

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

БЕЛЬГЕР ДИАНА ЭДУАРДОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ КОНФЛИКТНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

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.
29 05 2026

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

Обучающийся
Бельгер Д.Э.
29 05 2026

Дата защиты

Оценка

Красноярск, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КОНФЛИКТНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	6
1.1. Конфликтная компетентность в психологии	6
1.2. Психологическая характеристика особенностей обучающихся подросткового возраста.....	11
1.3. Развитие конфликтной компетентности обучающихся подросткового возраста	16
Выводы по Главе 1	21
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЕ КОНФЛИКТНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.....	24
2.1. Организация и методики исследования.....	24
2.2. Результаты констатирующего эксперимента.....	26
2.3. Характеристика программы и результаты контрольного эксперимента .	33
Выводы по Главе 2.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	43
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	46
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	51

ВВЕДЕНИЕ

Конфликты представляют собой процесс возникновения, развития и разрешения конфликтов, возникающих при взаимодействии людей. Также конфликты часто могут служить межличностных, межгрупповых и внутриличностных отношений [40].

Научное психологическое сообщество постоянно развивается. Новые исследования выделяют аспекты, которые требуют более точного изучения и понимания. Конфликтная компетентность является одной из таких областей. Данный феномен все чаще используется в таких дисциплинах, как психология, социология, философия, политология, менеджмент и других, изучающих вопросы человеческого взаимодействия и межличностного общения.

Изучение конфликтной коомпетентности на разных этапах жизни основано на предположении, что степень конфликтной чувствительности человека и его подходы к разрешению разногласий коррелируют с возрастом. Исследование этого аспекта у обучающихся подросткового возраста особенно актуально, поскольку подростковый возраст характеризуется наиболее активным развитием личностных черт, и любое взаимодействие с окружающими, в том числе и конфликтные ситуации, влияет на это развитие. Учитывая, что обучающиеся подросткового возраста проводят значительное количество времени в образовательных организациях, у педагога-психолога существует возможность способствовать развитию конфликтной компетентности путем интеграции различных психологических методов в образовательный процесс.

В рамках данного исследования мы поставили цель: развитие конфликтной компетентности обучающихся подросткового возраста.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную литературу по проблеме конфликтной компетентности
2. Охарактеризовать психологические особенности обучающихся подросткового возраста.
3. Исследовать процесс развития конфликтной компетентности обучающихся подросткового возраста.
4. Организовать исследование конфликтной компетентности, подобрать соответствующие методики
5. Провести констатирующую диагностику конфликтной компетентности обучающихся,
6. Создать и реализовать программу развития конфликтной компетентности обучающихся подросткового возраста. Провести контрольную диагностику и проанализировать результаты констатирующей и контрольной диагностик.

Объект исследования: конфликтная компетентность.

Предмет исследования: развитие конфликтной компетентности обучающихся подросткового возраста .

Гипотеза исследования: у обучающихся подросткового возраста слабо развита конфликтная компетентность, что выражается высоким уровне конфликтности личности и использовании ограниченного диапазона стратегий поведения в конфликтах. Разработанная программа развития конфликтной компетентности будет эффективна для снижения конфликтности и расширения репертуара стратегий поведения в конфликте.

Методы исследования:

- теоретические методы: анализ и обобщение психологической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические методы: тестирование, опрос, эксперимент
- методы обработки и интерпретации: соотношение процентных долей;

- развивающие методы: игра, тренинговые упражнения, беседа.

Исследование было организовано на базе следующих методик: тест «Оценка уровня конфликтности личности» (Д.М. Рамендик), методика «Как вы действуете в условиях конфликта», (метафорический вариант, В.П. Пугачев);

Данное исследование проводилось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Красноярского края. Объем выборочной совокупности составил 40 человек, которые обучались в 5-8 классах.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная программа развития конфликтной компетентности может использоваться в деятельности педагога-психолога как в конкретной общеобразовательной организации, так и в других.

Структура работы состоит из введения, двух Глав после которых идут заключения, библиографического списка, состоящего из 41 источника, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КОНФЛИКТНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

1.1. Конфликтная компетентность в психологии

Понимание конфликтологии имеет большое значение для всех сфер жизнедеятельности человека. Высокие темпы развития общества требуют глубокого понимания психологии конфликта, применения теоретических знаний в практической жизни. Поэтому, сегодня очень важно развитие навыков конфликтной компетентности.

Остановимся на определении понятия « конфликт». Конфликт — это динамический процесс, охватывающий развитие и разрешение разногласий в целях, состояниях, отношениях и действиях отдельных лиц или групп, вызванных объективными и внутренними факторами [6]. По мнению Л.Г. Здравомыслова, конфликт — это форма взаимодействия между потенциальными или фактическими участниками, мотивация которых проистекает из противоположных ценностей, норм, интересов и потребностей.

В зависимости от характера их влияния на взаимодействие конфликты подразделяются на деструктивные и конструктивные. Первые препятствуют эффективному сотрудничеству, проявляясь в эскалации, увеличении потерь для участников и усилении агрессии. Вторые, напротив, способствуют улучшению отношений и ускорению принятия решений [5].

Л.А. Козер подразделяет конфликты на два типа. Автор говорит о так называемых реалистических конфликтах, которые возникают в следствие неудовлетворенности определённых желаний, справедливостью или выгодами и направлены на достижение конкретного желаемого результата. Их противопоставлены нереалистичным конфликты, которые сами по себе являются целью, а не способом достижения желаемого результата [33].

Анализ структуры конфликта включает в себя ряд компонентов: его содержание, которое определяется выполняемыми им функциями; участники, то есть стороны, вступающие во взаимодействие или поддерживающие его; обстоятельства возникновения, такие как место и время; ресурсы, имеющиеся у сторон; формы, в которых проявляется конфликт; причина конфликта, которая является его субъектом; образ поля конфликта, который представляет собой восприятие ситуации участниками; мотивы и потребности, идеалы, позиции, убеждения, позиции оппонентов и результат [35].

Конфликтная компетентность представляет собой совокупность целенаправленных действий, которые человек предпринимает в ситуации конфликта и в рамках процесса коммуникации. Конфликтная компетентность включает в себя теоретические знания о конфликте и способность применять эти знания на практике. Можно сказать, что это уровень понимания поведенческих стратегий в конфликте и способность их эффективно и целесообразно реализовывать [32].

Конфликтная компетентность — это интегративное личностное качество, охватывающее когнитивные, мотивационные и регулятивные компоненты, отраженные в универсальной метасубъективной учебной деятельности. Эти компоненты раскрывают ее превентивные, прогностические, конструктивные, рефлексивные и корректирующие функции, позволяющие предотвращать противоречия, своевременно выявлять конфликты и находить адекватные решения [15].

В современной науке конфликтная компетентность часто классифицируется как тип или компонент коммуникативной компетентности, поскольку они имеют общие характеристики: сложную структуру, связь с коммуникацией и ее эффективностью, активность структурных элементов и постоянную возможность совершенствования.

Коммуникативная компетентность включает в себя знания, умения и навыки во всех видах речевой деятельности, способность переключаться между стилями общения и адаптироваться к различным условиям [30]. В педагогике, например, она формирует основу для эффективного взаимодействия между учителями и обучающимися[19]. Коммуникативная компетентность играет важную роль во всех аспектах жизни, влияя на успешную социализацию, личный комфорт и психологическое благополучие человека как социального существа [11].

Ключевым компонентом конфликтной компетентности человека является субъективный локус контроля. Локус контроля — это способность описывать события как результат исключительно внешних или исключительно внутренних факторов. Каждый человек предрасположен к одному из типов локуса контроля. Крайними проявлениями локуса контроля, являются внутренний и внешний. Если для человека его жизнь, его решения, его деятельность являются следствием действий, продиктованных внутренними качествами, то такому человеку свойственен внутренний локус контроля личности. Человек с внешним локусом контроля с четким пониманием, что вся его жизнь зависит от внешних событий, что все достижения и провалы являются следствием окружающей действительности [1].

Помимо локуса личности, одной из ключевых особенностей подготовки к конфликту является собственная позиция субъекта. Она формируется посредством точного и последовательного понимания развития конфликтной ситуации [1].

По мнению В.В. Волчека, существует набор параметров для оценки уровня развития конфликтной компетентности. К ним относятся: отсутствие страха перед конфликтом и его негативными аспектами; понимание важности конфликтной компетентности и желание ее развивать; Обладание знаниями и навыками в области конфликтологии; анализ собственного

поведения в конфликте; способность вести переговоры и выступать посредником в конфликтных ситуациях [2].

Предложенная О.В. Пашковой модель конфликтной компетентности включает следующие компоненты: базовый уровень, когнитивный уровень и поведенческий уровень. Базовый уровень охватывает такие личностные черты, как адекватная самооценка, высокий уровень самоконтроля, креативность и отношение к другим и миру. Когнитивный уровень связан с глубоким знанием стратегий конфликтного поведения, его предотвращения и типов. Поведенческий уровень предполагает активное участие в конфликте с использованием наиболее подходящей тактики [40].

М.В. Башкин в своих работах выделяет следующие функции конфликтной компетентности:

- превентивная: предотвращение возникновения конфликтных ситуаций.
- прогностическая: способность предвидеть развитие конфликта.
- конструктивная: разработка и принятие решений в конфликтных ситуациях.
- рефлексивная: заключается в исследовании психологического потенциала личности.
- коррективная: изменение своего поведения конфликтной ситуации [4].

Стратегии поведения в конфликте являются важным элементом конфликтной компетентности. Стратегия поведения выбирается в зависимости от его личных качеств участников, предмета конфликта. К психологии выделены две основные классификации стратегий.

Первая классификация выделяет три типа:

Стратегия предотвращения конфликта заключается в устранении причины конфликта, привлечении нейтральной, третьей стороны для

принятия решений или действий, которые приводят к отказу одной из сторон от своих требований.

Стратегия подавления конфликта является наиболее эффективной в деструктивных конфликтах. Данная стратегия предполагает сокращение числа участников и создание системы регулирования отношений, а также поддержание условий, по предотвращению конфликтов.

Стратегии затягивания представляет собой краткосрочные меры, которые направлены на разрядку конфликтной ситуации, снижение напряжения. Они предполагают изменение отношения оппонента к ситуации конфликта, восприятия ситуации и значимости предмета конфликта.

Далее рассмотрим вторую классификацию. Она включает в себя пять стратегий [9]. А именно:

«Соперничество» («акула») представляет собой активную борьбу за собственные интересы, стремление одержать верх над оппонентом. Для данной стратегии характерными являются: контроль, давление, обман, провокация и избегание диалога. Эффективно для быстрой мобилизации.

Такая стратегия, как «сотрудничество» («сова») заключается в поиске взаимовыгодного решения. Сотрудничество требует сбора информации, открытого и честного обсуждения проблемы и учета мнений всех сторон. Способствует укреплению доверия, но может привести к затягиванию конфликта [9].

Стратегия «компромисс» («лиса») характеризуется взаимными уступками для частичного удовлетворения интересов оппонентов. Характеризуется торгом и лестью, но гарантирует учет интересов всех сторон. Может быть использована как временное решение [9].

«Избегание» («черепашка») преследует цель: уйти от конфликта, при этом не разрешив его. Данная стратегия характеризуется отказом от диалога, игнорированием и недоверием. Эффективно, когда предмет спора не важен, но не подходит для долгосрочных отношений [9].

Следующая стратегия: «уступчивость» («покладистый мишка»). При уступке происходит пренебрежение собственными интересами для разрешения конфликтной ситуации. Как правило, данной стратегии придерживаются люди, имеющие заниженную самооценку. Из-за неуверенности такие люди чаще других соглашаются отступают и отказываются от своих целей. Хотя данная стратегия является целесообразной при решении незначительных вопросов [9].

Подростковый возраст имеет ключевое значение в процессе развития личности, но большое количество конфликтов могут привести к появлению тревожности и стать причиной учебной неуспеваемости.

