

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

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии детства

**ЯКОВЛЕВ ВЛАДИСЛАВ АЛЕКСАНДРОВИЧ**

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ ПОДРОСТКОВ,  
ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ ОДНИМ РОДИТЕЛЕМ**

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Психолого-педагогическое сопровождение семьи

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
к.пс.н., доцент Груздева О.В.

Руководитель магистерской программы  
д.м.н., профессор Ковалевский В.А.

Научный руководитель  
к.пс.н., доцент Котова Е.В.

Обучающийся  
Яковлев В.А.

Красноярск 2018

## РЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ

В подростковом возрасте, традиционно относящемся к числу кризисных возрастов, нередко возникают конфликты в различных сферах - семье, школе, кругу сверстников. Ход социализации подростка во многом зависит от того, каким образом он будет реагировать в этих конфликтах, от его стратегий поведения в конфликте. Преобладание того или иного стиля, стратегий во многом определяется не только социальным контекстом, но и индивидуально-психологическими особенностями личности участника конфликта. Подростки часто не умеют находить конструктивный выход из конфликта и разрешают его в эмоционально-негативных формах, используя вербальную, физическую агрессию, уход из дома и т.п.

**Целью исследования является** - Изучение стратегий поведения в конфликте подростков, воспитывающихся одним родителем.

Достижение поставленной цели осуществляется через постановку и решение следующих исследовательских задач:

1. Осуществить анализ психолого-педагогической литературы по проблеме стратегий поведения в конфликте подростков, воспитывающихся одним родителем.
2. Рассмотреть понятие «конфликт» в психолого-педагогической литературе.
3. Провести эмпирическое исследование стратегий поведения в конфликте подростков, воспитывающихся одним родителем.
4. Осуществить анализ и интерпретацию полученных данных.
5. Разработать программу для родителей и подростков

**Объект исследования** стратегии поведения подростков в конфликте.

**Предметом исследования** стратегии поведения в конфликте подростков, воспитывающихся одним родителем.

В работе применялись следующие **методы и методики**:

1. Теоретические - анализ научной и учебно-методической литературы по психологии, их обобщение и синтез, а также теоретическое обобщение данных экспериментальных исследований.
2. Эмпирические методы: методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса в адаптации Н.В. Гришиной; рисованный апперцептивный тест (РАТ) в адаптации Б.И. Хасана.
3. Метод математической статистики: U-критерий Манна-Уитни.

**Научная новизна исследования.** Представления о динамике стратегий поведения подростка в конфликтах с родителями могут быть полезны самим родителям для осмысления и выбора своих стратегий поведения. Также эта

информация может быть полезна для психологов в беседах с подростками об их трудностях в общении.

**Практическая значимость исследования:** материалы исследования могут быть использованы в практической работе психологов. Так же представленная в работе программа будет полезна и педагогам, так как конфликты могут возникать не только в семьях, но и во время учебного процесса в образовательных учреждениях. Нами предлагается программа для снижения конфликтности и выбора стратегии поведения в конфликте в семьях подростков воспитывающихся одним и двумя родителями. Родителям будут представлены рекомендации по снижению конфликтности и выбора стратегии поведения в конфликтах.

**Апробация результатов.** Внедрение программы для родителей и подростков с целью выбора наиболее подходящих стратегий поведения в сложившихся конфликтах.

**Основные результаты диссертационного исследования были представлены на научно практических конференциях:**

1. Международная научно-практическая конференция «СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕТСТВА» статья «Психологическая характеристика особенностей личности подростков из семей, воспитывающихся одним родителем».

2. Международная научно-практическая конференция «СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕТСТВА» статья «Стратегии поведения в конфликте подростков, воспитывающихся одним родителем».

## ABSTRACT OF MASTER'S THESIS

In adolescence, traditionally belonging to the number of crisis ages, conflicts often arise in various areas - the family, school, circle of peers. The course of socialization of a teenager depends on how he will react in these conflicts, on his strategies of behavior in the conflict. The predominance of a particular style, strategies is largely determined not only by the social context, but also by the individual psychological characteristics of the individual participant in the conflict. Teenagers often do not know how to find a constructive way out of the conflict and resolve it in emotionally negative forms, using verbal, physical aggression, leaving home, etc.

The aim of the study is to Study the strategies of behavior in conflict of adolescents brought up by one parent.

Achieving this goal is carried out through the formulation and solution of the following research tasks:

1. To carry out the analysis of psychological and pedagogical literature on the problem of strategies of behavior in the conflict of adolescents brought up by one parent.

2. To consider the concept of "conflict" in psychological and pedagogical literature.

3. Conduct an empirical study of behavioural strategies in conflict among adolescents raised by a single parent.

4. To carry out the analysis and interpretation of the data.

5. Develop a program for parents and adolescents

The object of research of strategy of behavior of teenagers in the conflict.

