивный), 9 (гипертимный), 10 (циклоидный), 11 (лабильный), 12 (отсутствие акцентуаций).

Рисунок 1. Распределение респондентов с разными типами акцентуаций характера, %

На основании данных рисунка можно заключить, что в данной выборке у 26% подростков не выявлена акцентуация характера. У подавляющего большинства респондентов (74%) выявлен тот или иной тип акцентуации характера, среди которых наиболее часто встречаются являются циклоидный, гипертимный и сензитивный и психастенический.

Для подростков с циклоидным типом акцентуации характера типично проявление выраженных перепадов настроения. Период позитивного настроения является коротким. Сниженный фон настроения более продолжительный. В период сниженного фона настроения подростки ведут себя по тревожному типу, они быстро устают, приходят в отчаяние от незначительных затруднений, могут даже предпринять попытки самоубийства. В период повышенного фона настроения ведут себя по типу гипертимных.

Гипертимность проявляется повышенным фоном настроения, энергичностью поведения, непоследовательностью поступков и непостоянством интересов, поверхностностью чувств. Гипертимные подростки отличаются общительностью, легко вступают в контакт, однако отличаются необязательностью, поведение характеризуется быстрой сменой видов деятельности, причем начатое как правило не доводят до конца.

Сензитивный тип акцентуации характера характеризуется выраженной эмоциональной чувствительностью, в проявлении резкой смены фона настроения даже при незначительной причине. Подростки с данным типом акцентуации крайне чувствительны, выражено эмпатичны. Они очень остро реагируют на грубое отношение и хамство, очень чувствительны к нарушению отношений с близкими для них людьми.

В качестве ведущих особенностей психастенического типа акцентуации характера оказываются нерешительность, стремление к самоанализу, мнительность, а также легкость формирования навязчивых страхов, ритуалов, мыслей. Следует отметить, что проявление тревожной мнительности психастенического подростка следует отличать от похожей особенности астеноневротического и сенситивного типов. Их страхи и опасения в основном связаны с вероятностным будущим по типу «как бы чего не вышло». Реальные угрозы и опасения их волнуют гораздо меньше, чем подростков с сенситивным типом акцентуации.

Наименее преобладающими акцентуациями характера в группе обследованных подростков являются эпилептоидный, астеноневротический, шизоидный, неустойчивый, истероидный и лабильный типы акцентуаций характера.

На основании данных количественной обработки на рисунке 2 показано распределение старших подростков с разными стратегиями решения конфликтных ситуаций. Следует отметить, что подросток может выбирать несколько предпочитаемых стратегий поведения в конфликте. Первичные результаты представлены в Приложении Б.



Рисунок 2. Стратегии поведения в конфликте респондентов, %

Сотрудничество в конфликтных ситуациях используют 24% подростков. Они пытаются найти альтернативные решения, которые удовлетворят интересы двух сторон. Они придают большое значение межличностным отношениям и работают над разрешением конфликтов, возникающих между сторонами. Сотрудничество – это самая сложная, но и самая продуктивная стратегия построения долгосрочных позитивных, взаимовыгодных отношений между людьми. Она направлена на поиск решений, полностью удовлетворяющих интересы обеих сторон, в процессе

открытого обсуждения, характеризующегося желанием разрешить существующие между ними конфликты. Стратегия характеризуется высокой степенью заботы, как о собственных интересах, так и об интересах оппонентов. Сотрудничество часто приводит к эффективным решениям при сохранении дружеских отношений.

Компромисс в конфликтных ситуациях выбрали 30% подростков. Они выразили готовность найти приемлемое решение путем взаимных уступок. В конфликтных ситуациях они пытаются разрешить свои разногласия путем уступок в обмен на уступки другой стороны. Межличностные отношения имеют большое значение для этих подростков. Компромисс означает, что оппонент частично удовлетворяет свои интересы, идя на частичные уступки. К недостаткам компромисса относится остаточное недовольство сторон, которые пожертвовали некоторыми своими интересами и потребностями. В то же время трансформированный конфликт может со временем возникнуть вновь, потому что проблема, которая его вызвала, не была полностью решена.

Предпочитают приспособление в конфликтных ситуациях 34% подростков. Они готовы уступать, пренебрегать собственными интересами, сглаживать разногласия за свой счет и избегать обсуждения проблемных вопросов. Приспособление подразумевает готовность уступить, игнорируя собственные интересы, избегать обсуждения проблем и спорных вопросов и соглашаться с тем, что предлагает другая сторона (требует, претендует). Действия индивида направлены на поддержание или восстановление позитивных межличностных отношений с другой стороной и удовлетворение собственных интересов путем сглаживания разногласий.

Предпочитают избегать конфликтных ситуаций 20% подростков. Они пытаются избежать конфликта, не желая отстаивать свои права, выразить свои позиции и мнения или сотрудничать. Избегание/Уклонение предполагает стремление одной из сторон избежать конфликта. Эта стратегия характеризуется низким уровнем заботы об интересах личности и

интересах оппонента и характеризуется взаимностью. Избегание характеризуется тенденцией уходить от ответственности за принятые или возможные решения. У людей отсутствует желание отстаивать свои интересы и права, работать с другой стороной для выработки оптимального решения, воздерживаться от выражения своей позиции и избегать разговоров и споров. Преимущество уклонения в том, что в таких ситуациях можно сохранить хорошие отношения с оппонентом.

Установлено, что 42% подростков выбрали соперничество в конфликтных ситуациях. В конфликтных ситуациях эти подростки активно борются за свои интересы в ущерб другим. Они используют методы давления на соперника, независимо от его позиции. Соперничество – это стратегия, характеризующаяся максимизацией собственных интересов, в то время как интересы других оцениваются как незначительные и неполноценные. Стратегия предполагает активное преследование индивидами собственных интересов в ущерб другим, использование имеющихся в их распоряжении средств для достижения своих целей. Ценность межличностных отношений несущественна. Преимущество стиля заключается в том, что она определяет наиболее динамичную сторону в конфликте. Недостатками этого стиля являются потери одной или нескольких сторон, высокий уровень напряженности и возможный разрыв любых отношений между участниками конфликта.

Чтобы определить связь между акцентуациями характера подростков и их стилями поведения в конфликтных ситуациях, мы провели сравнительный анализ полученных данных и выявили определенные закономерности. На основе сопоставления данных, можно выявить следующие закономерности во взаимосвязи типа акцентуаций характера и стратегий поведения в конфликте подростков:

1. Подросткам с лабильным типом акцентуации в подавляющем большинстве случаев свойственна стратегия приспособления. Данная закономерность объясняется эмоциональной неустойчивостью и желанием

лабильных подростков сохранить позитивные отношения и избежать дополнительного стресса, связанного с конфронтацией.

2. Подросткам с сенситивным и циклоидным типами акцентуации чаще, чем другим, свойственна стратегия сотрудничества. Это может быть связано с глубокой внутренней работой, эмпатией (у сенситивных) и периодической потребностью в гармоничных отношениях (у циклоидов), что побуждает их искать взаимовыгодные решения.

3. Стратегия соперничества не имеет четко выраженной связи с одним конкретным типом акцентуации в данной выборке. Она проявляется эпизодически, в том числе у обучающихся с эпилептоидными и шизоидными чертами, для которых может быть характерна ригидность и отстаивание своих интересов.

4. Стратегия избегания встречается реже и также не показывает однозначной привязки к определенному типу. Она может быть свойственна как подросткам с астено-невротическими чертами (истощение ресурсов для конфликта), так и тем, у кого акцентуации не выявлены.

5. Стратегия компромисса не была выбрана в качестве доминирующей ни одним из обучающихся, что свидетельствует о недостаточной сформированности данного гибкого навыка разрешения конфликтов в подростковой среде.

Таким образом, можно сделать вывод, что взаимосвязь между типом акцентуации характера и предпочитаемой стратегией поведения в конфликтной ситуации подростков существует. Наиболее ярко эта связь прослеживается между лабильной акцентуацией и стратегией приспособления, а также между сенситивной/циклоидной акцентуациями и стратегией сотрудничества.

Таким образом, наибольшая часть старших подростков конфликтной ситуации чаще всего выбирают реагирование по типу соперничества – они ведут активную борьбу за свои интересы в ущерб интересам других. Второй по преобладанию является тип приспособления. Это говорит о том, что часть

подростков склонна уступать и сглаживать разногласия. Таким образом, большая часть старшеклассников характеризуются выраженной конфликтностью – они отличаются настойчивостью, отстаивают свое мнение, даже если это может испортить его отношения с другими людьми. Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что большинство старшеклассников, которые принимали участие в исследовании, отличаются повышенной склонностью к конфликтному поведению. Решающую роль в выборе того или иного типа конфликтного взаимодействия играет опыт прежнего взаимодействия участников ситуации, опыт их отношений. В связи с этим первостепенной задачей в коррекции деструктивных форм взаимодействия лежит накопление позитивного опыта межличностных отношений. Это указывает на необходимость профилактики дезадаптивных стратегий поведения в конфликте старших подростков с акцентуациями характера.

На констатирующем этапе исследования по результатам диагностики были сформированы две группы: экспериментальная группа (10 подростков) и контрольная группа (10 подростков). Критерии включения в экспериментальную и контрольную группу: наличие одной или нескольких выраженных акцентуаций характера и предпочтение в конфликте стратегий поведения – соперничество и (или) избегание. Эти стратегии могут быть эффективны в ограниченном спектре ситуаций, однако их частое использование в большинстве конфликтных ситуаций не способствует конструктивному разрешению возникающих противоречий. С экспериментальной группой были проведены занятия в рамках формирующего эксперимента, с контрольной группой исследование не проводилось. На констатирующем этапе исследования в экспериментальной и контрольной группах не установлены достоверные различия по критерию Манна-Уитни в показателях стратегиях поведения в конфликте (приложение В). Следовательно, это дает основание для последующего сравнения показателей в динамике после проведения формирующего этапа.