Обобщая выше сказанное, отметим, что подростковый возраст характеризуется наличием большого количества конфликтов, которые могут оказать негативное влияние на процесс развития личности. Следовательно, педагог-психолог должен развивать конфликтную компетентность обучающихся, чтобы предупредить возникновение трудностей развития. Конфликтная компетентность имеет важное значение для обучающихся подросткового возраста, т.к. напрямую влияет на качество межличностного общения. В повседневной жизни каждый человек использует одну или две стратегии, расширение репертуара стратегий поможет более эффективно разрешать конфликтные ситуации. Это объясняется тем, что в различных ситуациях целесообразно применять разные стратегии.

1.2. Психологическая характеристика особенностей обучающихся подросткового возраста

Подростковый возраст является переходным в жизни человека: от детства к юности. Четких границ у данного периода нет, но в соответствии с определением всемирной ассоциации здравоохранения, этот период охватывает возраст с 10 до 16 лет [12].

Ведущим видом деятельности обучающихся подросткового возраста является интимно-личностное общение со сверстниками. Главным психологическим новообразованием подросткового возраста является появление чувства взрослости, самоидентификация, самоутверждение [12].

В подростковом возрасте происходят значительные физиологические изменения в организме, связанные с половым созреванием. Влияние гормональной системы на организм колоссально [13]. Тело подростка растет очень быстро, системы органов могут развиваться неравномерно, структуры головного мозга окончательно не сформированы. Часто в подростковом возрасте у обучающихся могут проявляться проблемы с сердечно-сосудистой системой, перепады артериального давления, головокружение, головные боли, затрудненное дыхание, часто ухудшается зрение и т.д. Происходящие физические изменения имеют большое влияние и на психологическую составляющую личности [14]. Часто физиологические изменения приводят к повышенной эмоциональности, вялости, безразличию к окружающему, хронической усталости и т.д.

Центральная нервная система обучающихся подросткового возраста характеризуется повышенной чувствительностью. Обучающиеся очень тонко реагируют на внешние события. Любой стимул может привести к нарушению стабильного эмоционального состояния, что приводит к постоянной смене настроения. Описанные выше, физиологические изменения оказывают сильное влияние на эмоциональную сферу.

Начало данного периода индивидуально для каждого человека и зависит от множества внешних и внутренних факторов. В группе сверстников можно увидеть разницу в физической зрелости. Кто-то взрослеет раньше, кто-то позже большинства, но и те и другие могут испытывать стыд, тревогу, зависть на этой почве. Часто, это может стать причиной насмешек со стороны сверстников, что может привести к появлению комплексов, застенчивости, замкнутости, закрытости. Отметим

что для обучающихся подросткового возраста очень важно быть частью группы, и при этом выделяться [7].

Кризис подросткового возраста является самым ярким и тяжелым в жизни человека. Пик кризиса подросткового возраста, как правило, приходится примерно на 13 лет [7].

Преодоление кризиса можно считать результатом активного удовлетворения новых социальных потребностей, творческой самореализации и погружения в деятельность, налаженной коммуникации со взрослыми и сверстниками. Коллективные формы труда способствуют позитивному исходу кризиса, в то время как неправильно организованный образовательный процесс может иметь негативные последствия [8].

Также, изменяются отношения обучающиеся подросткового возраста с внешним миром, что связано с качественными сдвигами в самосознании и структуре личности. Основной этап развития — стремление к взрослости, изменение самовосприятия, ведущее к отказу от детской идентичности и требованию уважения к личным границам и независимости [28].

Интеллектуальная сфера развивается в сторону абстрактного мышления и расширенной временной перспективы. Психическое развитие обучающихся подросткового возраста тесно связано с развитием доминирующей деятельности. В нравственной сфере происходит переоценка ценностей, формируются устойчивые моральные взгляды, которые, к сожалению, легко могут измениться под влиянием авторитетных фигур, таких как сверстники, или в присутствии кумира [27].

В развитии характера проявляются черты воли, а также некоторая идеализация грубости, агрессивности, импульсивности. В то же время развиваются чувство собственного достоинства, дружелюбие и эмпатия, рефлексия.

С возрастом меняются и мыслительные процессы: обучающийся подросткового возраста начинает более целенаправленно обрабатывать

информацию, лучше концентрироваться, а его память становится более структурированной и логичной. Развивается воображение, но оно ещё не достигает уровня продуктивности взрослого человека. Улучшается способность к абстрактному мышлению, растёт самостоятельность, обусловленная возрастающей сложностью учебных задач [41].

В социуме появляются новые акценты: применяются подходы к самостоятельности от родительской семьи, а школьные связи со сверстниками приобретают большую популярность. Взаимоотношения с другими людьми усложняются, наполняя уровень эмоциональности, порой непредсказуемости и активности, что дополнительно влияет на конфликты.

Г. С. Холл характеризовал подростковый возраст, как период трудностей в развитии знаний, значительных эмоциональных колебаний и склонностей к полемике [1].

Стремление к принятию в группу может породить мощную потребность в унификации, что, в свою очередь, повысит риск вхождения в объединение асоциальной направленности. Несмотря на наступающий характер данных этапов, уже сформировавшиеся поведенческие особенности не исчезают, а проявляются в форме отрицания, оппозиции, безоглядного подчинения, коррекции или гиперкоррекции [37].

И.С. Кон отмечает, что одной из главных тенденций является смещение акцента в сторону взаимодействия со сверстниками, что может проявляться по-разному [1].

Для обучающихся подросткового возраста очень важно участвовать в коллективной деятельности с группой сверстников. Группы могут быть, как дружескими, образовательными или доцуговыми. Когда коммуникация со сверстниками налажена, то обучающиеся могут развивать свои коммуникативные навыки, узнавать новое, учат ответственности, формируют чувство принадлежности. Такие группы должны существовать на основе принципов равенства, принятия, справедливости и уважения. Ведь, именно в

такие принципы важны при формировании личности обучающегося подросткового возраста, усвоении правил и норм поведения в обществе.

Подростковый возраст — это период наиболее активной социализации. Поэтому взаимодействие с другими детьми, или сверстниками, играет ключевую роль в развитии коммуникативных навыков. В этом контексте к сверстникам относятся не только те, кто учится в одном классе, но и те, кто на несколько лет старше или младше. Старшие сверстники оказывают особенно сильное влияние на подростков [20].

Обучающимся подросткового возраста получить одобрение и признание от сверстников. Для получения желаемого обучающиеся готовы сделать многое, даже нарушить нормы поведения, пренебречь моралью или преступить закон. Некоторые подростки, стремясь завоевать уважение сверстников прибегают к кражам, вандализму, хулиганству и т.д. Общение со сверстниками является особенно важным, многие обучающиеся подросткового возраста конфликтуют с родителями и педагогами. Разница системы ценностей и приоритетов взрослых людей и подростков приводит к непониманию. Обучающиеся подросткового возраста часто сопротивляются требованиям своих родителей, отстаивая собственную независимость. Это выражается в отказе от выполнения домашних обязанностей, прогулах школы, нарушением режима дня, общении с нежелательной компанией [39].

Подростковый возраст является наиболее насыщенным конфликтами в жизни человека [25]. Подростки очень часто применяют вербальную агрессию, прибегая к оскорблениям и унижениям в адрес оппонента. Невербальная агрессия проявляется применении физического насилия для разрешения конфликта.

Таким образом, подростковый возраст — это период психологической физиологической трансформации. Эти изменения затрагивают практически все аспекты жизни обучающегося подросткового возраста, заставляя его постепенно развивать свои интересы, права и автономию. В этот период

активно развивается личность. Важным становится стремление к самовыражению через формулирование собственной позиции, принятие решений и поиск своего места в мире, особенно во взаимодействии со сверстниками [36].

Еще одной отличительной чертой является выраженный коллективизм и стремление быть частью группы, что отражается в приверженности общим нормам. Изменение социального круга легко может способствовать трансформации собственных убеждений, поскольку обучающиеся подросткового возраста очень восприимчивы к будущему группы. Отметим, что влияние группы может носить как положительный, так и отрицательный характер.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что подростковый возраст имеет решающее значение как для развития эффективных коммуникативных навыков, так и для развития конфликтного поведения. Именно в этот период наблюдается повышенная склонность к конфликтам и агрессии, а недостаток навыков конструктивного разрешения разногласий только усугубляет эти изменения [29].

1.3. Развитие конфликтной компетентности обучающихся подросткового возраста

Согласно ряду исследований, развитие конфликтной компетентности у обучающихся подросткового возраста имеет специфические структурные и содержательные особенности. Восприятие обучающихся подросткового возраста различных стратегий разрешения конфликтных ситуаций варьируется. Разрешение конфликтов наиболее эффективно, когда учитываются как собственные, так и чужие интересы, а также посредством совместного поиска компромиссов. Избегание конфликта или его обсуждения, как средство разрешения встречаются реже [3].

Таким образом, подростковый возраст характеризуется высокой склонностью к конфликтам, но в тоже время когнитивные функции обучающихся подросткового возраста сформированы достаточно для компетентного разрешения конфликтов. Можно заметить, что у подростков наблюдается готовность участвовать в разрешении конфликта.

Важно отметить, что у обучающихся подросткового возраста снижается уровень эмпатии по отношению к учителям и родителям, а по отношению к сверстникам, наоборот повышается. Данный феномен можно объяснить ведущим видом деятельности подростков, а именно: интимно-личностное общение со сверстниками. В подростковом возрасте приоритетным является построение отношений и общение со сверстниками. Особенности психо-эмоционального развития обучающихся подросткового возраста объясняют возрастающую роль и важность сверстников. Анализ научной литературы показал, что подростковый возраст характеризуется наибольшим количеством межличностных конфликтов. Также, важным является не только нахождение в компании сверстников, но и занимаемая роль. Степень благополучия обучающихся подросткового возраста зависит от статуса в группе, на который влияют мнения и оценки сверстников. При этом желаемая роль у обучающихся подросткового возраста может быть разной: роль лидера, кумира, авторитет, призвание и т.д. [10].

Конфликты между подростками и степень их эмоциональной напряжённости во многом определяются тем, насколько значимыми являются для них отношения со сверстниками — именно эта значимость одновременно обостряет противоречия и побуждает к их преодолению. Если рассмотреть особенности столкновений внутри подростковых объединений — как широких, так и узких дружеских компаний, можно обнаружить качественно иные, по сравнению с детским возрастом, механизмы урегулирования споров и понять их положительный потенциал [34].

Групповая среда нередко провоцирует у обучающихся подросткового возраста агрессивные и жестокие поведенческие реакции. Они проявляются в различных формах: соперничество внутри одной группы, стремление занять лидирующее положение, неконтролируемые столкновения между разными компаниями за право влияния на определённые территории или сферы, а также агрессия, обращённая против тех, кто не вписывается ни в какие устойчивые объединения и потому лишён защиты группы [34].

В конфликтных ситуациях обучающиеся подросткового возраста, как отмечает Н.Г. Самсонова, демонстрируют устойчивую склонность к агрессивным формам реагирования. При этом даже владея знаниями об иных способах поведения, они не используют их на практике, продолжая отстаивать собственную позицию и не задумываясь о возможных негативных последствиях подобных действий. Для объяснения данного явления исследователь предлагает ряд предположений: во-первых, обучающиеся подросткового возраста попросту лишены достаточного опыта успешного применения альтернативных поведенческих стратегий; во-вторых, агрессивное поведение воспринимается ими как наиболее доступный и результативный способ добиться поставленной цели, в-третьих обучающиеся подросткового возраста используют агрессию как защитную реакцию на ситуации, затрагивающие уязвимые аспекты личности, когда самоконтроль невозможен [38].

Подростковое общение, характеризующееся глубиной личных связей, насыщено эмоциями и опирается на ограниченный жизненный опыт, что нередко порождает напряженность и прекращение дружеских уз. Однако именно преодоление этих разногласий, наоборот, стимулирует прогресс в отношениях и появление более зрелых форм взаимодействия [23].

«Диалог как основа коммуникации наделяет конфронтацию позитивным значением, превращая ее в катализатор личностного роста». Сущность близких межличностных отношений наиболее точно раскрывается

в концепции «межличностного диалога», которая подразумевает равенство, взаимное уважение, свободу участников и, как фундамент для тесной связи, эмпатию — способность чувствовать и понимать внутренний мир другого [18].