The subject of the study of the strategy of behavior in conflict of adolescents brought up by one parent.

The following methods and techniques were used in the work:

1. Theoretical-analysis of scientific and educational literature on psychology, their synthesis and synthesis, as well as theoretical generalization of experimental research.

2. Empirical methods: methods of diagnosis of predisposition of the individual to conflict behavior K. Thomas in the adaptation of N. In. Grishina; hand drawn apperception test (RAT) in the adaptation of B. I. Hasan.

3. Method of mathematical statistics: u-Mann-Whitney test.

Scientific novelty of the research. Ideas about the dynamics of the strategies of behavior of adolescents in conflicts with parents can be useful to parents themselves to understand and choose their strategies of behavior. Also, this information can be useful for psychologists in conversations with teenagers about their difficulties in communication.

The practical significance of the study: the research materials can be used in the practical work of psychologists. Also presented in the program will be useful for teachers, as conflicts can occur not only in families but also during the educational process in educational institutions. We propose a program to reduce conflict and choose a strategy of behavior in conflict in the families of adolescents brought up by one and two parents. Parents will be presented with recommendations to reduce conflict and choose a strategy of behavior in conflicts.

Approbation of results. Implementation of a programme for parents and adolescents to select the most appropriate strategies for behaviour in conflicts.

The main results of the dissertation research were presented at scientific conferences:

1. International scientific and practical conference "MODERN PROBLEMS of CHILDHOOD "article" Psychological characteristics of the personality of adolescents from families raised by one parent".

2. International scientific-practical conference "MODERN PROBLEMS of CHILDHOOD "article" strategies of behavior in conflict of adolescents brought up by one parent".

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В КОНФЛИКТЕ .....	8
1.1. Понятие «конфликт» в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2. Особенности поведения подростков в конфликте, воспитывающихся одним родителем .....	24
1.3. Психологическая характеристика особенностей личности подростков из семей, воспитывающихся одним родителем .....	31
Выводы по Главе 1 .....	40
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В КОНФЛИКТЕ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ ОДНИМ РОДИТЕЛЕМ .....	42
2.1. Организация и методы исследования .....	42
2.2. Анализ и интерпретация исследования.....	44
2.3. Программа развития эффективных стратегий поведения в конflikте.....	48
Выводы по Главе 2 .....	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	66
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	74

## ВВЕДЕНИЕ

Выбор данной темы обусловлен тем, что наиболее из многочисленных проблем среди родителей и учителей является повышенная конфликтность и агрессивность подростков. Подростковый возраст – это один из кризисов, с которым сталкивается подросток на протяжении периода своего взросления. Кризис связан с половым созреванием. Подростки начинают интенсивно расти, все системы в организме соответственно функционируют как у взрослых. Такая резкая перестройка вызывает дискомфорт у подростков, и соответственно это сказывается на всех психических функциях.

По мнению Л.И. Божович, подростковый возраст – один из наиболее сложных периодов развития человека. Несмотря на относительную кратковременность, он практически во многом определяет всю дальнейшую жизнь индивидуума. Именно в подростковом возрасте преимущественно происходит формирование характера и других основ личности [8].

А.Ю. Можгинский считает, что основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную реакцию, что приводит к нарастанию конфликтов. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии [23].

По данным Министерства труда и социального развития, каждый 7-й ребенок до 18 лет в России воспитывается в семье с одним родителем. Большую часть неполных семей составляют матери с детьми (94 %). Папы-одиночки, явление крайне редкое, чаще даже встречаются дети-сироты, которых растят бабушки и дедушки. Статистика конфликтов в возрасте 13–15 лет показывает, что подростки не терпят в своей среде нестандартного поведения, проявления слабости.

Теоретический анализ показал, что различные аспекты установки поведения подростков в конфликте и их деятельности, представлены в работах как отечественных, так и зарубежных исследователей. Трудности межличностного взаимодействия подростков рассмотрены в трудах многих исследователей Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, Л.С. Выготского, И.Ю. Кулагиной, А.Н. Леонтьева, А.М. Прихожан, Х. Ремшмида, Л.М. Семенюк, Д.И. Фельдштейна, Д.Б. Эльконина и др. [5; 8; 11; 13; 15; 21; 22; 25; 29; 39]. Исследование конфликтов и конфликтного поведения авторов А.Л. Анцупова, В.М. Афоньковой, Ф.М. Бородкина, М.М. Главатских, Н.В. Гришиной, В.И. Журавлева, Н.У. Заиченко, Н.М. Коряк, Н.И. Леонова, А.А. Реана, Б.И. Хасана, А.И. Шпилова, позволили рассмотреть различные взгляды на природу конфликта, его социальную роль [6; 7; 9; 12; 14; 18; 22; 26; 27; 29; 32; 36]. Их исследования дали определения, описали их виды, выделили закономерности возникновения и разрешения. Исследования установки и понимания механизмов ее влияния на поведение человека рассматривали ряд исследователей. В их работах дано разнообразное определение установки, описаны их виды, функциональное значение.