2.3 Характеристика программы профилактики и результаты контрольного эксперимента

Актуальность программы: актуальность обусловлена современными вызовами в области диагностики акцентуаций характера. Традиционный подход, ориентированный на выявление одного доминирующего типа, все чаще оказывается неэффективным, поскольку у подростков наблюдается сочетание нескольких акцентуированных черт. Это затрудняет определение конкретных направлений профилактики или коррекции. Поэтому возникает необходимость сместить фокус с подавления отдельных черт на формирование у подростков широкого репертуара адаптивных стратегий, позволяющих им эффективно справляться с различными стрессовыми ситуациями и минимизировать негативные проявления любых акцентуаций.

Цель программы: профилактика дезадаптивных стратегий поведения в конфликте старших подростков с акцентуациями характера, обучение старших подростков конструктивному разрешению конфликтов, снижение негативного влияния акцентуаций и создание основы для эффективного преодоления конфликтных ситуаций.

Задачи программы профилактики:

- развитие умений выражать в конфликте негативные эмоции социально приемлемыми способами;
- развитие навыков эффективного, бесконфликтного взаимодействия с другими людьми;
- обучение приемам регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний в конфликтном взаимодействии;
- формирование здоровых взаимоотношений с окружающими;
- развитие навыков эмоциональной саморегуляции в конфликтных и проблемных ситуациях;
- обеспечить понимание подростками акцентуаций и их личностных особенностей;

– улучшить социальное взаимодействие подростков на основании учета индивидуальных проявлений разных типов акцентуаций.

Категория участников: подростки 14-16 лет.

Теоретическая основа программы: при составлении программы мы опирались на работы А.Е. Личко по коррекции акцентуаций характера, на работы Г.Н. Малкиной-Пых, К.Н. Русак по обучению подростков конструктивным стратегиям поведения в конфликте.

Принципы программы:

1. Соблюдение интересов подростка.
2. Системность и доступность.
3. Непрерывность – непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к ее решению.
4. Вариативность (гибкость) - изменчивость содержания и способов деятельности в зависимости от своеобразия ситуации, позиции и возможностей участников программы.
5. Принцип связи с ведущей деятельностью подростка.
6. Принцип создания ситуации успеха.
7. Гуманность - вера в возможности каждого подростка, субъективный позитивный подход.
8. Реалистичность – учет реальных возможностей подростков в различных ситуациях, их возрастных, личностных и психофизических особенностей развития.
9. Адекватность – право подростка выбирать из предложенного максимального объема информации столько, сколько он может усвоить.
10. Адаптивность – подходы и требования к подросткам не должны исходить из какого-то абстрактного представления об идеале, а должны ориентироваться на конкретных учащихся с их реальными возможностями и потребностями.
11. Последовательность.

12. Принцип психологической комфортности – создание образовательной среды, обеспечивающей устранение стрессовых факторов.

Этапы программы:

1. Диагностический этап (Первичное психодиагностическое обследование с использованием ПДО А.Е. Личко, индивидуальный анализ результатов и выявление сочетаний акцентуаций у каждого подростка и формирование индивидуальных профилей с учетом выраженности и сочетания акцентуаций).

2. Проведение комплекса мероприятий, направленного на развитие у подростков разнообразные навыки решения конфликтных ситуаций, которые помогут им эффективно справляться с трудными ситуациями и снижать негативное влияние акцентуаций характера, а также мониторинг динамики и результатов (интерактивные лекции, групповые дискуссии, мозговые штурмы, ролевые игры, упражнения на самоанализ и т.д.).

3. Проведение контрольного мониторинга стратегий поведения в конфликте.

Ожидаемые результаты:

1. Подростки осознают природу акцентуаций и свои индивидуальные особенности.

2. Подростки используют стратегии поведения в конфликте, которые адекватны ситуации.

Структура программы: программа состоит из 2 модулей, каждый из которых включает 9 занятий, продолжительность одного занятия 40 минут. Всего 18 занятий.

Модуль 1: «Понимание себя и своих акцентуаций»:

Занятие 1: Знакомство, диагностика. «Что такое акцентуации характера?»: понятие, виды, причины формирования.

Занятие 2: Индивидуальные результаты диагностики: обсуждение результатов ПДО, объяснение значения индивидуальных профилей.

Занятие 3: «Мои акцентуации в жизни»: обсуждение влияния акцентуаций на поведение, эмоции и общение.

Занятие 4: «Стресс и мои реакции на него»: индивидуальные особенности реагирования на стресс.

Занятие 5: Идентификация стрессовых ситуаций. Анализ личных триггеров и реакций.

Занятие 6: «Позитивное самовосприятие»: развитие уверенности в себе и принятие своих особенностей.

Занятие 7: «Слабые и сильные стороны»: анализ своих сильных и слабых сторон, как связанных с акцентуациями, так и нет.

Занятие 8: «Ресурсы для преодоления стресса»: выявление внутренних и внешних ресурсов для преодоления трудных ситуаций.

Занятие 9: Подведение итогов первого модуля.

Модуль 2: «Формированию умений конструктивного поведения в конфликтных ситуациях старших подростков».

Занятие 1: «Представление программы. Ознакомление с правилами группы».

Занятие 2: «Понятие личности. Кто Я? Кто Ты? Понятие границ личности. Развитие личности».

Занятие 3: «Чувства. Сложности идентификации чувств в конфликте».

Занятие 4: «Выражение чувств. Понимание чувств других людей в конфликте».

Занятие 5: «Отношение к себе. Мои слабые и сильные стороны в конфликте».

Занятие 6: «Человек как социальное существо. Общение в конфликте».

Занятие 7: «Формирование навыков эмпатии. Развитие наблюдательности к невербальным аспектам общения в конфликте».

Занятие 8: «Я глазами других в ситуации конфликта».

Занятие 9: «Конфликт и конструктивные стратегии поведения».

Каждое занятие состоит из трех частей:

1 Разминка. Включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности.

2 Основное содержание занятия. Эта часть включает в себя лекции, игры, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия.

3 Рефлексия занятия. В конце каждого занятия оставляется время, чтобы участники могли поделиться свои ми чувствами, впечатлениями, мнениями, поговорить о своем настроении.

Консультативная работа с подростками проводится в нескольких направлениях по устранению дезадаптивных проявлений отдельных акцентуаций характера, а также обучению конструктивным формам поведения:

1) обучение подростков способам выражения гнева в приемлемой форме. Данное направление было реализовано следующим образом: необходимо учить подростков прямо заявлять о своих чувствах и выражать гнев в косвенной форме, с помощью определенных (например, игровых) приемов. Необходимо, чтобы подросток открыто в словесной форме выразил гнев, после этого обучать его выражать гнев конструктивно, в позитивной форме;

2) обучение приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях. Для подростков с девиантными формами поведения характерен повышенный уровень агрессивности. Агрессивным подросткам свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Поэтому необходимы релаксационные упражнения. В процессе работы необходимо говорить с ними о том, что такое гнев и каковы его последствия, поэтому важно управлять своими эмоциями. Необходимо обучать подростка расслаблять мышцы лица, поэтому используют релаксационные упражнения;

3) отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях. Задача – научить подростков выходить из конфликтных ситуаций

приемлемыми способами. Для этого предполагается обсудить с подростками наиболее часто встречающиеся конфликтные ситуации и как подростки поступают. Можно использовать для этого ролевые игры;

4) формирование таких качеств, как эмпатия, доверие к людям и др. В процессе реализации консультативной работы подростки могут обсуждать свои результаты.

Профилактическая работа предполагает групповую форму организации занятий. Подробные конспекты занятий вынесены в Приложение Г. Программа предполагает реализацию деятельности по следующим основным направлениям:

- формирование коммуникативных навыков и оптимизация отношений с окружающими;
- коррекция негативных психологических особенностей;
- формирование социально-желательных ценностей и убеждений.

Методы работы: интерактивные лекции, групповые дискуссии, мозговой штурм, ролевые игры, упражнения на самоанализ и самонаблюдение, практические занятия по освоению конкретных техник, групповые дискуссии.

Методы работы с подростками экспериментальной группы, предпочитающими стратегию соперничество и избегание, подбирались индивидуально в зависимости от индивидуальных предпочтений поведения в конфликте. В частности, подростки ЭГ разбивались на группы в зависимости от стратегий поведения в конфликте, например, стратегия избегания, стратегия соперничество. Каждой подгруппе предлагались разные кейсы для решения конфликтных ситуаций. Подросткам, предпочитающим стратегии избегания, предлагалось больше домашних заданий на обучение эмоциональному реагированию и вербальному выражению своих чувств конструктивными способами. Подросткам, предпочитающим стратегии соперничество, предлагались домашние задания на обучение техникам самоконтроля эмоций в конфликтных ситуациях.

Оценка эффективности программы.

Проведение контрольного этапа исследования направленного на доказательство эффективности программы предполагало сравнение результатов констатирующего и итогового исследований показателей конфликтного поведения в экспериментальной и контрольной группах. Статистическая обработка проводилась по критерию Вилкоксона в программе SPSS (Приложение В).