Анализ причин, форм и побуждений к разрешению внутриличностных разногласий осуществляется с использованием четырех главных парадигм: мотивационной, познавательной, деятельностной и организационной.

Наиболее распространенным в исследовании межличностных конфликтов считается мотивационный подход. Сторонники этого направления (включая М. Дойча, Л. Козера и других) видят корень конфликтов в несовпадении целей и интересов сторон, уделяя особое внимание понятию «конкуренция» [26].

Познавательный подход (разработан З.Ф. Фригиной, М.Э. Крогиусом и др.) рассматривает конфликт как следствие влияния внутреннего мира человека на его поступки.

Деятельностный подход (представленный в работах С.А. Донченко, Т.М. Титаренко и др.) позволяет оценивать результативность совместной работы людей. В рамках этого подхода объективными факторами, провоцирующими межличностные столкновения, признаются противоречия, связанные с предметом и процессом общей групповой деятельности. Организационный подход преимущественно применяется к анализу конфликтов в управленческой сфере [18].

Любой из этих подходов эффективен, поскольку позволяет анализировать вектор развития конфликта, его истоки, сущность и последующие результаты.

Конфликтная компетентность является фундаментальным фактором повышения потенциала межличностного взаимодействия. Она представляет собой набор внутренних ресурсов, позволяющих человеку выступать в роли «внутреннего посредника» в конфликтной ситуации, занимать

управленческую позицию, сочетающую самоанализ и эмпатию, и структурировать коммуникацию таким образом, чтобы противоречия разрешались конструктивно [18].

Конфликтная компетентность включает в себя иерархию ценностей, мотивационные установки и практические навыки. Высшим гуманистическим показателем разрешения конфликтов является фактор личностного роста и самореализации всех вовлеченных сторон.

Понимание природы конфликта, его роли и путей разрешения является важной составляющей конфликтной компетентности. Однако эта составляющая становится эффективной только в том случае, если она интегрирована в личный опыт и на этой основе мотивирована к принятию определенного типа поведения [18].

Конструктивный взгляд на конфликт предполагает сосредоточение внимания на его управлении. Это, в свою очередь, требует от участника активной, инициативной и осознанной позиции. Такая позиция предполагает развитую рефлексивность для оценки текущих событий, прогнозирования будущих изменений и, по сути, выполнения роли «посредника». Такие авторы, Ж.М. Жуков, Л.А. Петровская в своих работах для успешного разрешения конфликтной ситуации оппонентам крайне важно поддерживать партнерские отношения и четко принимать позиции друг друга, а для этого важны развитые рефлексивные навыки. Важно распознать какое именно противоречие лежит в основе конфликта. Кроме того значительный вес имеет принимать на себя ответственность за течение конфликта, и его эскалацию, если таковая имеет место быть [1].

Эффективная работа с обучающимися подросткового возраста, направленная на развитие у них навыков разрешения конфликтов, требует комплексного и последовательного подхода. Этот подход должен включать в себя разнообразные корректирующие методы и избегать фрагментации [16]. Представляется важным развитие конфликтной компетентности

обучающихся подросткового возраста. Для этого эффективным будет организация работы педагога-психолога по следующим направлениям:

- консультативная работа с педагогами и родителями по вопросам оказания предупреждения конфликтов у участниками которых будут являться обучающиеся подросткового возраста;
- обучение обучающихся подросткового возраста эффективным стратегиям решения сложных ситуаций, а также работа над устранением деструктивных моделей поведения;
- развитие навыков самоконтроля и самоорганизации у обучающихся подросткового возраста;
- снижение общего уровня тревожности обучающихся подросткового возраста;
- развитие эмоционального интеллекта обучающихся и их эмпатии;
- обучение конструктивным ненасильственным способам выражения гнева и адекватным реакциям;
- укрепление позитивного самовосприятия [4].

Выводы по Главе 1

Подростковый возраст оставляет свой след на характере и методах разрешения возникающих конфликтов. Этот период жизни можно охарактеризовать, как наиболее конфликтный в жизни человека. В это время реальные столкновения могут приобретать для обучающихся подросткового возраста субъективно значимый конфликтный характер, а методы их преодоления часто специфичны для этого возраста. Как показывают современные исследования, в конфликтных ситуациях обучающиеся подросткового возраста преимущественно демонстрируют ситуативное поведение, реже — защитное, и лишь в исключительных случаях —

конструктивное. По мере взросления можно выделить следующую закономерность: защитные реакции становятся менее выраженными, а доля конструктивных подходов возрастает.

В своих работах Б.И. Хасан и П.А. Сергоманов выделяют взаимосвязь между наличием конфликтной компетентности и эффективностью разрешения конфликтов. По мнению многих ученых развитие конфликтной компетентности включает в себя не только теоретическую ассимиляцию моделей конфликтной системы, но и активную практику: умение конструктивно разрешать конфликты, распознавание и анализ конфликтных ситуаций, применение соответствующих стратегий поведения.

На основе анализа литературы, мы выделили некоторые показатели устойчивости личности к конфликтам. К ним относятся: навыки саморегуляции и самообладания, умение выражать свои чувства и мысли открыто, но при этом не оскорбляя своего оппонента. Также важно минимизировать искажение восприятия ситуации и оппонента, принимать обоснованные решения, логически отстаивать свою позицию и находить компромиссные решения.

Развитие конфликтной компетентности у обучающихся подросткового возраста имеет свои специфические особенности, исходя из этого педагогу-психологу важно грамотно организовать деятельность обучающихся, которая приведет к появлению положительного опыта в разрешении конфликтов. Это подчеркивает острую необходимость комплексного подхода к изучению и развитию навыков разрешения конфликтов у подростков.

Навыки разрешения конфликтов являются неотъемлемой частью общей культуры общения и играют решающую роль в социализации личности. В подростковом возрасте общение со сверстниками является ведущим видом деятельности, что делает этот период критически важным для развития как общих коммуникативных навыков, так и специфических навыков разрешения конфликтов.

Обучающиеся подросткового возраста склонны к агрессии и конфликтам. Стоит отметить, что недостаток знаний и практических навыков часто приводит к серьезным трудностям. Конфликтную компетентность можно охарактеризовать как отсутствие страха перед конфликтом, осознание его важности, стремление к совершенствованию соответствующих навыков, а также знание природы конфликта и методов его преодоления. Конфликтная компетентность включает в себя осмысление собственного поведения в конфликтных ситуациях, освоение методов ведения переговоров и выбор оптимальных стратегий. Особое внимание в данном вопросе следует уделить практическим занятиям, т.к. развитие конфликтной компетентности происходит именно в процессе реального взаимодействия между людьми.

Педагоги-психологи должны вовлекать обучающихся в активную деятельность, которая будет способствовать приобретению как теоретических знаний, так и практических навыков. Наиболее эффективным, в данной работе представляется организация занятий с элементами тренинга.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЕ КОНФЛИКТНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

2.1. Организация и методики исследования

Экспериментальное исследование проводилось с целью: развития конфликтной компетентности у обучающихся подросткового возраста.

Базой для организации исследования является муниципальное бюджетное общеобразовательного учреждения Красноярского края.

Объем выборочной совокупности составил 40 обучающихся 5-8 классов.

Исследование было организовано по следующему плану:

1. Изучение научно-методической литературы по проблеме исследования.
 2. Определение целей задач исследования.
 3. Подбор валидного и надежного диагностического инструментария.
 4. Организация и проведение диагностики обучающихся, на основе подобранных методик.
 5. Обработка и анализ данных, полученных в ходе констатирующего исследования.
 6. Формирование выборки для организации формирующего эксперимента, на основе результатов диагностики.
 7. Разработка программы развития конфликтной компетентности обучающихся подросткового возраста.
 8. Реализация разработанной программы.
 9. Проведение контрольной диагностики после реализации программы.
- Анализ полученных результатов.

На основе изученной литературы, для достижения поставленной цели нами были отобраны следующие методики, которые получили инструментом при организации исследования:

1. Тест «Оценка уровня конфликтности личности» (Д.М. Рамендик).

Данная методика направлена на определение уровня конфликтности личности в ходе выполнения различных видов деятельности. В процессе прохождения теста участнику предлагается оценить собственные поведенческие особенности, которые проявляются в разных жизненных обстоятельствах.

Тест методики состоит из 14 утверждений, к каждому из которых необходимо выбрать один из предложенных вариантов. Методика рекомендована для диагностики с подросткового возраста.

Бланк методики, форма для ответов, инструкция для обучающихся, а также способ обработки и интерпретации информации представлены в Приложении А.

2. Опросник «Как вы действуете в условиях конфликта» (метафорический вариант В.П. Пугачев).

Эта методика предназначена для определения уникального стиля реагирования человека в условиях конфликта и подходит для применения у обучающихся подросткового возраста. Обучающимся предлагается набор бланк ответов и тест пословиц, в количестве 35 штук. Представленные пословицы, отражают различные способы урегулирования конфликтных ситуаций. Использование данного диагностического инструмента, представленного в форме устойчивых выражений, нацелено на снижение степени влияния субъективизма, предрассудков, самопрезентации и формальных ответов.

Диагностика опирается на пять основных стратегий поведения в конфликтной ситуации: избегание, соперничество, уступку, компромисс, открытое взаимодействие и поиск решения. В рамках данной методики

каждая из стратегий имеет метафорическое название, а именно: «акула», «медведь», «лиса», «сова», «черепашка». Для каждой из представленных стратегий автор выделяет по 7 утверждений.

Бланк методики, форма для ответов, инструкция для обучающихся, а также способ обработки и интерпретации информации представлены в приложении Б.

2.2. Результаты констатирующего эксперимента

Нами было проведено констатирующее исследование. Далее рассмотрим полученные результаты. На базе методики «Оценка уровня конфликтности личности» были получены данные представленные ниже. Для наглядности результаты исследования отражены в виде таблиц и графиков.

Таблица 1

Распределение уровней конфликтности по выборке по методике «Оценка уровня конфликтности личности» (Д.М. Рамендик)

№ п./п.	Уровень конфликтности личности	Количество респондентов	Значение (%)
1.	очень низкий уровень	0	0
2.	низкий уровень	0	0
3.	уровень ниже среднего	5	12
4.	уровень чуть ниже среднего	6	15
5.	средний уровень	9	23
6.	уровень чуть выше среднего	3	7
7.	уровень выше среднего	9	23
8.	высокий уровень	8	20
9.	очень высокий уровень	0	0

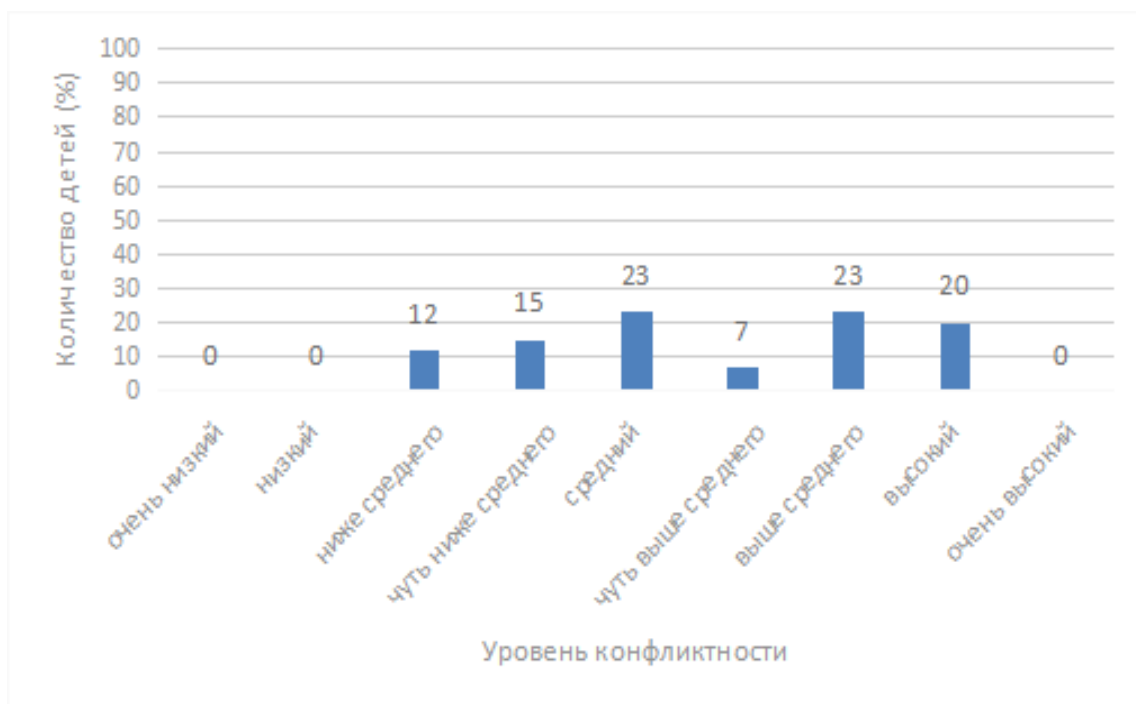


Рис. 1. Распределение уровней конфликтности по выборке в % по методике «Оценка уровня конфликтности личности» (Д.М. Рамендик)

Анализ полученных данных показывает, что большинство участников опроса демонстрируют средний и выше среднего уровни конфликтности личности. Эти данные были выявлены у 23 % респондентов для каждого уровня.