Современные направления разработки конфликта в психологии теория организационных систем, переговорные процессы, игровое направление в профилактике конфликта.

В подростковом возрасте, традиционно относящемся к числу кризисных возрастов, нередко возникают конфликтные ситуации в различных сферах – семье, школе, кругу сверстников. Ход социализации подростка во многом зависит от того, каким образом он будет реагировать в этих конфликтных ситуациях, от его стратегии поведения в конфликте. Преобладание того или иного стиля, стратегий во многом определяется не только социальным контекстом, но и индивидуально-психологическими особенностями личности участника конфликта. Подростки часто не умеют находить конструктивный выход из конфликтной ситуации и разрешают ее в

эмоционально-негативных формах, используя вербальную, физическую агрессию, уход из дома и т.п.

В этом возрасте, как ключевом этапе становления личности, психологической задачей является самоопределение или формирование личностной идентичности, формируются основные формы адаптации и развития. Особое развитие приобретает креативность, которая касается исключительно видоизменения устоявшихся понятий и точек зрения, представляющих собой коллекцию моделей поведения и стереотипов мышления. Развитие и усовершенствование креативности позволит подростку выработать навык нахождения эффективных решений проблем, в том числе и в конфликтных ситуациях. Осознанное целенаправленное использование своей креативности дает возможность личности достичь желаемого результата и самореализоваться. Все это приводит к мысли, что творчески развитая личность должна справляться с трудностями достаточно эффективно.

Подростковый возраст содержит много острых и потенциально опасных моментов. Ни в каком другом возрасте у некоторых юношей и девушек грань между нормой и патологией не является такой тонкой, как в ранней юности. Между тем многие из тех трудностей, в которых запутывается молодой человек, могут быть разрешены простым откровенным разговором с тактичным и умным взрослым. Одно из условий помощи взрослого подростку в его самовоспитании – знание образов я формирующейся личности.

**Цель исследования:** Изучение стратегий поведения в конфликте подростков, воспитывающихся одним родителем.

**Задачи исследования:**

1. Осуществить анализ психолого-педагогической литературы по проблеме стратегий поведения в конфликте подростков, воспитывающихся одним родителем.

2. Рассмотреть понятие «конфликт» в психолого-педагогической литературе.

3. Провести эмпирическое исследование стратегий поведения в конфликте подростков, воспитывающихся одним родителем.

4. Осуществить анализ и интерпретацию полученных данных.

5. Разработать программу для родителей и подростков.

**Объект исследования:** стратегии поведения подростков в конфликте.

**Предмет исследования:** стратегии поведения в конфликте подростков, воспитывающихся одним родителем.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, стратегии поведения в конфликте подростков, воспитывающихся матерью, отличаются от стратегий поведения в конфликте подростков, воспитывающихся отцом, а именно для подростков воспитывающихся отцом характерна стратегия «ухода» от конфликтов, а для подростков, воспитывающихся матерью «приспособление» к нему.

**Теоретико-методологическая основа исследования:** в рамках диссертационного исследования мы рассматриваем самооценку с точки зрения связи установок в конфликте подростков, с особенностями выбираемой стратегии в зависимости от того, какого пола родитель принимает участие в воспитании.

**Научная новизна исследования.** Представления о динамике стратегий поведения подростка в конфликтах с родителями могут быть полезны самим родителям для осмысления и выбора своих стратегий поведения. Также эта информация может быть полезна для психологов в беседах с подростками об их трудностях в общении.

**База исследования:** Краевой центр семьи и детей г. Красноярска.  
**Выборка исследования:** 40 подростков 12–15 лет.

**Теоретическая значимость** заключается в расширении научных представлений о стратегиях поведения в семье воспитывающихся одним

родителем. Полученные данные дополняют представления об особенностях конфликтности подростков в семьях с одним и двумя родителями. Проведенное исследование расширяет представление о стратегиях поведения в конфликте подростков, воспитывающихся в семьях с одним или двумя родителями.

**Практическая значимость:** материалы исследования могут быть использованы в практической работе психологов. Так же представленная в работе программа будет полезна и педагогам, так как конфликты могут возникать не только в семьях, но и во время учебного процесса в образовательных учреждениях. Нами предлагается программа для снижения конфликтности и выбора стратегии поведения в конфликте в семьях подростков воспитывающихся одним и двумя родителями. Родителям будут представлены рекомендации по снижению конфликтности и выбора стратегии поведения в конфликтах.