Сравнительные результаты исследования стратегий поведения в конфликтной ситуации подростков экспериментальной группы до и после реализации программы представлены на рисунке 3.

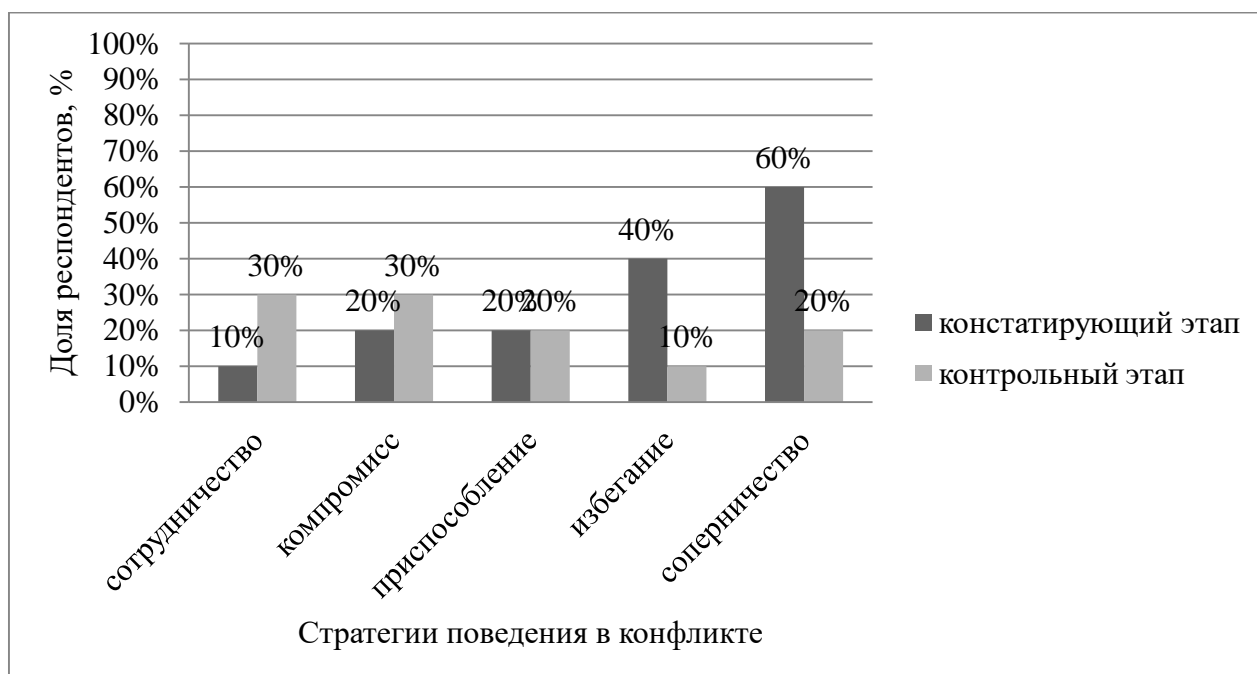


Рисунок 3. Стратегии поведения в конфликте респондентов экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования, %

Анализ результатов экспериментальной группы, представленных на диаграмме, показывает, что соперничество в конфликтной ситуации на контрольном этапе исследования выбирают 20% подростков вместо 60% подростков на констатирующем этапе, что на 40% меньше, чем на констатирующем этапе. Сотрудничество в конфликтной ситуации выбирают

30% вместо 10% подростков, что на 20% больше, чем на констатирующем этапе. Компромисс в конфликтной ситуации выбрали 30% подростков вместо 20%, что на 10% больше. Избегание в конфликтной ситуации выбрали 10% подростков вместо 40% на констатирующем этапе, что на 30% меньше. Приспособление к конфликтной ситуации выбирают 20% подростков, показатели не изменились. То есть на основании полученных данных можно указать, что изменения в выборе отдельных стратегий разрешения конфликтных ситуаций.

Оценка достоверности различий в показателях стратегий разрешения конфликтов у подростков экспериментальной группы осуществлялась с использованием Т-критерия Вилкоксона (Приложение Д). В таблице 1 представлены результаты статистической обработки данных.

Таблица 1

Оценка эффективности программы профилактики у респондентов экспериментальной группы по Т-критерию Вилкоксона

Показатель	Результаты констатирующего этапа (средний балл)	Результаты контрольного этапа (средний балл)	Тэмп	Ткр	Уровень значимости различий, р
приспособление	3,9	3,7	16	8	0,059
сотрудничество	3,7	4,4	2	8	0,005
компромисс	3,4	4,1	3	8	0,007
избегание	4,4	2,1	18	8	0,018
соперничество	5,7	4,3	5	8	0,008

Итак, данные статистической обработки указывают на то, что в экспериментальной группе достоверно изменились следующие стратегии разрешения конфликтов: подростки экспериментальной группы с акцентуациями характера стали чаще выбирать сотрудничество и компромисс в конфликтных ситуациях, реже стали выбирать избегание и соперничество.

Повторное тестирование по методике ПДО А.Е. Личко после прохождения программы позволило увидеть, что изменились показатели и отдельные акцентуации характера стали менее выраженными. В частности достоверно снизились показатели выраженности по неустойчивому (при $p < 0,05$) и гипертимному типу акцентуаций (при $p < 0,05$).

Сравнительные результаты исследования стратегий поведения в конфликтной ситуации подростков контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах представлены на рисунке 4.

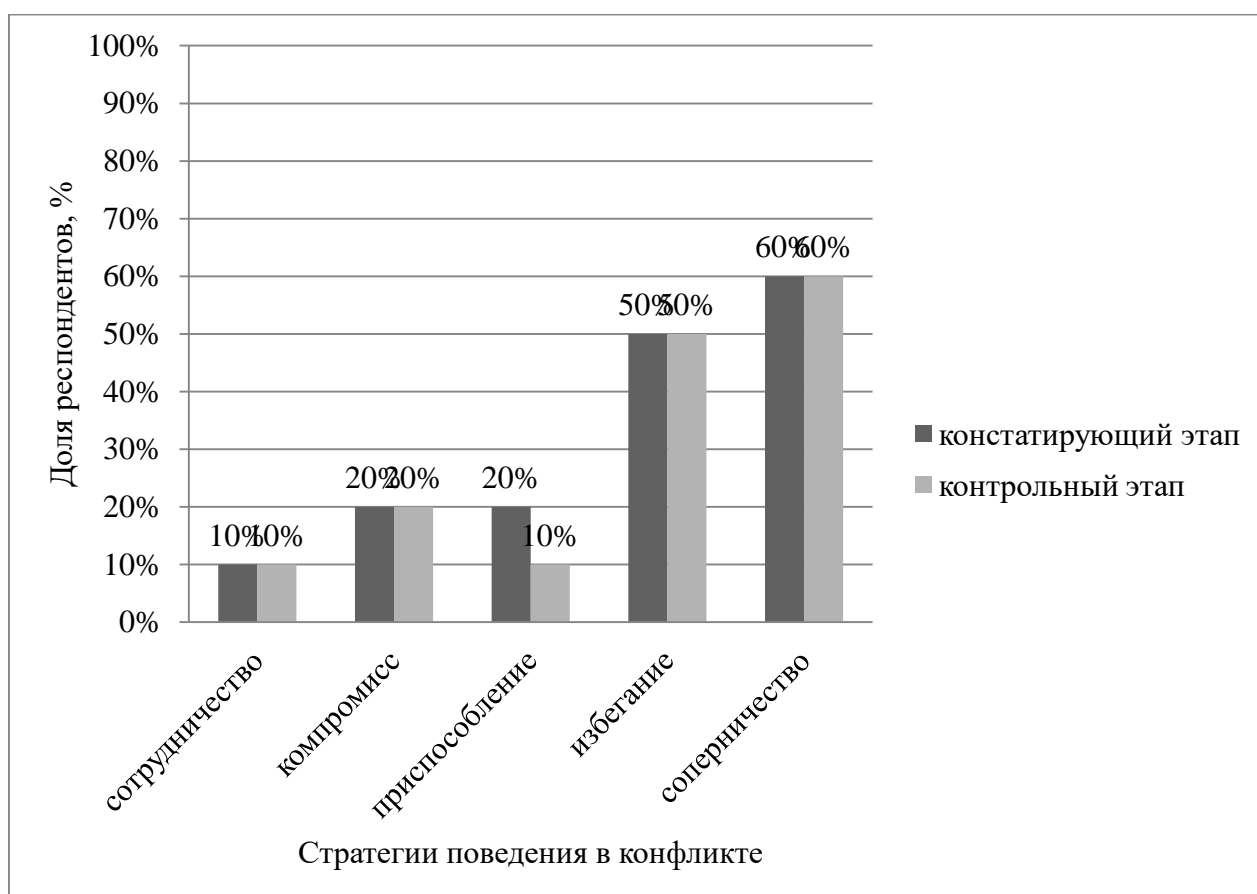


Рисунок 4. Стратегии поведения в конфликте респондентов контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования, %

Анализ результатов контрольной группы, представленных на диаграмме, показывает, что показатели по стратегиям сотрудничество, компромисс, избегание и соперничество не изменились. Уменьшилось незначительно на 10% количество подростков, выбирающих приспособление в конфликте.

Оценка достоверности различий в показателях стратегий разрешения конфликтов у подростков контрольной группы осуществлялась с использованием Т-критерия Вилкоксона. В таблице 2 представлены результаты статистической обработки данных.