Кроме того, значительная часть респондентов продемонстрировала высокий уровень конфликтности, достигнув 20%.

Примечательно, что среди подростков, участвовавших в исследовании, не было зафиксировано случаев крайне низкого, низкого или крайне высокого уровня конфликтности; процент в этих категориях составил 0%.

Средние значения распределены следующим образом: 15% учащихся подросткового возраста продемонстрировали уровни немного ниже среднего, 12% — ниже среднего, и 7% — чуть выше среднего. Данные диагностики свидетельствуют о довольно высоком уровне конфликтности респондентов данного исследования.

Далее рассмотрим распределение уровней конфликтности обучающихся разных классов. Данные исследования отражены в табл. 2.

Таблица 2

Распределение уровней конфликтности по выборке по классам по в % методике «Оценка уровня конфликтности личности» (Д.М. Рамендик)

№ п./п.	Уровень конфликтности личности	Количество респондентов	Значение (%)
1.	очень низкий уровень	0	0
2.	низкий уровень	0	0
3.	уровень ниже среднего	5	12
4.	уровень чуть ниже среднего	6	15
5.	средний уровень	9	23
6.	уровень чуть выше среднего	3	7
7.	уровень выше среднего	9	23
8.	высокий уровень	8	20
9.	очень высокий уровень	0	0

Мы провели сравнительный анализ уровней конфликтности среди учащихся разных возрастных возрастов в зависимости от класса. Было установлено, что в 5-м и 6-м классах наблюдается наибольшая доля детей, склонных к конфликтному поведению, достигающая 33% и 28% соответственно. Кроме того, в 6-м классе также выделяется значительный процент учащихся с низким уровнем конфликтности — 28%.

В 7-м классе картина более позитивная: обучающиеся подросткового возраста этой возрастной группы преимущественно демонстрируют умеренный уровень конфликтности, составляющий 30%.

Анализ результатов исследования свидетельствует о том, что выбор способов поведения в конфликте у шестиклассников напрямую связан с их личностными особенностями. При этом не все участники придерживаются

какой-то одной линии действий: многие меняют тактику в зависимости от ситуации. Тем не менее наиболее заметной оказалась стратегия «сова», которую, как показали данные, выбирают 38% учащихся шестых классов. Она строится на открытом обсуждении проблемы и честном поиске решения.

Далее нами была проведена диагностика стратегий поведения в конфликтах. Диагностика была реализована на базе методики «Как вы действуете в условиях конфликта», (метафорический вариант, В.П. Пугачев).

Подробнее остановимся на полученных данных диагностики.

Таблица 3

Распределение стратегий поведения по выборке по методике «Как вы действуете в условиях конфликта», (метафорический вариант, В.П. Пугачев)

№ п./п.	Стратегия поведения	Количество выборов	%
1.	«Акула»	20	36
2.	«Сова»	16	28
3.	«Лиса»	10	18
4.	«Медвежонок»	8	14
5.	«Черепашка»	2	4



Рис. 2. Распределение стратегий поведения по выборке по методике «Как вы действуете в условиях конфликта», (метафорический вариант, В.П. Пугачев)

На основе полученных данных была определена доминирующая стратегия поведения у респондентов. Такую стратегию, как «акула», предпочли 36% респондентов. Этот стиль характеризуется сосредоточенностью на достижении собственных целей, даже если это происходит за счет ухудшения межличностных связей. обучающиеся подросткового возраста, склонные к такому поведению, не придают значения мнению других и считают, что любая конфронтация может закончиться только полной победой одной стороны и поражением другой.

Следующей по популярности стратегией стала стратегия «сова», которую охватил 28% респондентов. Этот подход предполагает прямое и открытое обсуждение проблемы. Молодые люди, использующие эту стратегию, уравнивают достижение целей и поддержание отношений. Они открыто выражают свои взгляды и сосредотачиваются на совместном

поиске решений, стремясь к взаимовыгодному результату для всех участников.

На третьем месте находится стратегия «лиса» (18%), ориентированная на поиск компромиссных решений. В этом случае как личные цели, так и отношения играют равную, но умеренную роль. обучающиеся подросткового возраста, выбравшие эту стратегию поведения, готовы пойти на некоторые уступки в своих стремлениях, чтобы сохранить благоприятную атмосферу во взаимодействии.

Стратегия «медвежонок» (14%), направленная на смягчение напряженности, оказалась менее распространенной. Для представителей этой группы межличностные связи имеют первостепенное значение, а достижение личных целей отходит на второй план. Главное для них — чувство принятия и понимания со стороны окружающих, что может побудить их отказаться от первоначальных планов.

Наименее распространенной в является стратегия «черепаха» (4%), которая предполагает полное избегание конфронтации. Это выражается в отказе как от реализации собственных целей, так и от активного участия в отношениях с другими.

Таблица 4

Распределение стратегий поведения по выборке по классам в % по методике «Как вы действуете в условиях конфликта», (метафорический вариант, В.П. Пугачев)

№ п./п.	Стратегия поведения	Классы			
		Пятый	Шестой	Седьмой	Восьмой
1.	«Черепаха»	0	10	0	6
2.	«Акула»	58	20	28	38
3.	«Медвежонок»	17	10	17	12
4.	«Лиса»	17	20	22	12
5.	«Сова»	8	40	33	32

Проанализировав данные диагностики, представленные в таблице 2, мы можем отметить, что наиболее распространенным стилем поведения в конфликтных ситуациях среди обучающихся 5 и 8 классов является «акула» пятого и восьмого классов является стратегия «акула», которую выбирают 58% и 38% респондентов соответственно. Это указывает на тенденцию к использованию силовых методов разрешения споров в этой возрастной группе.

Исследование показывает, что шестиклассники показали наибольшее среди респондентов количество применение стратегии «сова» (40%), которую можно охарактеризовать как конструктивную. Данную стратегию в меньшей степени, чем другие применяют пятиклассники, лишь 8%.

Стратегию компромисса «медвежонок» можно выделить, как наименее распространенную среди респондентов всех классов.

Стратегию акула в большей степени, чем другие применяют пятиклассники (58%), а в меньшей шестиклассники (20%).

Стратегию «лиса», сущность которой в заключении компромиссов, применяют примерно равное количество респондентов всех классов (около 20%)

Важно также отметить, что некоторые участники исследования не придерживаются одного единственного подхода в управлении конфликтами, а адаптируют свои методы в зависимости от обстоятельств.

Проанализировав данные двух методик, можем отметить, что обучающиеся показавшие высокий и чуть выше среднего уровни конфликтности в 100% случаев придерживаются стратегии «акула»

Исходя из представленных данных, является целесообразным разработать программу, направленную на развитие конфликтной компетентности обучающихся подросткового возраста.

2.3. Характеристика программы и результаты контрольного эксперимента

Развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов охватывает весь жизненный цикл и связано с возрастными изменениями. Однако психологические аспекты развития компетенций в разрешении конфликтов обучающихся подросткового возраста, как средство развития навыков коммуникации. В связи с этим возникают трудности в разработке целесообразных методических материалов и оценке их результативности. Отметим, что данный вопрос является актуальным, т.к. общение со сверстниками для подростков является ключевым фактором развития [19].

Конфликтную компетентность можно рассмотреть как активную позицию индивида в вопросе конфликта. Человек, обладающий развитой конфликтной компетентностью способен управлять ходом конфликтной ситуации, он способен четко проанализировать происходящие события, грамотно выстроить собственную позицию, понять позицию оппонента, определить желаемую цель и выстроить свое поведение таким образом, чтобы достичь наилучшего результата для обеих сторон. При этом, в своей деятельности такой человек способен применять различные стратегии поведения, в зависимости от внешних и внутренних обстоятельств [13].

Если говорить о специфике компетентности в сфере управления конфликтами, то в ее основе лежит способность к эмпатии, развитый эмоциональный интеллект участников конфликта, доверие и принятие, а также на атмосферу психологической безопасности. Отметим наличие ценностного и нравственного компонентов, которые могут проявляться как открыто, так и скрыто, но в любом случае формируют стиль и качество взаимодействия с другим человеком [13].

С учетом сказанного, можно сделать вывод о необходимости создания специальной программы, ориентированной на развитие у обучающихся

подросткового возраста умений конструктивно разрешать конфликтные ситуации. Реализация такой программы предполагается в рамках работы с участниками экспериментальной группы.

При этом важнейшим признаком личностной компетентности в общении выступает умение сохранять уважительное и партнерское отношение к собеседнику, признавая за ним равный статус даже при возникновении разногласий. Это требует не только внимания к позиции другого человека, но и способности поддерживать, а при необходимости заново выстраивать диалог, который основан на субъект-субъектном взаимодействии и принципе взаимной ответственности [36].

Нами было принято решение отобрать группу обучающихся с которыми был организован формирующий эксперимент. В эту группу вошли обучающиеся подросткового возраста, уровень конфликтности которых как чуть выше среднего и высокий по результатам констатирующей диагностики показали предпочли стратегию поведения «акула» и продемонстрировали высокий и выше среднего уровень конфликтности. На этом основании нами были отобраны 15 обучающихся отобранных из разных классов.

Мы выделили следующие компоненты в качестве ключевых элементов программы:

- готовность сохранять и восстанавливать общение между людьми, даже в условиях напряжения и разногласий;
- умение замечать возникающие противоречия и барьеры в коммуникации, верно понимать их природу и быть настроенным на их преодоление;
- способность в конфликтной ситуации не застревать на противостоянии, а искать практическое решение, опираясь на рефлекссию и эмпатию;

- умение выстраивать отношения со сверстниками так, чтобы признавать их самостоятельность, ценность и право на собственную позицию;

- ориентированность на других участников общения [43].

Цель: снижение уровня конфликтности и расширение репертуара стратегий поведения в конфликте.

Задачи:

1. обеспечение среды для свободного, откровенного диалога и психологической поддержки.

2. совершенствование умений общаться, управлять собственными эмоциями и реакциями для конструктивного решения споров.

3. формирование понимания природы конфликтов и многообразия подходов к их разрешению.

4. обучение эффективным методам действий в конфликтных ситуациях, расширение арсенала поведенческих стратегий и развитие гибкости в их применении с учетом конкретных обстоятельств для достижения оптимальных решений.

Программа развития конфликтной компетентности состоит из: упражнений, игр, дискуссий, занятий с элементами тренинга, мозговой штурм, мини-лекции, релаксационные упражнения, двигательные упражнения.

При работе с подростками групповой формат демонстрирует наибольшую эффективность. Это обусловлено значительно большим потенциалом ресурсов для достижения психокоррекционных и развивающих целей. Групповая работа помогает подросткам развивать важные навыки, необходимые для эффективного взаимодействия с окружающими. В процессе совместной деятельности формируются умение договариваться, уважительно относиться к разным взглядам, идти на разумные уступки, аргументированно защищать собственную позицию и поддерживать

конструктивное общение. Кроме того, обучающиеся подросткового возраста учатся выстраивать взаимодействие с учетом эмоционального состояния других участников групповой работы [32].