Таблица 2

Оценка эффективности программы профилактики у респондентов контрольной группы по Т-критерию Вилкоксона

Показатель	Результаты констатирующего этапа (средний балл)	Результаты контрольного этапа (средний балл)	Тэмп	Ткр	Уровень значимости различий, р
приспособление	3,8	3,7	26	8	0,659
сотрудничество	3,8	3,9	28	8	0,655
компромисс	3,6	3,6	24	8	0,712
избегание	4,2	4,2	34	8	0,812
соперничество	5,6	5,5	25	8	0,602

Итак, данные статистической обработки указывают на то, что в контрольной группе результаты не изменились: подростки контрольной группы с акцентуациями характера по-прежнему чаще выбирают дезадаптивные стратегии поведения в конфликтных ситуациях

Повторное тестирование по методике ПДО А.Е. Личко после прохождения программы позволило увидеть, что в контрольной группе не изменились показатели по выраженности акцентуаций характера.

Таким образом, наличие положительных изменений в показателях экспериментальной группы и отсутствие изменений в контрольной группе позволяет сделать вывод, что работа по профилактике дезадаптивных стратегий поведения в конфликте старших подростков с акцентуациями характера оказалось эффективной.

Выводы по главе 2

1. Изучение акцентуаций характера подростков позволило установить, что наиболее ярко выраженными акцентуациями характера являются циклоидный (16%), гипертимный (12%) и сензитивный (8%). Циклоидная акцентуация характера проявляется резкими перепадами настроения. Хорошее настроение коротко, плохое длительно. При депрессии подростки ведут себя как тревожные, быстро утомляются, приходят в отчаяние от неприятностей, вплоть до попыток самоубийства. При хорошем настроении ведут себя как гипертимные. Гипертимная акцентуация характера проявляется повышенным фоном настроения, энергичностью поведения, непоследовательностью поступков и непостоянством интересов, поверхностностью чувств. Сензитивная акцентуация характера проявляется в эмоциональной чувствительности, резкой смене настроения по незначительному для окружающих поводу. От настроения зависит все: и работоспособность, и самочувствие.

2. Наиболее выраженными у подростков в исследуемой выборке является стратегия соперничество в конфликте. Данная стратегия не всегда может быть эффективной в конфликтах, поскольку оказывает деструктивное влияние на качество межличностных отношений между оппонентами.

3. На основании полученных данных была разработана программа профилактики дезадаптивных стратегий поведения в конфликте старших подростков с акцентуациями характера, направленная на обучение старших подростков конструктивному разрешению конфликтов, снижение негативного влияния акцентуаций и создание основы для эффективного преодоления конфликтных ситуаций. Направления работы с подростками: формирование коммуникативных навыков и оптимизация отношений с окружающими, коррекция негативных характерологических особенностей, формирование социально-желательных ценностей и убеждений, обучение

приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях, отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях.

4. Проведение контрольного этапа исследования направленного на доказательство эффективности программы предполагало сравнение результатов констатирующего и итогового исследований показателей выраженности стратегий поведения в конфликте. Результаты показали снижение частоты использования стратегии соперничества в конфликте и увеличение частоты использования сотрудничества и компромисса в конфликте подростками с акцентуациями характера. Таким образом, проведенная работа оказалась эффективной. Выдвинутые гипотезы были подтверждены.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты теоретического обзора позволили установить, что конфликтное поведение рассматривается через призму пяти основных стратегий, выделенных К. Томасом: соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание и приспособление. Выбор той или иной стратегии зависит от совокупности личностных и ситуационных факторов, среди которых акцентуации характера занимают важное место, задавая индивидуальную склонность к определенным моделям реагирования в ситуации противоборства. Под акцентуациями характера понимаются чрезмерно усиленные отдельные черты, которые обуславливают избирательную уязвимость личности к определенным психогенным воздействиям. В старшем подростковом возрасте, в период активного формирования характера и поиска идентичности, эти особенности проявляются наиболее ярко, влияя на социальную адаптацию и стиль взаимодействия с окружающими. В данной работе в качестве типологии акцентуаций характера принята классификация А.Е. Личко, которая учитывает специфику подросткового возраста и включает 11 типов, таких как гипертимный, циклоидный, лабильный, сенситивный и другие. Важными особенностями личности, связанными с поведением в конфликтной ситуации, являются акцентуации характера. Подростки с такими акцентуациями характера, как демонстративная, застревающая, возбудимая и гипертимическая, склонны к выбору неконструктивных стратегий поведения в конфликте, что требует проведения профилактической работы с подростками с данными акцентуациями характера. Рассмотрев понятие акцентуаций характера, их классификации, предложенные К. Леонгардом и А.Е. Личко, а также факторы, влияющие на их формирование, мы пришли к выводу, что акцентуации представляют собой крайние варианты нормы, а не патологию. Тем не менее, усиление отдельных черт может делать подростков более уязвимыми к стрессовым ситуациям и способствовать возникновению

трудностей в эмоциональной регуляции, общении и социальной адаптации. Мы подчеркнули, что в подростковом возрасте, в период активного поиска идентичности и формирования самосознания, акцентуации проявляются наиболее ярко, определяя поведенческие реакции и стиль межличностных отношений. Особое внимание было уделено рассмотрению возрастных особенностей подросткового периода, включая физиологические и гормональные изменения, а также психосоциальные факторы, такие как стремление к независимости и потребность в признании, которые могут усиливать проявления акцентуаций.

На основе теоретического анализа был проведен эмпирический этап исследования, в котором приняли участие обучающиеся подросткового возраста. Диагностика с помощью методики ПДО А.Е. Личко позволила выявить различные типы акцентуаций и их сочетания. Полученные результаты подтвердили, что большинство подростков имеют не один, а несколько акцентуированных типов характера, что затрудняет применение традиционных методов коррекции, ориентированных на подавление одной доминирующей черты. Изучение акцентуаций характера подростков позволило установить, что наиболее ярко выраженными акцентуациями характера являются циклоидный, гипертимный и сензитивный типы. Циклоидная акцентуация характера проявляется резкими перепадами настроения. Хорошее настроение коротко, плохое длительно. При депрессии подростки ведут себя как тревожные, быстро утомляются, приходят в отчаяние от неприятностей, вплоть до попыток самоубийства. При хорошем настроении ведут себя как гипертимные. Гипертимная акцентуация характера проявляется повышенным фоном настроения, энергичностью поведения, непоследовательностью поступков и непостоянством интересов, поверхностностью чувств. Сензитивная акцентуация характера проявляется в эмоциональной чувствительности, резкой смене настроения по незначительному для окружающих поводу. От настроения зависит все: и работоспособность, и самочувствие. У подростков в исследуемой выборке

чаще всего используется стратегия соперничество в конфликте. Данная стратегия не всегда может быть эффективной в конфликтах, поскольку оказывает деструктивное влияние на качество межличностных отношений между оппонентами.

Акцентуации характера проявляются в подростковом возрасте, потому что этот период является наиболее сензитивным для формирования характера и проявления индивидуальности черты личности, которые еще не сглажены и не уравновешены жизненным опытом и могут создавать сложности, особенно в стрессовых ситуациях или конфликтах. С целью решения данной проблемы был разработан проект программы психопрофилактики, ориентированной на формирование у подростков широкого репертуара копинг-стратегий, развитие навыков эмоциональной регуляции и конструктивного социального взаимодействия. Важно подчеркнуть, что в программе сделан акцент на индивидуальных особенностях каждого подростка, учитывая не только выраженность отдельных акцентуаций, но и их сочетания. На основании полученных данных была разработана программа профилактики дезадаптивных стратегий поведения в конфликте старших подростков с акцентуациями характера, направленная на обучение старших подростков конструктивному разрешению конфликтов, снижение негативного влияния акцентуаций и создание основы для эффективного преодоления конфликтных ситуаций. Направления работы с подростками: формирование коммуникативных навыков и оптимизация отношений с окружающими, коррекция негативных характерологических особенностей, формирование социально-желательных ценностей и убеждений, обучение приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях, отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях. Методы работы: интерактивные лекции, групповые дискуссии, мозговой штурм, ролевые игры, упражнения на самоанализ и самонаблюдение, практические занятия по освоению конкретных техник, групповые дискуссии. Проведение контрольного этапа исследования

направленного на доказательство эффективности программы предполагало сравнение результатов констатирующего и итогового исследований показателей выраженности стратегий поведения в конфликте. Результаты показали снижение частоты использования стратегии соперничества в конфликте и увеличение частоты использования сотрудничества и компромисса в конфликте подростками с акцентуациями характера. Таким образом, проведенная работа оказалась эффективной. Выдвинутые гипотезы были подтверждены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абземельева И.В. Социально-педагогическая работа по выявлению и профилактике конфликтного поведения школьников подросткового возраста // Педагогика и психология: перспективы развития: сборник материалов IX Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 августа 2019 года / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2019. С. 116–118.
2. Андросова М.И., Новгородов Н.В. Профилактика конфликтов в подростковой среде // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 81-2. С. 63–65.
3. Бадиев И.В. Типология акцентуаций характера у подростков // Вестник Бурятского государственного университета. 2015. № 5. С. 60–61.
4. Байгазиева Ж.Т. Взаимосвязь акцентуаций характера подростков с уровнем их социально-психологической адаптации // Молодой ученый. 2020. № 3. С. 284–286.
5. Балакирева Н.А. Психолого-педагогическое сопровождение подростков с акцентуацией характера в условиях общеобразовательной школы // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 56 (9). С. 244–267.
6. Барканова О.В. Конфликтология в образовании: учеб. пособие. Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2019. 117 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://elib.kspu.ru/document/49062> (дата обращения: 06.02.2026).
7. Бокова О.А. Критика обоснования акцентуаций и перспективы их исследования // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2013. № 3. С. 153–158.
8. Болотова А.К., Молчанова О.Н. Психология развития и возрастная психология: учеб. пособие. М.: Изд. Дом Высшей школы экономики, 2012. 526 с.