Программа развивающих мероприятий включает 8 занятий и проводится дважды в неделю. Содержание программы представлено в Приложении В.

Структура каждого занятия строится из нескольких взаимосвязанных этапов.

1. Сначала идет организационно-установочная часть, в которую обычно входят приветствие, несложная разминка и краткая вводная беседа.

2. Затем следует содержательный блок, где используются игровые задания, элементы мозгового штурма, элементы тренинговых упражнений, ролевые игры и т.д.

3. На завершающем этапе применяются рефлексивней упражнения, релаксационные упражнения, обсуждение полученных знаний и опыта.

Нами были разработаны рекомендации для родителей обучающихся подросткового возраста и педагогов. Рекомендации представлены ниже.

1. Важно не просто стремиться как можно быстрее прекратить спор, а помогать ребенку лучше разбираться в себе, в отношениях со сверстниками и в жизни школьного коллектива.

2. Чтобы взрослое вмешательство действительно принесло пользу, сначала необходимо понять, что именно стало причиной конфликта. Иначе предпринимаемые меры могут лишь усугубить ситуацию и оказаться бесполезными с точки зрения воспитания.

3. Если конфликтом грамотно управлять, он способен превратиться в ценный ресурс обучения и воспитания.

4. Снизить эмоциональное напряжение у подростков помогают специально организованные программы психологической поддержки.

5. Формируя у подростков умение справляться с конфликтами, следует обязательно опираться на их возрастные и индивидуальные особенности и

После реализации разработанной нами программы, была проведена контрольная диагностика обучающихся, принимавших участие в программе. Диагностика была проведена на базе тех же методик.

Далее мы сопоставили результаты полученные в ходе констатирующей и контрольной диагностик. В ходе анализа данных мы определили к каким изменения привела реализация программы. Данные диагностик были представлены в виде сводной таблицы.

Таблица 5

Распределение уровня конфликтности по выборке по методике «Оценка уровня конфликтности личности» (Д. М. Рамендик)

№ п./п.	Уровень конфликтности	«До реализации программы»		«После реализации программы»	
		Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
1.	очень низкий	0	0	0	0
2.	низкий	0	0	2	13
3.	ниже среднего	0	0	3	20
4.	чуть ниже среднего	0	0	4	27
5.	средний	0	0	5	33
6.	чуть выше среднего	0	0	1	7
7.	выше среднего	8	53	0	0
8.	высокий	7	47	0	0
9.	очень высокий	0	0	0	0

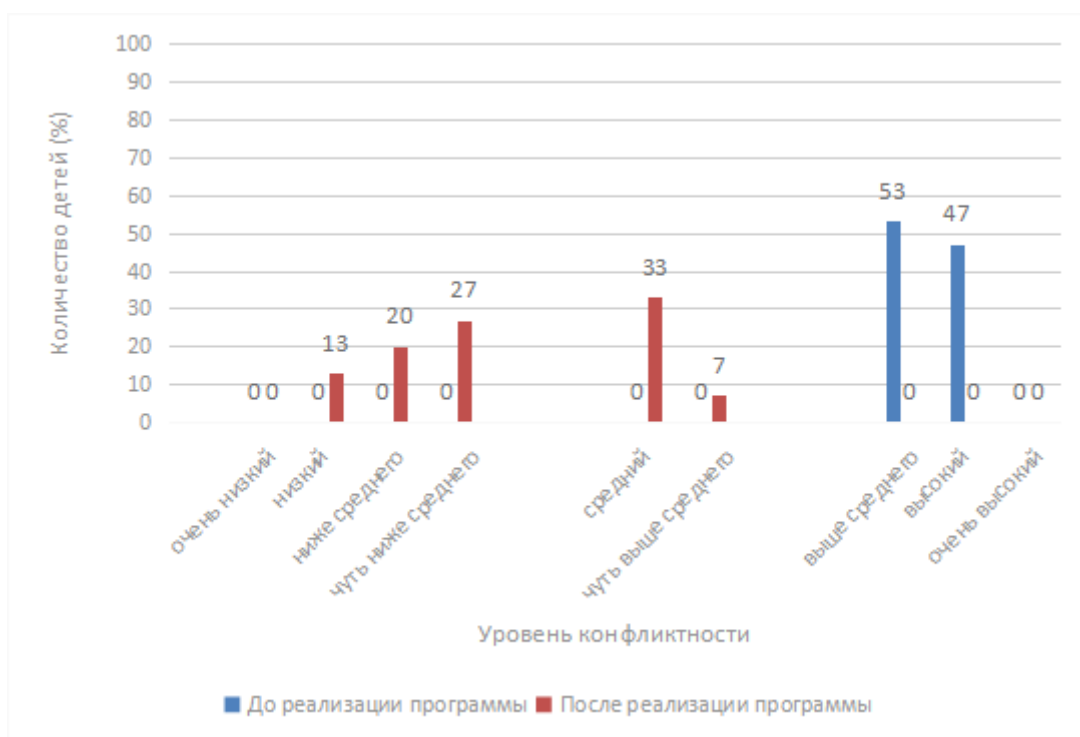


Рис. 3. Распределение уровня конфликтности по выборке по методике «Оценка уровня конфликтности личности» (Д. М. Рамендик)

Далее проведем сравнительный анализ данных полученных в ходе исследования. В ходе анализа будем сравнивать данные полученные на контрольном и констатирующем этапе исследования.

До реализации программы развития в группе был выявлен высокий уровень конфликтности у 47% респондентов и выше среднего у 53%. После реализации программы исследования данные уровни не были выявлены. После реализации программы у респондентов был выявлен средний уровень конфликтности (у 33%).

Кроме того, был отмечен уровень чуть ниже среднего у 27% респондентов. Важно отметить, что этот показатель, ранее отсутствовавший (ноль до программы), теперь наблюдается у 20% респондентов.

Следует также подчеркнуть, что в результате программы развития 13% группы продемонстрировали низкий уровень конфликтности.

На основании представленной информации можно сделать вывод, что общий уровень конфликтности среди участников значительно снизился

после завершения курса, направленного на повышение их компетенций в разрешении конфликтов.

Помимо оценки уровня конфликтности, мы повторно оценили поведенческие стратегии респондентов. Полученные результаты представим в виде таблицы.

Таблица 6

Распределение стратегий поведения по выборке по методике «Как вы действуете в условиях конфликта», (метафорический вариант, В.П. Пугачев)

№ п./п.	Уровень конфликтности	«До реализации программы»		«После реализации программы»	
		Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
1.	очень низкий	0	0	0	0
2.	низкий	0	0	2	13
3.	ниже среднего	0	0	3	20
4.	чуть ниже среднего	0	0	4	27
5.	средний	0	0	5	33
6.	чуть выше среднего	0	0	1	7
7.	выше среднего	8	53	0	0
8.	высокий	7	47	0	0
9.	очень высокий	0	0	0	0

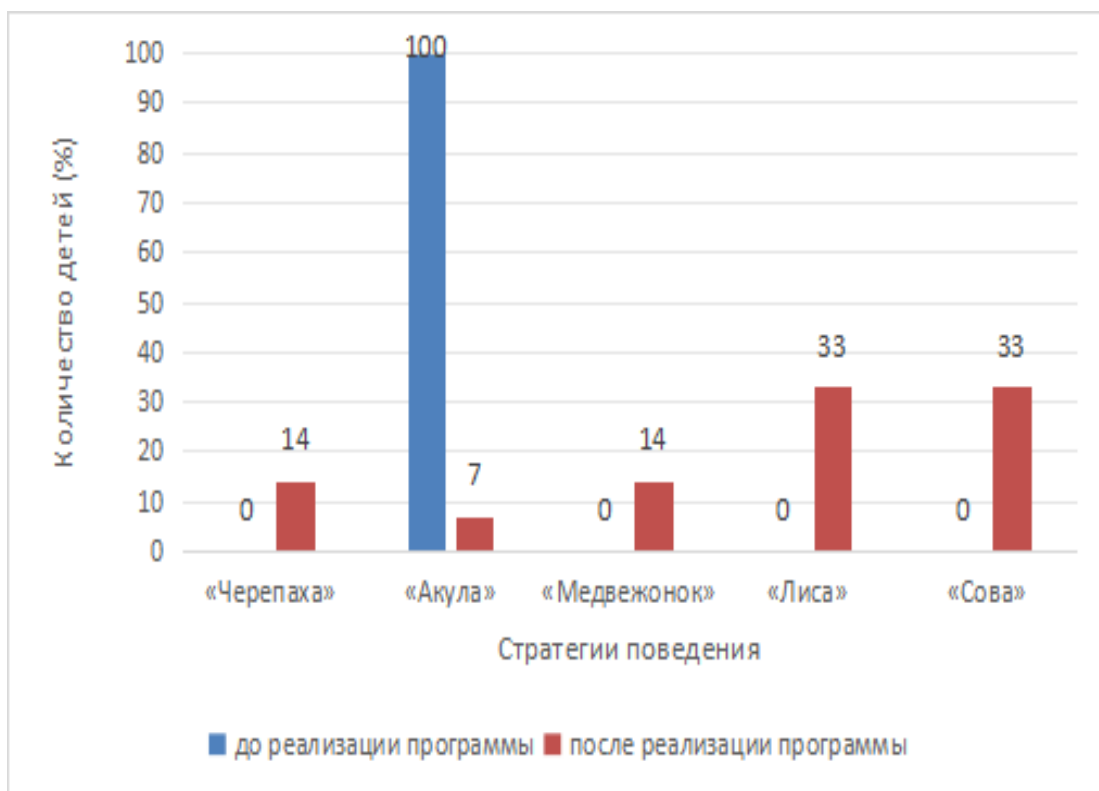


Рис. 4. Распределение стратегий поведения по выборке по методике «Как вы действуете в условиях конфликта», (метафорический вариант, В.П. Пугачев)

Рассмотрим данные приведенные на рисунке 4. Мы видим, что до реализации программы развития конфликтной компетентности 100% респондентов предпочитали применять стратегию поведения «акула». После реализации программы лишь 7% респондентов продолжают придерживаться данной стратегии. Отметим, что после реализации программы преобладающими стратегиями выделены: «лиса», и «сова», которые предпочитают по 33% респондентов соответственно. Таким образом, теперь респонденты предпочитают честный диалог и поиск компромиссов, открытой борьбе.

Кроме того, по 14% обучающихся подросткового возраста выбрали стратегии «черепаша» и «медвежонок»

Таким образом, можно увидеть, что реализация программы поспособствовала снижению количества респондентов, предпочитающих

насильственную стратегию поведения «акула». Т.к. количество респондентов предпочитающих данную стратегию снизилось со 100% до 7%.

Таким образом, сравнивая результаты контрольного и конструирующего исследования, можно сделать вывод, что произошло значительное расширение репертуара стратегий поведения подростков в конфликте, а подходы к разрешению конфликтов стали более гибкими и многогранными.

Выводы по Главе 2

В ходе научного исследования было изучено поведение 40 подростков в возрасте от 11 до 14 лет, которые были вовлечены в эксперимент для определения уровня их конфликтности и стратегий поведения в конфликтах. Исследование проводилось на базе методик:

Результаты показали, что большинство участников имеют средний или выше среднего уровень конфликтности, составляющий 22%. Среди стратегий поведения в конфликтах наиболее часто встречались типы «акула» и «сова», занимавшие 36% и 28% соответственно.

Исследование показало, что обучающиеся пятых классов обладают наивысшим уровнем склонности к конфликтам, причем 33% из них часто оказываются в конфликтных ситуациях. Большинство из них (58%) предпочитают агрессивный подход в решении конфликтов, известный как стратегия «акула». В контрасте с этим, шестиклассники демонстрируют различные уровни конфликтности, где 28% испытывают высокую или ниже среднего уровень конфликтности, и среди них 40% отдают предпочтение стратегии «сова», которая включает в себя открытую конфронтацию. Студенты восьмых классов чаще всего имеют средний или выше среднего уровень конфликтности, составляющий 36%, с доминирующими стратегиями «акула» (38%) и «сова» (31%). Семиклассники в большинстве своем (33%)

также склонны использовать стратегию «сова», при этом у 30% из них наблюдается средний уровень конфликтной компетентности.

Для улучшения умений управления конфликтами была разработана программа развития конфликтной компетентности обучающихся подросткового возраста. В рамках исследования, из выборки участников выбрали 15 обучающихся, которые демонстрировали высокий или чуть выше среднего уровень склонности к конфликтам и предпочитали агрессивный стиль взаимодействия в спорах, именуемый «акула». Эта группа обучающихся подросткового возраста участвовала в эксперименте. До реализации программы развития у данных обучающихся был выявлен высокий уровень конфликтности у 47% респондентов и выше среднего у 53%. После реализации программы исследования данные уровни не были выявлены.

По реализации программы преобладающим уровнем конфликтности личности в экспериментальной группе стал средний (33%). Кроме того, изменились и предпочтения в поведенческих стратегиях, на данный момент доминируют «лиса» и «сова» (33%), что указывает на готовность к открытой конфронтации, компромиссу и поиску взаимоприемлемых решений.

Таким образом, сравнение результатов контрольного и констатирующего эксперимента можно отметить значительное расширение репертуара стратегий разрешения конфликтов среди подростков экспериментальной группы

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа была посвящена изучению и развитию конфликтной компетентности у обучающихся подросткового возраста. В рамках достижения этой цели в первой главе был выполнен анализ психолого-педагогических источников, раскрывающих данную проблему. Проведённое исследование показало, что на сегодняшний день не сформировано единого общепринятого подхода к пониманию конфликта. Этот термин не относится исключительно к одной научной области, поскольку представители разных дисциплин интерпретируют его по-разному и используют собственные определения.

В подростковом возрасте происходит активное развитие личности обучающегося, формирование системы взглядов, принципов, ценностей, самоидентификации. Однако, высокая конфликтность, которая наблюдается у обучающихся подросткового возраста, может осложнить процесс развития. В подростковом возрасте у обучающихся возникает много конфликтов, как со сверстниками, так и со взрослыми. В связи с этим, очень важно помочь подросткам грамотно разрешать конфликты. В своих работах, Б.И. Хасан характеризует конфликтную компетентность, как способность применять теоретические знания на практике, при этом используя конструктивные способы для преодоления конфликта.

В подростковом возрасте даже самые обычные жизненные ситуации нередко переживаются особенно остро и сопровождаются внутренним напряжением. Реакции на возникающие разногласия во многом зависят от конкретных обстоятельств, поэтому поведение подростков в конфликте отличается возрастной спецификой. При этом у них ещё не так ярко выражены защитные механизмы, а в отдельных случаях они способны действовать вполне конструктивно. Именно поэтому формирование конфликтной компетентности требует специальной поддержки, которая

позволит подросткам постепенно накапливать позитивный опыт общения и освоения адекватных моделей поведения в спорных ситуациях.

В рамках проведённого экспериментального исследования, осуществлённого на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Красноярского края, были собраны и проанализированы данные по проблеме развития конфликтной компетентности. Выборочную совокупность исследования составило 40 обучающихся подросткового возраста. Сбор данных проходил на базе методик: тест Д. М. Рамендика «Оценка уровня конфликтности личности» и метафорический вариант методики В. П. Пугачёва «Как вы действуете в условиях конфликта». Обобщим данные, собранные в ходе диагностики.

Наиболее распространёнными уровнями конфликтности личности среди респондентов являются средний и выше среднего (приблизительно у 22% для каждого уровня). Кроме того, анализ поведения в конфликтных ситуациях показал, что среди учащихся чаще всего преобладают стратегии «акула» — 36% и «сова» — 28%.

Полученные данные стали основанием для разработки и последующей реализации программы, ориентированной на формирование и развитие конфликтной компетентности у подростков. Для участия в эксперименте из всей выборки было отобрано 15 человек. В состав группы вошли обучающиеся подросткового возраста, у которых были выявлены высокий и выше среднего уровни конфликтности, а также доминирование стратегии поведения «акула» в конфликтных ситуациях.

На начальном этапе исследования у большинства участников были зафиксированы выраженные проявления конфликтности: у 53% подростков уровень оказался выше среднего, а у 47% — высоким. После того как в экспериментальной группе была реализована специально разработанная программа, эти крайние показатели полностью не были обнаружены. В итоге

наиболее характерным стал средний уровень конфликтности, который наблюдался у 33% испытуемых.

Помимо этого, после реализации разработанной программы у обучающихся подросткового возраста в ситуациях проявляться две основные стратегии поведения — «лиса» и «сова», (по 33% у каждой).

В ходе реализации программы по развитию конфликтного мышления у подростков экспериментальной группы были зафиксированы заметные изменения: уровень конфликтности снизился с высоких значений и показателей выше среднего до среднего уровня. Одновременно участники стали чаще использовать более разнообразные способы поведения в ситуациях конфликта.

Это свидетельствует о том, что обучающиеся подросткового возраста в большей степени ориентируются на прямое, открытое взаимодействие и предпочитают искать взаимоприемлемые компромиссы при урегулировании спорных ситуаций.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2008. 496 с.
2. Барканова О.В. Конфликтология в образовании: учеб. пособие. Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2019. 117 с.
3. Барканова О.В. Социально-психологический тренинг для подростков и старшеклассников: учеб. пособие. Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2013. 255 с.
4. Башкин М.В. Конфликтная компетентность: методич. указания. Ярославль: ЯрГУ, 2014. 72 с.
5. Береснева А. Г. Междисциплинарный подход к формированию конфликтологической компетенции подростков // Современные исследования социальных проблем. 2024. № 3–2(59) С. 48–52. URL: <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fcyberleninka.ru%2Farticle%2Fn%2Fmezhdistsiplinarnyy-podhod-k-formirovaniyukonfliktologicheskoy-kompetentsii-podrostkov%2Fviewer&utf=1> (дата обращения: 15.02.2026)
6. Власова Т.И. Педагогическая конфликтология: содержание конфликтов и технологии их разрешения: учебник. М.: Директ-Медиа, 2022. 232 с.
7. Волков В.Н. Обновление практик психолого-педагогического сопровождения как условие инновационной деятельности в образовании // Непрерывное образование в Санкт-Петербурге. 2024. № 1 (9). С. 5–10.
8. Донцов Д.А., Донцова М.В. Возрастная психология и психология развития личности в макропериоде детства, в отрочестве и юности: учеб. пособие. М.: ФЛИНТА, 2024. 308 с.
9. Дормидонтов Р.А. Педагогическая конфликтология: учеб. пособие. Липецк: ЛГПУ им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2023. 91 с.

10. Ефремова О.И., Кобышева Л.И. Психология развития: учеб. пособие для студентов педагогических институтов. М.: Директ-Медиа, 2018. 195 с.
11. Жучкова Е.Б. Роль коммуникативной компетентности в формировании личности обучающихся в современных условиях // Сборник материалов V Международной научно-практической конференции «Психологически безопасная образовательная среды: проблемы проектирования и перспективы развития» (г. Тула, 18-19 октября 2023 г.) Тула: ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2023. С. 152–154.
12. Зубко И.П. Тренинг эмпатии для подростков // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. 2022. № 4 (71). С. 73–84.
13. Исаева А.А. Тренинговые технологии как современный метод обучения // Тенденции развития науки и образования. 2022. № 92-1. С. 145–147.
14. Истомина С.В. Психологическое сопровождение процесса адаптации обучающихся при переходе на уровень основного общего образования // Вестник костромского государственного университета. Педагогика. Психология. Социокинетика. 2022. № 2 (28). С. 113–121.
15. Капустина В.А., Мартынов Д.И. Конфликтная компетентность подростков в контексте коммуникативных характеристик личности // Развитие человека в современном мире. 2023. № 2. С. 42–47.
16. Коваленко С.В., Давыдова А.А. Проблема сущности психологического тренинга в практической психологии // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. № 2 (8) С. 80.
17. Кохановская И.А. Социально-психологический тренинг как активный метод практической психологии // СКИФ. Вопросы студенческой науки. 2021. № 2 (54). С. 237–240.
18. Магомедова П.К., Алиева Р.Р., Булуева Ш.И. Конфликтология:

учеб. пособие. М.: Директ-Медиа, 2024. 381 с.

19. Максимова А.А. Основы педагогической коммуникации: учеб. пособие. М.: ФЛИНТА, 2020. 167 с.

20. Мандель Б.Р. Инновационные технологии педагогической деятельности: учеб. пособие. М.: Директ-Медиа, 2019. 262 с.

21. Мандель Б.Р. Практическая психология воспитательной деятельности: учеб. пособие. М.: Директ-Медиа, 2019. 228 с.

22. Матяш Н.В., Павлова Т.А. Возрастная психология: учебники и учеб. пособия для вузов. М.: Директ-Медиа, 2020. 268 с.

23. Немов Р.С. Психология: учебник: В 3 книгах. Книга 3. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. М.: Владос, 2020. 632 с.

24. Немов Р.С., Романова Е.С. Общая психология: учебник для педагогических вузов: В 2 ч. Ч.2. М.: Владос, 2021. 560 с.

25. Обухова Ю.В. Практическая психология личности: тренинговые технологии в работе педагога-психолога: учеб. пособие. Ростов н/Д: ЮФУ, 2020. 124 с.

26. Овчарова Р. В. Практическая психология образования: учебник для вузов [Электронный ресурс]. М.: Юрайт, 2024. 465 с. // Образовательная платформа Юрайт. URL: <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Furait.ru%2Fbcode%2F543653&utf=1> (дата обращения: 12.05.2026).

27. Парчайкина О.В, Самосадова Е.В. Особенности агрессивности и тревожности у мальчиков и девочек подросткового возраста // Материалы всероссийской научно-практической конференции «Ребенок в образовательном пространстве мегаполиса». М.: Директ-Медиа, 2025. С. 358–362.

28. Пирлик Г. П., Федосеева А.М. Возрастная психология: развитие ребенка в деятельности: учеб. пособие для магистратуры. М.: МПГУ, 2022. 384 с.
29. Прудникова А.В. Исследование конфликтной компетентности подростков // Материалы 69-ой научно-практической конференции «Чтения Ушинского» (г. Ярославль, 04-05 марта 2024 г.). Ярославль: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2024. С. 351–355.
30. Пырьев Е.А. Психология малых групп: учеб. пособие. М.: ДиректМедиа, 2019. 420 с.
31. Рыжова Б.Н., Донцова Д.А. Общая психология: введение в общую психологию, психология познавательных процессов: учеб. пособие. М.: ФЛИНТА, 2021. 400 с.
32. Сальникова О.А. Совершенствование коммуникативной компетенции учителя: конспекты лекций. М.: ФЛИНТА, 2021. 86 с.
33. Ступницкий В.П., Щербакова О.И., Степанов В.Е. Психология: учебник. М.: Дашков и К°, 2021. 518 с.
34. Суворова А.В., Нищитенко С.В. Психология конфликта: учеб. пособие. Ставрополь: СКФУ, 2018. 105 с.
35. Сухов А.Н. Социальная конфликтология: учеб. пособие. М.: Юнити-Дана, 2021. 256 с.
36. Умнова Т.А., Ножкина Т. В. Возрастная психология: курс лекций. Саратов: Научная книга, 2020. 271 с.
37. Чаткина С.Н., Беленкова Л.Ю., Окунева А.А. Тренинг общения как средство профилактики агрессивного поведения подростков // Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции (г. Саранск, 15-16 апреля 2021 г.). Саранск: МГПУ им. М.Е. Евсевьева, 2021. С. 12–17.
38. Шамовская Т.В. Психология подростка: учеб. пособие. Кемерово: КГУ, 2019. 123 с.