9. Валиев Р.А., Каримова В.Г. Основы конфликтологии. М.: КноРус, 2021. 148 с.
10. Вараксин В.Н., Болдырева-Вараксина А.В. Коррекция неадекватных реакций и форм поведения детей и подростков // Концепт. 2013. № 55. С. 15–18.
11. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 368 с.
12. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекций. М.: ЧеРо, 2002. 356 с.
13. Голос М.В., Яценко Т.Е. Акцентуации характера как фактор риска девиантного поведения подростков // Молодежь и наука: актуальные проблемы педагогики и психологии. 2017. № 2. С. 27–32.
14. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2019. 574 с.
15. Елустахова Н.Е., Комолова А.В. Отрицательное влияние деструктивных отношений в семье на формирование личности подростка // Вопросы психологии. 2009. № 4. С. 57–62.
16. Жадушкина С.А. Влияние акцентуаций характера на поведение подростков в конфликтной ситуации // Психолого-педагогические исследования Тульскому региону: материалы III Регион. науч.-практ. конф. магистрантов, аспирантов, стажеров (Тула, 18 мая 2023 г.) / редкол.: С.В. Пазухина [и др.]. Чебоксары: ИД «Среда», 2023. С. 101–103.
17. Жилина Е.В. Акцентуации характера в структуре интегральной индивидуальности // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008. № 61. С. 394–399.
18. Зайцева Е.В. Сравнительный анализ стратегий поведения в конфликте у подростков с разной установкой на конфликт // Теория и практика современной науки. 2025. № 4 (118). С. 87–93.
19. Змановская Е.В. Девиантология. М.: Академия, 2013. 288 с.

20. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления. СПб.: Питер, 2018. 177 с.
21. Калетинская М.И., Онуфриева В.В. Взаимосвязь акцентуаций характера с отклоняющимся поведением подростков // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2014. № 37. С. 11–16.
22. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 2013. 213 с.
23. Кортнева Ю. Диагностика актуальных проблем. М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2004. 240 с.
24. Кузьмина Е.С. Исследование связи типов школьной дезадаптации подростков с акцентуациями характера // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2019. № 4. С. 7–10.
25. Левитов Н.Д. Психология характера. М.: Просвещение, 1969. 424 с.
26. Леонгард К. Акцентуированные личности. Киев: Выща школа, 2000. 439 с.
27. Личко А.Е. Акцентуации характера // Клиническая психиатрия в схемах, таблицах, рисунках. СПб.: Элби-СПб, 2006. 216 с.
28. Личко А.Е. Подростковая психиатрия. Л.: Медицина, 1985. 417 с.
29. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. СПб.: Речь, 2010. 256 с.
30. Личко А.Е., Иванова Н.Я. Патохарактерологические исследования у подростков. СПб.: Питер, 2010. 205 с.
31. Лобан Н.А. Конфликт и конфликтное поведение. Мн.: Изд-во МИУ, 2018. 215 с.
32. Магомедова А.М. Особенности акцентуации характера в подростковом возрасте // Мировая наука. 2020. № 3 (36). С. 309–311.
33. Малкина-Пых И.Г. Стратегии поведения в конфликте // Московский психологический журнал. 2015. № 2. С. 33–40.

34. Мозолевская Н.В., Буравцова Н.В. Психологические и психофизиологические аспекты акцентуаций характера подростков // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 3. С. 9–11.
35. Моисеева Т.А., Юртаева Ю.О. Акцентуированные черты характера // Молодой ученый. 2019. № 4. С. 161–164.
36. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник для вузов. М.: Юрайт, 2022. 460 с.
37. Онуфриева В.В., Константинова А.С. Особенности копинг поведения в подростковом возрасте // Молодой ученый. 2016. № 6 (110). С. 701–703.
38. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований // Психологические исследования. 2011. № 3. С. 1–4.
39. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2010. 816 с.
40. Редюк А.Н. Взаимосвязь агрессии и акцентуаций характера // Молодежь и государство: научно-методологические, социально педагогические и психологические аспекты развития современного образования. Международный и российский опыт: сб. трудов X Всерос. науч. практ. конф. с междунар. участием (27 октября 2020 года). Тверь: ТвГУ, 2020. С. 131–136.
41. Русак К.Н. Связь стратегий поведения в конфликтных ситуациях с акцентуациями характера в подростковом возрасте // Наука: мысль. 2014. № 9. С. 10–13.
42. Самохвалова А.Г. Акцентуации характера как фактор затрудненного общения подростков // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2013. Т. 19. № 4. С. 47–53.

43. Собчик Л.Н. Диагностика индивидуально-типологических свойств и межличностных отношений. СПб.: Речь, 2012. 96 с.
44. Солтанбекова Б.А. Проблемы дифференциальной диагностики акцентуаций характера у подростков // Мир науки, культуры, образования. 2015. № 5. С. 226–228.
45. Царева Е.В., Микулец Ю.Д., Слюняева А.А. Исследование стратегий поведения подростков в конфликтных ситуациях // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 78/2. С. 390–393.
46. Цветков В. Психология конфликта. От теории к практике. М.: Проспект, 2022. 183 с.
47. Чикова И.В., Мантрова М.С. Психологические особенности конфликтности современных подростков // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 4 (29). С. 386–388.
48. Юсупов П.Р., Мардасова Т.А., Кузьмина А.С. Агрессивное поведение несовершеннолетних правонарушителей в контексте акцентуаций характера и самоотношения личности // СибСкрипт. 2020. Т. 22. № 2 (82). С. 471–480.
49. Kilmann R.H., Thomas K.W. Developing a Forced-Choice Measure of Conflict-Handling Behavior: The "MODE" Instrument // Educational and Psychological Measurement. 1977. Vol. 37, No. 2. P. 309–325.
50. Thomas K.W. Conflict and conflict management // The Handbook of Industrial and Organizational Psychology / ed. M.D. Dunnette. Chicago: Rand McNally, 1976. P. 889–935.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Результаты подростков по патохарактерологическому опроснику А.Е. Личко

№ п/п	Гипертимный	Эпилептоидный	Сензитивный	Шизоидный	Астеноневротический	Циклоидный	Истероидный	Неустойчивый	Конформный	Психастенический	Лабильный
1	8	0	3	4	2	3	4	5	1	2	0
2	3	4	0	4	3	3	3	3	0	1	4
3	3	4	4	3	3	3	7	3	4	0	5
4	6	3	4	5	7	3	3	2	4	4	3
5	3	3	3	3	0	8	3	1	3	4	3
6	3	3	3	3	4	1	2	0	3	3	6
7	6	3	3	2	4	0	1	4	3	3	3
8	6	2	3	1	3	4	0	5	8	3	2
9	6	1	2	0	3	4	6	3	2	3	1
10	9	0	1	4	3	3	4	3	1	2	0
11	9	4	0	5	3	3	3	3	0	1	4
12	6	4	4	3	2	7	3	3	4	0	4
13	3	3	4	6	1	3	3	2	4	4	3
14	3	3	3	3	6	2	3	1	3	4	5
15	9	3	3	3	2	1	2	0	3	3	3
16	5	6	3	2	0	0	1	4	6	3	3
17	8	2	3	1	0	4	0	4	3	3	2
18	10	1	2	0	3	4	4	3	2	3	1
19	5	0	1	7	4	8	4	5	1	2	0
20	2	4	0	4	3	3	3	3	8	1	4
21	2	4	4	3	2	3	3	3	4	0	5
22	2	3	4	5	1	3	3	2	4	4	3
23	5	3	3	3	0	2	3	7	3	4	8
24	4	3	3	3	3	1	2	0	3	0	3
25	3	3	3	2	2	6	1	4	3	4	3

Продолжение таблицы

26	3	2	3	1	0	4	0	8	3	4	2
27	3	1	2	0	0	4	4	3	2	3	1
28	4	0	1	4	3	3	4	3	1	5	0
29	5	4	0	5	4	6	0	3	0	3	4
30	5	4	4	3	3	3	4	3	5	3	4
31	6	3	4	3	2	3	4	2	4	2	3
32	5	3	0	3	1	2	3	1	3	1	5
33	5	3	4	3	0	1	5	0	5	0	3
34	5	3	4	2	2	0	3	4	3	4	3
35	3	2	3	1	0	5	3	4	0	5	2
36	3	1	5	0	0	7	2	3	2	3	1
37	6	0	6	4	3	3	1	5	1	3	0
38	5	5	3	4	4	5	0	3	0	7	4
39	6	4	2	3	3	3	4	3	4	3	5
40	4	3	1	5	2	0	5	2	4	7	3
41	4	6	0	3	1	2	3	1	3	1	3
42	6	3	7	3	0	1	3	0	3	0	3
43	3	0	5	2	2	5	3	4	0	7	2
44	3	2	3	1	0	6	2	3	2	3	1
45	3	1	3	0	0	3	1	5	1	3	0
46	6	0	3	4	3	5	0	3	0	3	4
47	5	4	3	5	4	7	4	3	4	3	5
48	5	4	2	3	3	0	5	2	4	6	3
49	5	3	1	3	2	2	3	1	3	1	3
50	2	3	0	3	1	1	3	0	3	0	3

Результаты по методике «Стратегии поведения в конфликте»

№	Приспособление	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Соперничество
1	2	2	2	10	2
2	3	3	2	10	3
3	2	5	4	10	4
4	1	4	1	9	2
5	2	4	2	9	3
6	5	3	3	9	2
7	5	3	2	9	5
8	5	2	2	9	2
9	9	4	5	3	5
10	9	6	2	2	5
11	4	1	2	3	10
12	3	1	2	2	10
13	2	2	4	2	10
14	2	8	6	4	2
15	10	2	4	5	2
16	2	2	3	4	9
17	1	4	2	4	10
18	1	2	1	2	10
19	1	3	2	10	2
20	2	2	5	3	10
21	4	3	2	2	10
22	4	5	4	3	9
23	5	4	2	4	10
24	4	2	2	10	3
25	5	3	2	10	2
26	5	2	3	2	10
27	1	2	10	1	4
28	2	9	4	3	3
29	3	9	5	2	2
30	3	2	3	10	2

Сравнение показателей экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе (Критерий Манна-Уитни, U)

Итоги по проверке гипотезы				
№	Нулевая гипотеза	Критерий Манна-Уитни, U	Знач.	Решение
1	Разница между приспособлениеЭГ и приспособлениеКГ равна нулю.	28,5	0,255	Нулевая гипотеза принимается.
2	Разница между сотрудничествоЭГ и сотрудничествоКГ равна нулю.	30,5	0,655	Нулевая гипотеза принимается.
3	Разница между компромиссЭГ и компромиссКГ равна нулю.	32	0,712	Нулевая гипотеза принимается.
4	Разница между избеганиеЭГ и избеганиеКГ равна нулю.	34	0,814	Нулевая гипотеза принимается.
5	Разница между соперничествоЭГ и соперничествоКГ равна нулю.	31	0,655	Нулевая гипотеза принимается.

Конспекты занятий программы профилактики

Модуль 1. Понимание себя и своих акцентуаций (9 занятий)

Занятие 1. «Знакомство, диагностика. Что такое акцентуации характера?»

Цель: создать доверительную атмосферу в группе, принять правила работы, ввести понятие «акцентуация характера».

Материалы: ватман, маркеры, бланки для упражнений, клубок ниток.

Ход занятия:

1. Разминка (10 мин). Упражнение «Имя и качество». Участники по очереди называют свое имя и прилагательное на первую букву имени, которое описывает их положительную черту характера.

2. Основная часть (25 мин).

– Принятие правил группы (5 мин). Ведущий предлагает и совместно с группой утверждает правила: конфиденциальность, активность, право на свое мнение, уважение к высказываниям других.

– Интерактивная лекция (10 мин): «Что такое характер?». Ведущий объясняет понятие «характер», отличие от темперамента, упоминает о врожденных и приобретенных чертах.

– Упражнение на самоанализ «Что я знаю о своем характере?» (10 мин). Участники заполняют бланк с незаконченными предложениями: «В конфликте я чаще всего...», «Меня легко задеть, когда...» и др. Желаящие зачитывают свои ответы вслух.

3. Рефлексия (5 мин). «Связующая нить». Участники передают друг другу клубок ниток, высказываясь о том, что нового они узнали о характерах и чего ожидают от дальнейших занятий. В конце образуется паутина, обозначающая связь в группе.

Занятие 2. «Индивидуальные результаты диагностики»

Цель: познакомить подростков с их типами акцентуаций характера, сформировать понимание сильных и уязвимых сторон своей личности.

Материалы: индивидуальные заключения, бланки для упражнений.

Ход занятия:

1. Разминка (5 мин). Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...» Ведущий называет черты или предпочтения (например: «кто любит быть в центре внимания», «кто иногда боится неудач», «кто предпочитает уединение»), участники меняются местами в зависимости от согласия.

2. Основная часть (30 мин).

– Интерактивная лекция «Как читать свой профиль?» (5 мин). На примере условного профиля ведущий объясняет, что означают баллы и как интерпретировать сочетания шкал. Акцентируется, что нет «плохих» типов, есть особенности.

– Упражнение на самоанализ «Мои черты – мои помощники» (15 мин.). Участники получают индивидуальные заключения и выбирают из своего профиля 2–3 черты и приводят пример, когда эти черты помогли ему в жизни.

– Групповая дискуссия «Как разные акцентуации могут дополнять друг друга в команде?» (10 мин.). Участники обсуждают, как люди с разными акцентуациями могут эффективно взаимодействовать, распределяя роли в совместной деятельности.

3. Рефлексия (5 мин). «Одним словом». Каждый участники называет одно слово, характеризующее его состояние после занятия.

Занятие 3. «Мои акцентуации в жизни»

Цель: способствовать осознанию, того как акцентуации характера проявляются в повседневном поведении, эмоциональных реакциях и общении.

Материалы: карточки с кейсами, бланки для упражнений, доска, маркеры.

Ход занятия:

1. Разминка (5 мин). «Комплимент по кругу». Участники говорят соседу справа один комплимент, связанный с его личностными качествами.

2. Основная часть (30 мин).

– Кейс-технология «Один день из жизни» (15 мин). Группа делится на 3 подгруппы. Каждая получает кейс-описание ситуации. Задание: предположить, как отреагирует человек с определенной акцентуацией. Подгруппы обсуждают 7 минут, затем представляют свои версии.

– Мозговой штурм «Мои типичные реакции» (10 мин). На доске фиксируются варианты реакций из кейсов. Каждый участник индивидуально отмечает те, которые похожи на его собственные. Проводится совместное обсуждение сходств и различий.

– Упражнение на самонаблюдение «Дневник эпизодов» (5 мин). Ведущий раздает бланки для домашнего задания: в течение недели фиксировать ситуации, где проявились черты акцентуаций, и свои реакции.

3. Рефлексия (5 мин) «Ладонь успеха». Участники обводят свою ладонь на листе и на каждом пальце кратко пишут: «Сегодня я понял...», «Мне было трудно...», «Использую в жизни...» (кратко). Затем несколько человек делятся впечатлениями.

Занятие 4. «Стресс и мои реакции на него»

Цель: выявить индивидуальные особенности реагирования подростков на стрессовые и конфликтные ситуации, связанные с акцентуациями характера.

Материалы: бланки для упражнений, доска, маркеры, список типичных стрессоров.

Ход занятия:

1. Разминка (5 мин). Дыхательная техника «Выдох через соломинку». Участники делают медленный выдох через сомкнутые губы, имитируя выдох через трубочку. Повтор 5–6 раз.

2. Основная часть (25 мин).

– Интерактивная лекция «Что такое стресс?» (10 мин). Ведущий дает определение стресса, объясняет разницу между острым и хроническим стрессом, акцентирует связь акцентуаций с типичными стресс-реакциями.

– Упражнение на самоанализ «Карта моих стресс-реакций» (10 мин). Участники получают бланк со списком из возможных реакций. Нужно отметить 5 наиболее частых для себя и напротив каждой предположить, какая акцентуация может быть связана с этой реакцией.

– Групповая дискуссия «Адаптивные и дезадаптивные способы совладания» (10 мин). Ведущий делит доску на две колонки. Участники называют способы из своих карт, и определяются, к какой колонке их отнести. Обсуждается, почему одна и та же стратегия может быть адаптивна в спорте, но дезадаптивна в дружбе.

3. Рефлексия (5 мин). «Что я возьму с собой?». Каждый участник по очереди говорит: «Из этой темы я возьму в свою копилку...», называя конкретный способ осознания стресса или новое знание.

Занятие 5. «Идентификация стрессовых ситуаций. Анализ личных триггеров»

Цель: научить подростков распознавать ситуации, в которых акцентуации характера провоцируют дезадаптивное поведение.

Материалы: бланки для упражнений «Мои красные кнопки», карточки с кейсами, доска, маркеры.

Ход занятия:

1. Разминка (5 мин). «Назови триггер» (ассоциативная игра). Ведущий называет эмоцию, а участники по кругу называют ситуацию, которая у них лично может вызвать эту эмоцию.

2. Основная часть (30 мин).

– Мозговой штурм «Что такое место наименьшего сопротивления?» (5 мин). Ведущий объясняет понятие: у каждой акцентуации есть ситуации, где она проявляется наиболее остро. Группа дополняет примерами.

– Упражнение на самоанализ «Мои красные кнопки» (15 мин). Участники получают бланк с вопросами. Заполняют индивидуально, затем делятся примерами в паре.

– Кейс-технология «Как предупредить взрыв?» (10 мин). Участники в малых группах разрабатывают алгоритм действий: как заметить приближение триггера и что сделать, чтобы не перейти к неконструктивному поведению. Презентация решений.

3. Рефлексия (5 мин). «Закончи фразу». Участники по кругу заканчивают предложения.

Занятие 6. «Позитивное самовосприятие»

Цель: повысить самооценку подростков, способствовать принятию своих особенностей как части индивидуальной уникальности.

Материалы: листы А4, цветные карандаши, бланки для упражнений.

Ход занятия:

1. Разминка (5 мин). Прогрессивная релаксация лица. Участники последовательно морщат и расслабляют нос, челюсть, брови, затем широко улыбаются и расслабляют губы.

2. Основная часть (25 мин).

– Упражнение на самоанализ «Мои сильные стороны» (10 мин). Участники составляют список своих достоинств, включая те, что связаны с акцентуациями.

– Групповая дискуссия «Как превратить минус в плюс?» (8 мин). Ведущий предлагает на примерах обсудить конструктивное использование черт акцентуации. Участники предлагают идеи.