39. Шаповаленко И.В. Возрастная психология. М.: Гардарики, 2005. 349 с.
40. Шарков Ф.И., Сперанский В.И. Общая конфликтология: учебник. М.: Дашков и К°, 2021. 238 с.
41. Явбатырова Б.Г., Асильдерова М.М. Индивидуально-психологические особенности конфликтного поведения подростков // Сборник статей по материалам Международной заочной научно-практической конференции «Современные педагогические технологии профессионального образования» (г. Москва, 17-18 мая 2023 г.). М.: Директ-Медиа, 2023. С. 306– 312.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Тест «Оценка уровня конфликтности личности» (Д.М. Рамендик)

Инструкция: Перед вами находится ряд вопросов. Внимательно прочитайте их и выберите один из предложенных вариантов ответа и запишите его Например: 1- Б, 2-В, 3-Б и т. д. Обращаем ваше внимание на то, что нет «правильных», «неправильных» ответов. Просим отвечать на вопросы честно. Все полученные данные строго анонимны и конфиденциальны.

Тест

1.Характерно ли для вас стремление к доминированию, то есть к тому, чтобы подчинить своей воле других?

- а) нет
- б) когда как
- в) да

2.Есть ли в вашем коллективе люди, которые вас побаиваются, а возможно и ненавидят?

- а) да
- б) ответить затрудняюсь
- в) нет

3.Кто вы в большей степени?

- а) пацифист
- б) принципиальный
- в) предприимчивый

4.Как часто вам приходится выступать с критическими суждениями?

- а) часто
- б) периодически
- в) редко

5.Что для вас было бы наиболее характерно, если бы вы возглавили новый для вас коллектив?

а) разработал бы программу развития коллектива на год вперед и убедил бы членов коллектива в ее перспективности;

б) изучил бы, кто есть кто, и установил бы контакт с лидерами;

в) чаще советовался бы с людьми.

6.В случае неудач какое состояние для вас наиболее характерно?

а) пессимизм

б) плохое настроение

в) обида на самого себя

7.Характерно ли для вас стремление отстаивать и соблюдать традиции вашего коллектива?

а) да

б) скорее всего да

в) нет

8.Относите ли вы себя к людям, которым лучше в глаза сказать горькую правду, чем промолчать?

а) да

б) скорее всего да

в) нет

9.Из трех личностных качеств, с которыми вы боретесь, чаще всего вы стараетесь изжить в себе

а) раздражительность

б) обидчивость

в) нетерпимость критики других

10.Кто вы в большей степени?

а) независимый

б) лидер

в) генератор идей

11. Каким человеком считают вас ваши друзья?

а) экстравагантным

б) оптимистом

в) настойчивым

12. С чем вам чаще всего приходится бороться?

а) с несправедливостью

б) с бюрократизмом

в) с эгоизмом

13. Что для вас наиболее характерно?

а) недооцениваю свои способности

б) оцениваю свои способности объективно

в) переоцениваю свои способности

14. Что приводит вас к столкновению и конфликту с людьми.

а) излишняя инициатива

б) излишняя критичность

в) излишняя прямолинейность

Инструкция по обработке и интерпретации информации:

После ответа на вопросы теста необходимо перевести полученные результаты в баллы. Все ответы к каждому вопросу имеют свою оценку в баллах. Уровень конфликтности определяется подсчетом суммы баллов. Далее приведена таблица соответствия выбранных вариантов ответов и баллов.

Таблица 7

Соответствие выбранных вариантов ответов и баллов

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
А	1	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1
Б	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	1	2	1	2
В	3	1	2	1	1	1	1	1	3	2	3	1	3	3

Таблица 8.

Уровни конфликтности личности

№	Сумма баллов	Соответствующий уровень
1	14–17	очень низкий
2	18–20	низкий
3	21–23	ниже среднего
4	24–26	чуть ниже среднего
5	27–29	средний
6	30–32	чуть выше среднего
7	33–35	выше среднего
8	36–38	высокий
9	39–42	Очень высокий

Опросник «Как вы действуете в условиях конфликта» (метафорический вариант В.П. Пугачев).

Инструкция. Сейчас вам будет дано необычное задание. Оно заключается в оценке степени использования предложенных поговорок в своей поведенческой практике. В ходе работы следует придерживаться правила: не существует плохих или хороших ответов, а существуют реальные, наиболее употребляемые в тех или иных жизненных ситуациях. Следуя этому правилу, бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте один из трех ответов, в зависимости от степени согласия и использования пословицы в вашей повседневной жизни: «да» или «+»; «нет» или «-»; «трудно сказать» или «?». К последней форме ответа старайтесь прибегать в исключительных случаях, предпочитая варианты «да» и «нет». Порядок заполнения построчный, слева направо.

Утверждения

1. Худой мир лучше доброй ссоры.
2. Если вы не можете заставить другого думать, как вы хотите, заставьте его делать так, как думаете.
3. Мягко стелет, да жестко спать.
4. Рука руку моет (почеши мне спину, и я тебе почешу).
5. Ум хорошо, а два лучше.
6. Из двух спорщиков лучше тот, кто первый замолчит.
7. Кто сильнее, тот и правее.
8. Не подмажешь – не поедешь.
9. С паршивой овцы – хоть шерсти клок.
10. Правда то, что мудрый знает, а не то, о чем все болтают.
11. Кто ударит и убежит, тот сможет драться и на следующий день.
12. Слово «победа» четко написано только на спинах врагов.
13. Убивай врагов своих добротой.

14. Честная сделка не вызывает ссоры.
15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть, что добавить.
16. Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой.
17. Сражения выигрывает тот, кто верит в победу.
18. Доброе слово не требует затрат, а ценится дорогого.
19. Ты мне – я тебе.
20. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлечь пользу из истины, которой обладают другие.
21. Кто споит – ни гроша не стоит.
22. Кто не отступает – тот обращается в бегство.
23. Ласковый теленок двух маток сосет, а упрямый – ни одной.
24. Кто дарит – друзей наживает.
25. Выноси заботы на свет и держи с другими совет.
26. Лучший способ разрешать конфликты – избегать их.
27. Семь раз отмерь, один раз отрежь.
28. Кротость торжествует над гневом.
29. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
30. Чистосердечие, честность, доверие сдвигают горы.
31. На свете нет ничего/ что заслуживало бы спора.
32. В этом мире есть только две породы людей: победители и побежденные.
33. Если в тебя швырнули камень, брось в того кусок ваты.
34. Взаимные уступки прекрасно решают дела.
35. Комай и комай без усталости и докопаясь до истины.

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитывается количество баллов в каждой из пяти колонок (ответ «да» – 2 балла, «не знаю» – 1 балл, «нет» – 0 баллов). Количество баллов в той или иной колонке свидетельствует о приверженности исследуемого той или иной стратегии в конфликтных ситуациях. Если в каких-то колонках

наблюдается одинаковое количество баллов, то это свидетельствует о равнозначности использования двух стратегий. По соотношению двух доминирующих целей, отражающих направленность «на себя» и взаимодействие с другими людьми», выделены следующие метафорические стратегии конфликтного поведения.

Бланк ответов

I	II	III	IV	V
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
Итого	Итого	Итого	Итого	Итого

Стратегии поведения:

1. «ЧЕРЕПАХА» – стратегия ухода под панцирь, то есть отказ как от достижения личных целей, так и от участия во взаимоотношениях с окружающими.

2. «АКУЛА» – силовая стратегия. Для ее приверженцев главное – цели, а взаимоотношения во внимание не принимаются. Им не важно: любят их или нет. Они считают, что конфликты разрешаются лишь выигрышем одной или проигрышем второй стороны.

3. «МЕДВЕЖОНОК» – стратегия сглаживания острых углов. Взаимоотношения – очень важны, а цели – не очень. Чтобы их понимали и любили, они способны пожертвовать целями.

4. «ЛИСА» – стратегия компромисса. Умеренно важны и цели, и взаимоотношения. Они готовы отказаться от части целей, чтобы сохранить добрые взаимоотношения.

5. «СОВА» – стратегия открытой и честной конфронтации. Ценит и цели и взаимоотношения. Открыто определяют позиции и ищут выход в совместной работе по достижению целей, стремятся найти решения, удовлетворяющие всех участников.

Программа развития конфликтной компетентности обучающихся
подросткового возраста

Занятие №1

1. Вводная часть.

Упражнение «Начало диалога»

Цель: развитие коммуникативных навыков и навыков инициирования диалога.

Педагог-психолог отмечает значимость навыков построения коммуникации между людьми. При этом, не все люди умеют начинать диалог, отработкой этого навыка и будет служить данное упражнение. Методом мозгового штурма группа обучающихся определяет формулировки фраз, с которых можно начать диалог с незнакомым человеком. При этом, обучающиеся отдельно отмечают свою реакцию, если бы к ним обратились с подобной фразой. Предложенные варианты фиксируются на доске.

После определения перечня фраз происходит обсуждение, ситуаций в которых будет уместно их применять отобранные фразы. Предполагается, что данная работа поможет обучающимся преодолеть страх и застенчивость при знакомстве, повысит их уверенность в себе.

Далее перейдем к отработке сформулированных идей.

Обучающиеся разбиваются по парам, и практикуют знакомство друг с другом с позиции разных ролей. На отработку одной роли выделяется 1 минута, затем участники меняются парами и совместно отрабатывают следующие роли.

Предложенные роли:

Давние друзья, не видевшие друг друга.

Друзья, которые расстаются на долго.

Люди, находящиеся в ссоре.

Начальник и подчиненный.

Судья и адвокат.

Ребенок, получивший двойку и родитель.

Ученик и учитель.

Смена пар происходит 5-6 раз. Затем переходим к обсуждению: с кем было просто начать диалог, с кем сложно. Насколько сложным оказалось придумывание фраз, какие из них оказались наиболее действенными, а какие неэффективны.

Время: 20 минут.

2. Основная часть.

Ролевая игра «Москва-Сочи»

Цель: изучение проблемы конфликтов, их природы и сути.

Обучающиеся представляют себя людьми едущими на поезде по маршруту «Москва-Сочи». При этом каждый обучающийся играет определенную роль: пассажиры поезда, начальник поезда, проводник, контролер и т.д. Обучающиеся выбирают себе желаемые роли, при этом играющие «пассажиров» попали на поезд незаконно, у них нет билетов. Поочередно у «зайцев» проверяют билеты, которых нет и на основе этого возникает конфликтная ситуация.

Обучающиеся разыгрывают предложенный сценарий. Задача заключается в том, что бы найти конструктивное решение проблемы.

После выполнения упражнения организуется обсуждение результатов. Проанализировав поведение обучающихся, будет сформулировано определение понятия «конфликт».

Время: 15 минут.

3. Заключительная часть.

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Цель: создание позитивного эмоционального фона, развитие навыка делать комплименты, сплочение группы.

Участники становятся в круг. Ведущий предлагает игру «Аплодисменты по кругу», призывая похвалить друг друга аплодисментами, особенно своего

соседа справа. Затем каждый участник благодарит группу и говорит что-то приятное соседу справа.

Время: 10 минут.

Занятие №2

1. Вводная часть.

Упражнение «Приветственное слово».

Цель: вовлечь участников в атмосферу взаимного доверия и подготовить к продуктивному взаимодействию.

Собравшись в круг, каждый участник по очереди обращается к другому, выражая свои позитивные впечатления и отмечая индивидуальные качества. Примеры: «Я рада видеть тебя, ты сегодня отлично выглядишь!» или «Привет! Ты, как всегда, полон энергии и оптимизма!». Можно обратиться как ко всем, так и к кому-то конкретному. Это упражнение призвано продемонстрировать доброжелательность и создать основу для открытого общения.

Время: 10 минут

2. Основная часть

Игра «На первой космической».

Цель: сплочение коллектива, развитие навыков работы в группе.

Случайный обучающийся берет в руки мяч. Его задача: передать мяч кому-то из сверстников, при этом важно соблюдать следующие правила:

1. Мяч нельзя передавать соседу слева или справа.
2. Мяч должен побывать в руках каждого ровно один раз.
3. Мяч не должен коснуться пола.

Задание продолжается до тех пор пока не будут выполнены все условия.