– Ролевая игра «Я хвалю свою акцентуацию» (10 мин). Участники разбиваются на пары. Один играет роль «скептика», который перечисляет недостатки, а второй отвечает, используя «я-сообщения» и показывая, как эта черта помогает ему в жизни. Затем роли меняются. В общем круге обсуждается: что было труднее – хвалить себя или принимать похвалу.

3. Рефлексия (5 мин) «Аплодисменты». Ведущий просит похлопать тех, кто сегодня узнал о себе что-то новое и хорошее. Постепенно аплодисменты переходят в общие.

Занятие 7. «Слабые и сильные стороны»

Цель: сформировать у подростков реалистичный баланс между принятием слабых сторон и опорой на сильные.

Материалы: бланки для упражнений, доска, маркеры, два клубка ниток.

Ход занятия:

1. Разминка (5 мин). Дыхательная техника «Счет на выдохе». Участники делают вдох и на выдохе считают до 5, затем до 7, затем до 10. Повтор 3–4 раза.

2. Основная часть (30 мин).

– Мозговой штурм «Что делать со слабой стороной?» (10 мин). Ведущий записывает на доске типичные слабые стороны при акцентуациях. Группа предлагает способы компенсации: что может сделать сам подросток, чтобы черта меньше мешала.

– Упражнение на самонаблюдение «Моя карта компенсаций» (10 мин). Участники заполняют таблицу из двух колонок: «Моя слабая сторона» – «Что я могу сделать, чтобы она меньше мешала?» (не менее 3 вариантов). Ведущий помогает тем, кто испытывает затруднения.

– Групповая дискуссия с элементами тренинга «Как просить помощи?» (10 мин). Обсуждаются причины, по которым бывает стыдно просить помощь и правила эффективной просьбы. Затем участники тренируются составлять фразы-просьбы к конкретным людям.

3. Рефлексия (5 мин). «Синяя и красная нить»: Участники берут синюю нить (что было трудно) и красную (что было полезно). Каждый наматывает одну из нитей на палец, высказываясь одним предложением, затем кладет нить в общую корзину.

Занятие 8. «Ресурсы для преодоления стресса»

Цель: выявить внутренние и внешние ресурсы подростков и обучить техникам быстрого восстановления в стрессовых ситуациях.

Материалы: бланки для упражнений, карточки с конфликтными событиями.

Ход занятия:

1. Разминка (5 мин). Прогрессивная мышечная релаксация (руки, плечи). Участники последовательно напрягают и расслабляют кисти, предплечья, плечи, затем встряхивают кистями.

2. Основная часть (30 мин).

– Интерактивная лекция «Внутренние и внешние ресурсы» (7 мин). Ведущий объясняет разницу между внутренними и внешними ресурсами. Акцентируется, что ресурсы можно развивать.

– Упражнение на самоанализ «Копилка моих ресурсов» (10 мин). Участники заполняют бланк с разделами: «Люди, которые меня поддерживают»; «Места, где я спокоен»; «Действия, которые меня переключают»; «Мои сильные качества в кризисе».

– Ролевая игра «Вызов ресурса» (10 мин). Участники вытягивают карточки с описанием конфликтной ситуации, Задача – назвать три ресурса из своей «копилки», которые помогут справиться. Остальные дают обратную связь об убедительности ответа.

3. Рефлексия (5 мин). «Ресурс по кругу». Каждый участник называет один ресурс, который он осознал сегодня впервые или захотел развивать.

Занятие 9. «Подведение итогов первого модуля»

Цель: закрепить полученные знания о себе и акцентуациях характера, получить обратную связь от участников.

Материалы: доска, маркеры, карточки с кейсами, бланки для упражнения, конверты.

Ход занятия:

1. Разминка (5 мин). Дыхательная техника «Энергетическое дыхание». Серия коротких активных вдохов носом и пассивных выдохов ртом (10–15 раз).

2. Основная часть (25 мин).

– Групповая дискуссия «Что я узнал о себе за 8 занятий?» (10 мин). Каждый участник по кругу говорит одно самое важное открытие о своей акцентуации или о себе в целом.

– Мозговой штурм «Как использовать знание акцентуаций в реальной жизни?» (10 мин). Участники собирают идеи. Ведущий фиксирует идеи на доске.

– Кейс-технология «Я после» (10 мин). Участники получают кейсы. Записывают ответ на листочке, запечатывают в конверт. Ведущий собирает конверты и отдаст участникам по окончании всей программы.

3. Рефлексия (5 мин). «Чемодан в дорогу». Каждый участник говорит, какое знание или навык он «упаковывает» с собой из первого модуля во второй.

Модуль 2. Формирование умений конструктивного поведения в конфликтных ситуациях (9 занятий)

Занятие 1. «Представление программы. Ознакомление с правилами группы»

Цель: настроить участников на работу во втором модуле, уточнить групповые правила, ввести понятие конструктивного конфликта.

Материалы: доска, маркеры, плакат с правилами, бланки для упражнений.

Ход занятия:

1. Разминка (5 мин) «Смена мест». Участники сидят в кругу. Ведущий говорит: «Поменяйтесь местами те, кто...» (когда-либо был в конфликте, кто считает себя вспыльчивым и т.п.). Упражнение помогает снять напряжение.

2. Основная часть (25 мин).

– Принятие дополненных правил (5 мин). Ведущий напоминает правила первого модуля и добавляет новые для второго: «Не перебивать», «Говорить от себя», «Конфиденциальность примеров из группы».

– Интерактивная лекция «Конфликт – это не враг» (5 мин). Обсуждается, что конфликт – это сигнал о проблеме, приводятся примеры конструктивных и деструктивных последствия, вводится понятие «конфликтная компетентность».

– Мозговой штурм «Какие стратегии поведения в конфликте я знаю?» (5 мин). Ведущий записывает названия, которые называют участники, и кратко поясняет каждую.

– Упражнение на самоанализ «Моя типичная стратегия» (10 мин). Участники заполняют бланк, где отмечают, какую стратегию они чаще всего используют в конфликтах с разными людьми.

3. Рефлексия (5 мин). «Что я хочу изменить в своем поведении в конфликте?». Каждый участник называет одну стратегию, которую хотел бы развить или научиться чаще применять.

Занятие 2. «Понятие личности. Кто Я? Кто Ты? Понятие границ личности»

Цель: сформировать у подростков представление о психологических границах и ценности своей и чужой личности.

Материалы: карточки для ролевой игры.

Ход занятия:

1. Разминка (5 мин). Упражнение «Мое личное пространство». Участники встают. По команде «Зона друзей» они приближаются друг к другу на 30–40 см, «Знакомые» – на вытянутую руку, «Чужие» – на 2 метра. После выполнения следует краткое обсуждение ощущений.

2. Основная часть (30 мин).

– Интерактивная лекция «Что такое психологические границы?» (5 мин). Ведущий объясняет: границы – это то, что я разрешаю или не разрешаю по отношению к себе. Нарушение границ – частая причина конфликтов. Приводятся примеры связи с акцентуациями.

– Групповая дискуссия «Как я реагирую, когда нарушают мои границы?» (10 мин). Участники делятся примерами из жизни. Ведущий помогает связать реакции с типами акцентуациями.

– Ролевая игра «Скажи нет без агрессии» (15 мин). Участникам даются ситуации, где нужно отказать, соблюдая свои границы, но не переходя к соперничеству. Отрабатываются техника «я-сообщения». Группа дает обратную связь.

3. Рефлексия (5 мин). «Граница сегодняшнего занятия». Каждый участник по кругу говорит: «Мне было комфортно или некомфортно, когда...», отмечая, какая граница была затронута.

Занятие 3. «Чувства. Сложности идентификации чувств в конфликте»

Цель: научить подростков распознавать собственные эмоции и вербализировать их.

Материалы: бланк для упражнений, карточки с кейсом, стикеры, плакат, доска, карандаши.

Ход занятия:

1. Разминка (5 мин). Прогрессивная мышечная релаксация (на все тело). Последовательное напряжение-расслабление ног, живота, груди, рук, лица.

2. Основная часть (30 мин).

– Мозговой штурм «Словарь чувств» (5 мин). Ведущий просит называть эмоции, которые человек может испытывать в конфликте, и записывает их на доске.

– Упражнение на самоанализ «Как я чувствую» (10 мин). Участники получают бланк с 3–4 конфликтными ситуациями (например, «кто-то говорит обо мне гадости за спиной»). Напротив каждой нужно отметить 3 главных чувства из списка на доске. Затем в парах обсуждается: отличаются ли чувства у разных людей в одинаковых ситуациях.

– Кейс-технология «Что скрывается за гневом?» (15 мин). Группа делится на 3 подгруппы. Каждая получает кейс, где герой проявляет гнев.

Задача – предположить, какие первичные чувства (обида, страх, стыд, боль) могут быть под этим гневом. Презентация результатов.

3. Рефлексия (5 мин). «Пирамида чувств». Каждый участник записывает на стикере одно чувство, которое ему труднее всего распознавать у себя, и приклеивает на общий плакат. Ведущий благодарит за честность и комментирует, что над этим можно работать.

Занятие 4. «Выражение чувств. Понимание чувств других людей в конфликте»

Цель: закрепить технику я-сообщений как способа конструктивного выражения эмоций.

Материалы: карточки с Ты-фразами, карточки с кейсами, мягкая игрушка.

Ход занятия:

1. Разминка (5 мин). Дыхательная техника «Успокаивающее дыхание». Вдох на 4 счета, выдох на 6. Повторить 5 раз. Ведущий объясняет, что удлиненный выдох активирует парасимпатическую нервную систему и снижает напряжение.

2. Основная часть (25 мин).

– Интерактивная лекция «Я-сообщения vs Ты-сообщения» (5 мин). Ведущий объясняет разницу: «ты-сообщения» обвиняют, «я-сообщения» описывают свои чувства и потребности. Приводится формула: «Я чувствую..., когда ты..., потому что..., мне бы хотелось...».

– Упражнение «Трансформация» (10 мин). Ведущий зачитывает «ты-фразы». Участники превращают их в «я-сообщения» и зачитывают вслух.

– Ролевая игра «Сложный разговор» (15 мин). Участники разбиваются на тройки: «говорящий», «слушающий», «наблюдатель». Ситуация: один должен выразить претензию другому, используя «я-сообщения». Наблюдатель фиксирует, сколько раз прозвучало «я» и «ты». Через 2–3 минуты роли меняются. Затем проводится общее обсуждение.

3. Рефлексия (5 мин). «Самое трудное». Участники, передавая игрушку, говорят, что в этой технике «я-сообщений» им кажется самым сложным. Ведущий дает рекомендации.

Занятие 5. «Отношение к себе. Мои слабые и сильные стороны в конфликте»

Цель: научить подростков анализировать свое поведение в конфликте с учетом знаний об акцентуациях характера.

Материалы: бланк для упражнений, карточки с кейсами.

Ход занятия:

1. Разминка (5 мин). «Смена стратегий» (разминка-активатор). Ведущий называет стратегию поведения. Участники изображают ее пантомимой.

2. Основная часть (30 мин).

– Групповая дискуссия «Когда каждая стратегия эффективна?» (10 мин). Ведущий чертит на доске таблицу с колонками «Стратегия» и «Когда уместна». Участники предлагают варианты. Резюмируется, что нет плохих стратегий, есть неуместные.

– Упражнение на самоанализ «Моя гибкость» (10 мин). Участники получают бланки с тремя конфликтными ситуациями разного типа (с другом, с учителем, с родителями). Напротив каждой нужно написать, какую стратегию они обычно используют, и какую стратегию стоило бы попробовать.

– Кейс-технология «Выбери стратегию» (10 мин): Группа делится на 5 мини-групп. Каждая подгруппа получает одинаковый кейс, но защищает одну из пяти стратегий, обосновывая ее уместность в данной ситуации. Затем совместное обсуждение: чья аргументация была убедительнее.

3. Рефлексия (5 мин). «Одно изменение». Участники по кругу говорят: «В следующем конфликте я попробую использовать...», называя стратегию, которую обычно не используют, и объясняя, почему хотели бы ее попробовать.

Занятие 6. «Человек как социальное существо. Общение в конфликте»

Цель: улучшить навыки эффективной коммуникации, освоив техники активного слушания.

Материалы: памятки «Правила активного слушания».

Ход занятия:

1. Разминка (5 мин). Дыхательная техника «Слушающий вдох». Сделать вдох, на выдохе произнести «м-м-м» с закрытым ртом, прислушиваясь к вибрации. Это настраивает на внимательное слушание.

2. Основная часть (25 мин).

– Интерактивная лекция «Активное слушание: что это и зачем?» (5 мин). Ведущий перечисляет приемы активного слушания и объясняет, почему это снижает напряженность в конфликте.

– Упражнение в тройках «Испорченный телефон наоборот» (15 мин). Тройки: «рассказчик» (говорит о любой проблеме), «слушатель» (использует только приемы активного слушания, не задавая вопросов), «наблюдатель» (следит за соблюдением правил). Затем роли меняются. В общем круге обсуждаются ощущения рассказчика, когда его активно слушали.

– Групповая дискуссия «Почему мы часто перебиваем?» (10 мин). Обсуждаются причины (связь с акцентуациями, возбудимость, желание быть услышанным) и способы преодоления. Вырабатывается групповое «правило одной минуты» – дать собеседнику высказаться без перебивания.

3. Рефлексия (5 мин). «Мой лучший слушатель». Участники по кругу называют качества человека, который умеет хорошо слушать, и что именно он делает.

Занятие 7. «Формирование навыков эмпатии. Развитие наблюдательности к невербальным аспектам общения»

Цель: способствовать развитию способности понимать эмоции другого человека по невербальным сигналам.

Материалы: карточки с эмоциями для игры «Крокодил».

Ход занятия:

1. Разминка (5 мин). «Крокодил». Участник вытягивает карточку с названием эмоции и показывает ее только мимикой и жестами. Остальные угадывают.

2. Основная часть (30 мин).

– Интерактивная лекция «Невербальные сигналы в конфликте» (5 мин). Ведущий рассказывает о невербальных сигналах, которые могут усиливать или ослаблять конфликт.

– Упражнение на самонаблюдение «Что говорят мои плечи?» (10 мин). Участники встают в круг. По команде ведущего они принимают закрытые позы, затем по команде меняют их на открытые. Обсуждение: можно ли изменить течение конфликта, просто изменив позу.

– Ролевая игра «Угадай эмоцию без слов» (15 мин). В парах один участник изображает какую-то эмоцию, но пытается ее скрыть. Второй участник – «эмпатичный слушатель», пытается угадать истинную эмоцию. Затем меняются. В общем круге обсуждается точность считывания.

3. Рефлексия (5 мин). «Один невербальный сигнал». Участники по кругу называют невербальные сигналы, на которые они теперь будут чаще обращать внимание в конфликте.

Занятие 8. «Я глазами других в ситуации конфликта»

Цель: предоставить участникам возможность получить конструктивную обратную связь о своем поведении в конфликте и научиться ее принимать.

Материалы: листы А4, карандаши, ручки, бланк для упражнений.

Ход занятия:

1. Разминка (5 мин). Дыхательная техника «Заземление». Стоя, ноги на ширине плеч, сделать вдох, на выдохе представить, что через ступни напряжение уходит в землю. Повторить несколько раз.

2. Основная часть (25 мин).

- Групповая дискуссия «Правила качественной обратной связи» (10 мин). Ведущий вводит правила: говорить от себя, о конкретном поведении, без оценок личности, с пожеланием на будущее. Проводится отработка на нейтральном примере.

- Упражнение с элементами тренинга «Слепая обратная связь» (анонимно) (10 мин). Каждый участник на листочке пишет короткую обратную связь одному человеку из группы (по жребию): «Что в его поведении в конфликте помогает, а что мешает (по наблюдениям за прошлые занятия)». Листочки без подписи собираются. Ведущий зачитывает их вслух, не называя адресата вслух, но затем отдает каждому его листок.

- Индивидуальное упражнение на самоанализ «Моя реакция на обратную связь» (10 мин). Участники письменно отвечают на вопросы: «Какая обратная связь мне была полезна? Что вызвало сопротивление? Что я могу изменить?». Желающие зачитывают свои ответы в общем круге.

3. Рефлексия (5 мин). «Ключ к принятию». Участники по очереди заканчивают фразу: «Чтобы спокойно принимать обратную связь, я буду напоминать себе, что...».

Занятие 9. «Конфликт и конструктивные стратегии поведения»

Цель: обобщить полученные навыки, закрепить умение выбирать стратегию поведения в конфликте в зависимости от ситуации и своей акцентуации.

Материалы: доска, маркеры, карточки с кейсами.

Ход занятия:

1. Разминка (5 мин). Прогрессивная мышечная релаксация (полный цикл). Последовательное напряжение-расслабление всех мышц тела – от стоп до лица.

2. Основная часть (30 мин).

- Мозговой штурм «Матрица выбора стратегии» (5 мин). Совместное заполнение таблицы на доске. По осям: «важность вопроса для

меня» (низкая/высокая) и «важность отношений» (низкая/высокая). Участники предлагают, какая стратегия наиболее уместна в каждой ячейке.

– Кейс-технология «Сложный кейс с учетом акцентуаций» (13 мин). Группа делится на 3–4 малые группы. Каждая получает кейс, где участники конфликта имеют разные акцентуации. Задача – разработать сценарий конструктивного разрешения с применением «я-сообщений», активного слушания и выбранной стратегии.

– Ролевая игра «Полная версия» (10 мин). Каждая подгруппа разыгрывает свой сценарий перед всеми. Остальные анализируют, какие навыки были использованы. Ведущий дает обратную связь.

3. Рефлексия (5 мин). «Мой конфликтный чемодан». Участники получают лист бумаги и записывают 3 навыка, которые они увозят с собой из программы. Желающие зачитывают вслух. Завершение – общее рукопожатие или круг «Спасибо» (каждый по очереди благодарит группу).

Оценка достоверности различий в показателях констатирующего и
контрольного исследования в экспериментальной группе

Итоги по проверке гипотезы				
№	Нулевая гипотеза	Критерий Вилкоксона, Т	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между приспособление ДО и приспособление ПОСЛЕ равна нулю.	T=16	0,059	Нулевая гипотеза принимается.
2	Медиана разностей между сотрудничество ДО и сотрудничество ПОСЛЕ равна нулю.	T=2	0,005	Нулевая гипотеза отклоняется.
3	Медиана разностей между компромисс ДО и компромисс ПОСЛЕ равна нулю.	T=3	0,007	Нулевая гипотеза отклоняется.
4	Медиана разностей между избегание ДО и избегание ПОСЛЕ равна нулю.	T=18	0,018	Нулевая гипотеза отклоняется.
5	Медиана разностей между соперничество ДО и соперничество ПОСЛЕ равна нулю.	T=5	0,008	Нулевая гипотеза отклоняется.