Можно предложить обучающимся выполнить данное упражнение на время.

После выполнения задания организована рефлексия.

Время: 25 минут

3. Заключительная часть

Упражнение «Клубочек».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Обучающиеся встают в круг и по очереди передают друг другу клубок, держа часть нитки в руке и делятся своими мыслями и чувствами.

Время: 10 минут

Занятие №3

1. Вводная часть

Разминка «Зеркало».

Цель: снизить эмоциональное напряжение и укрепить связь между участниками.

Обучающиеся встают в круг. Каждый должен придумать какое-либо простое движение. По команде психолога обучающиеся начинают выполнять свои движения, через 10 секунд психолог дает следующую команду и обучающиеся должны начать выполнять движение своего соседа справа. Упражнение продолжается, пока движения не вернуться к своим авторам.

Время: 10 минут

2. Основная часть.

Упражнение «Отношение к конфликту».

Цель: сформировать положительное отношение к конфликту, как к способу развития..

На полу проведена линия пересекающая весь кабинет.

Каждый обучающийся встает на эту линию. При этом место на линии говорит об отношении к конфликтам. Правый угол – конфликт всегда плох; центр – амбивалентное отношение; другие позиции – в зависимости от степени разделения мнений.

Обсуждение причин выбора места.

Введение новой шкалы: правый угол – немедленные действия при конфликте; левый угол – избегание конфликта; центр – выжидание. Участники вновь выбирают место.

Обсуждение выбора, переход на желаемую позицию, если есть такое намерение.

Итоговое обсуждение.

Время: 30 минут

3. Заключительная часть

Упражнение «Я услышал тебя»

Процесс: Участники разбиваются на пары. Каждый по очереди делится своими впечатлениями и новыми знаниями, полученными на занятии, в то время как партнер применяет техники активного слушания (3-4 приема). Затем роли меняются. В заключение проводится общее обсуждение, где участники делятся своими успехами и тем, что планируют использовать в дальнейшем в общении.

Время: 5 минут

Занятие №4

1. Вводная часть.

«Разогрев с объектом»

Участники используют любой предмет (мяч, игрушку и т.д.) для начала взаимодействия. Один из обучающихся получает объект, и держа его в руках делится своими мыслями, чувствами и ожиданиями на момент начала занятия. После чего предмете передаются по очереди всем участникам группы.

Время: 5 минут.

2. Основная часть

«Эмпатичное озвучивание эмоций»

Цель: развитие умения тактично выражать чувства собеседника и снижать уровень эмоционального напряжения в диалоге.

Обучающиеся распределяются на две команды, в соответствии с личными предпочтениями. Затем обе команды встают в линии лицом друг к другу. Одна группа нападает (высказывает недовольство, претензии), а другая обороняется, пытаясь сгладить конфликт. Обсуждение чувств и мыслей обучающихся.

Отмечается, что важно выражать свои эмоции корректно, тогда оппоненты быстрее достигнут согласия.

После этого, упражнение проводится повторно, но обучающимся стоит учитывать чувства собеседника.

Время: 25 минут.

3. Заключительная часть.

«Цветовая палитра настроения»

Цель: обратная связь по сегодняшнему занятию, рефлексия полученных знаний.

Обучающиеся делятся своим настроением с группой, определяя какого цвета у них настроение после занятия, объясняют почему.

Время: 15 минут.

Занятие №5.

1. Вступительная часть

Мини-лекция «Стили поведения в конфликтной ситуации»

Цель: ознакомить участников с различными подходами к разрешению конфликтов. Будут представлены и подробно описаны пять ключевых стилей: В начале занятия педагог-психолог организует мини-лекцию для обучающихся.

соперничество, компромисс, сотрудничество, избегание и приспособление.

Далее последует групповое обсуждение, включающее мозговой штурм. Участники смогут поделиться своим видением, обсудить, в каких ситуациях

каждый из перечисленных стилей наиболее уместен, а когда его применение нежелательно. Особое внимание будет уделено вопросу о том, какая стратегия может считаться наиболее эффективной. В заключение этого блока будет сделан вывод, что оптимальный выбор стиля поведения напрямую зависит от конкретных обстоятельств.

Время: 10 минут

2. Основная часть .

«Если бы..., я стал бы...».

Цель: формирование конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Обучающиеся встают в круг. Педагог-психолог предлагает ему озвучить случайную ситуацию (реальную или вымышленную) и озвучить свои действия в данной ситуации. Далее тоже самое делает обучающийся находящийся справа, и так по кругу. Пример ситуации: «Если бы мне нахамили в больнице, я бы...».

Упражнение продолжается, пока каждый обучающийся не назовет по 3-4 ситуации и свои действия.

Отдельно отмечается, что участники могут повторять ситуации или свои действия в них.

После проведения упражнения проволится рефлексия. Определяются наиболее эффективные способы реагирования в конфликтах.

Время: 25 минут

3. Заключительная часть .

Упражнение «Телетайп»

Цель: снятие эмоционального напряжения, возникшего в ходе работы

Участники встают в круг, взявшись за руки. Один из участников «отправляет телеграмму», называя имя адресата. Далее, незаметно пожатием руки, телеграмма передается по кругу. Задача ведущего, который находится в

центре круга, – заметить этот сигнал. Тот участник, кого ведущий заметил, становится новым ведущим.

Время: 5 минут

Занятие №6

1. Вступительная часть

Упражнение «Ветер в паруса»

Цель: создание положительного настроения.

Ведущий предлагает участникам представить, что их парусник остановился. Затем, с помощью глубокого вдоха и резкого выдоха, изобразить ветер, который вновь приведет корабль в движение. Упражнение повторяется трижды для усиления эффекта

Время: 10 минут.

2. Основная часть.

Мозговой штурм «Разрешение конфликтных ситуаций»

Цель: формирование представлений о стратегиях поведения в конфликте, закрепление полученных знаний на практике.

Методом жеребьевки обучающиеся разделены на пары. Далее, пары разыгрывают предложенные ниже ситуации и предлагают собственные пути выхода из конфликта.

Ситуация №1: Две подгруппы в классе, каждая с лидерами, соревнуются за первенство. Конкуренция проявляется в словесных перепалках и даже драках, создавая напряжение. Необходимо найти конструктивные пути решения этой проблемы.

Ситуация №2: Новая ученица, яркая и неординарная, быстро завоевывает внимание мальчиков, вызывая недовольство девочек. После предупреждений конфликт перерастает в уличный разговор. Необходимо достичь взаимопонимания.

Ситуация №3: Случайная поломка дорогого телефона друга, который одолжил его на перемене, ставит перед собой дилемму: как сохранить отношения с другом и избежать наказания родителей. Необходимо найти решение, минимизирующее негативные последствия.

Обсуждение: Участники отвечают на вопросы: «Каков ваш типичный способ выхода из конфликта?» и «Какой из изученных сегодня способов вы применили бы в данной ситуации?».

Обратная связь: Каждый участник получает три цветных квадратика (красный – «ДА», черный – «НЕТ», зеленый – «СОМНЕВАЮСЬ»). Участники оценивают полезность обсуждения темы и его влияние на их поведение в конфликтах, помещая квадратик в конверты на доске.

Время: 30 минут.

3. Заключительная часть

Упражнение «Саморегуляция»

Цель: развитие навыков управления собственными эмоциональными состояниями. Ведущий предлагает технику расслабления для снятия напряжения, связанного с чувством недовольства или раздражения: расслабить конечности, разжать кулаки и сделать три глубоких вдоха. Основная идея – спокойно принимать свои чувства в трудных жизненных ситуациях

Время: 5 минут.

Занятие №7

1. Вводная часть.

«Броуновское движение».

Цель: сокращение психологической дистанции между участниками группы, снятие эмоционального напряжения, формирование позитивного настроения на работу.

Обучающиеся хаотично передвигаются по классу, как молекула, сталкиваясь друг с другом, образуя броуновское движение.

Время: 10 мин.

2. Основная часть.

Ролевая игра «Сглаживание конфликтов» .

Цель: получение опыта выхода из конфликтных ситуаций.

Умение решать конфликты очень важно. В ходе совместного обсуждения обучающиеся, с помощью педагога-психолога выделяют приемлимые методы.

После этого группа будет разделена на 5 микрогрупп по 3 человека в каждой. В течение 5 минут участники микрогруппы придумывают сценарий конфликта. После чего, придуманный сценарий, воплощается в жизнь. Двое обучающихся играют роль оппонентов, а третий роль «миротворца» и помогает сгладить конфликт.

Обучающиеся могут самостоятельно придумать тему сценария, или выбрать из предложенных ниже:

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?

Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?

Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

Примеры ситуаций:

«Вы дали человеку дорогую вещь, а вам ее возвратили в испорченном виде».

«Вы уходите из дома, а к вам пришли родственники, которых вы давным-давно не видели».

«Вы слушаете интересный доклад, а вас отвлекают ненужными и глупыми комментариями».

«Вы ждете подругу в гости, она приходит не одна, а с совершенно незнакомым для вас человеком без предупреждения».

«Вы являетесь главным приглашенным на празднике, но неожиданно меняете свои планы и туда не идете».

Время: 30 мин.

3. Заключительная часть.

Упражнение «Маятник».

Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение участников группы.

Один из учеников встает в центре класса, остальные образуют круг вокруг него. Тот, кто стоит в центре должен расслабиться и довериться товарищам, остальные в это время будут раскачивать его, наподобие маятника.

Время: 10 мин.

Занятие №8

1. Вступительная часть:

Упражнение «Приветствие».

Цель: создание благоприятной психологической атмосферы, настрой на работу.

Обучающиеся поочередно обращаются друг к другу, при этом отмечая положительные черты характера этого человека. По желанию некоторые обучающиеся могут обратиться к нескольким сверстникам или все группе.

Время: 10 минут.

2. Основная часть

«Ящик недоразумений»

Цель: развитие компетенций в области конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Путем жеребьевки участники разделены на 4 подгруппы. Каждой подгруппе случайным образом дается одна из предложенных ситуаций. Обучающимся предстоит найти решение проблемной ситуации, при этом не допустить эскалации конфликта.

Ситуация 1: Один учащийся говорит другому: «Я не хочу сидеть с тобой за одной партой, ты занимаешь слишком много места, и мне неудобно писать». Дальнейшую реакцию и комментарий необходимо дополнить.

Ситуация 2: Во время урока один из учеников начинает стучать ручкой по парте. Учитель делает замечание: «Сергей, будь добр, прекрати стучать и займись делом». Сергей отвечает: «Почему опять я? Неужели вы видели, как я стучал?». Требуется варианты реакции учителя и ваших действий в данной ситуации.

Ситуация 3: Мать, вернувшись домой, обращается к дочери: «Сколько можно говорить? Ты опять все раскидала, в квартире будто ураган прошел! Ты не девушка, а одно несчастье! Как об стену горохом с тобой разговаривать!». Требуется описать реакцию девушки и предложить, как бы вы поступили на месте матери.

Ситуация 4: Учитель проверяет домашнее задание. Дойдя до Олега, Андрей Иванович заявляет: «Это безобразие! Этот бездарь опять ничего не сделал как следует, почерк ужасный!».

Требуется описать реакцию ученика и предложить, как бы вы поступили на месте учителя. Заключительное слово ведущего: Конфликты часто возникают из-за чрезмерной эмоциональности, агрессивности, требовательности, невнимания к другим, неумения слушать. Деструктивный подход к решению проблем предполагает использование силы и агрессии, что ведет к саморазрушению. Для достижения мира и гармонии необходимо сознательно контролировать негативные мысли и действия.

Время: 30 минут

Заключительная часть:

Упражнение «Веник».

Цель: сплочение коллектива, подведение итогов.

Ведущий предлагает взять «веточки». Вспоминается старая русская пословица «Один в поле не воин». Одну веточку, одного человека легко сломать. Но когда вас много и вы команда, горой друг за друга, вы большая сила. Аналогично, в жизни, одного человека легко обидеть, но, будучи вместе, группа становится сильнее и способна преодолеть любые трудности. Собранные «цветы» формируют «букет единства», символизируя завершение тренинга.

Время: 5 минут.