В исследовании применялся следующий комплекс диагностических методик:

– методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса, в адаптации Н.В. Гришиной;

– рисованный апперцептивный тест (РАТ) в адаптации Б.И. Хасана.

**Структура диссертации:** диссертация состоит из введения, двух глав с обзором литературы, описанием методов и результатов исследования, выводов по каждой из глав, заключения, библиографического списка и приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В КОНФЛИКТЕ

## 1.1. Понятие «конфликт» в психолого-педагогической литературе

Любой конфликт представляет собой целостную динамическую систему. Конфликт – это всегда процесс, переход от одной ситуации к другой, каждая из которых характеризуется своей степенью напряженности между участниками противоборства.

Рассмотрение конфликта в динамике предполагает выделение трех основных стадий конфликта:

1. Возникновение и осознание объективной конфликтной ситуации. В большинстве случаев конфликт возникает при объективной конфликтной ситуации, где одна из сторон стремится к достижению некоторого желаемого состояния. При этом никто из сторон не осознает объективную конфликтность. К такому конфликту применима теория К. Томаса об определении ситуации. «Определение ситуации» представляет собой теоретический конструкт, используемый нами для обозначения результата восприятия ситуации и ее интерпретации.

Использование концепта «определение ситуации» в анализе генезиса конфликтов позволяет ввести четкие разграничения между часто смешиваемыми понятиями «конфликт», «конфликтная ситуация», «противоречие», «противоречивая ситуация», отведя последним статус реальной объективной ситуации, а конфликту – содержание «определенной как конфликтной» ситуации, что, собственно, и является пусковым механизмом возникновения конфликта с последующим развитием конфликтного взаимодействия.

Тем самым «участники социального взаимодействия выступают как активные субъекты, которые не просто попадают в ситуации, но и в определенном смысле «создают» их» [1].

Первая стадия развития конфликта характеризуется накоплением и обострением противоречий в системе межличностных или групповых отношений. Причиной того является резкое расхождение интересов, ценностей и установок конфликтантов, что приводит к социальной напряженности, это становится причиной закрепления психологических барьеров и негативных стереотипов, препятствующих нормальному общению, способствует экстраполяции, переносу конфликтных интересов из сферы деловых отношений в личную и наоборот [3].

2. Переход к конфликтному поведению. Конфликтное поведение, взаимодействие можно определить как действия, направленные на то, чтобы прямо или косвенно блокировать достижения противостоящей стороной ее целей, намерений и др.

По мнению Н.В. Гришиной, решающую роль в выборе того или иного типа конфликтного взаимодействия играет опыт прежнего взаимодействия участников ситуации [2]. Таким образом, развитие конфликта представляет собой процесс, основанный на прежнем опыте участников взаимодействия, порождающем их отношение к новой ситуации противоречий между ними, что, в свою очередь, «задает» сценарий их нового взаимодействия. На этой стадии возможны две стадии фазы: конструктивная и деструктивная. Деструктивная требует вмешательства руководителя, а если стадия была конструктивной, то возможно следующая стадия – исход, или частичное или полное разрешение конфликта.

3. Разрешение конфликта. Разрешение конфликта характеризуется нормализацией и ликвидацией конфликта. Это происходит в случае победы одного из сторон, опасений противника понести чрезмерный урон. В этой стадии требуются профилактические меры нейтрализации, снятия стресса.

Ведь полное разрешение конфликта подразумевает не только решение предметной проблемы, но и нормализацию эмоционально-волевой сферы человека.

Конфликт является подлинно междисциплинарным предметом исследования. Его отдельные виды описываются и изучаются философами, политологами, правоведами, педагогами, военными, математиками, экономистами и др. В научной литературе «конфликт» определяется как философская; социологическая и психологическая категория [33].

Задача определения психологического понятия конфликта довольно сложна. Понятие «конфликт» имеет несколько определений.

В этике и философии особое место уделяется моральному конфликту, который рассматривается как особая ситуация морального выбора, в которой принимающий решение человек констатирует в своем сознании противоречие: осуществление поступка во имя одной нравственной нормы, одновременно ведет к нарушению другой нормы, представляющей для данного человека определенную ценность [64].

В социологии социальный конфликт определяется как «столкновение сторон, мнений, сил; высшая стадия развития противоречий в системе отношений людей, социальных групп, общества в целом, которая характеризуется усилением противоположных тенденций и интересов социальных общностей и индивидов» [13, с. 57].

К.К. Платонов и В.Г. Казаков определяют конфликт как осознанное противоречие между общающимися личностями при наличии попыток их разрешения на фоне эмоциональных отношений [25, с. 17–20].

Н.В. Гришина рассматривает конфликт как реакцию людей на препятствия к достижению разного рода целей совместной деятельности, на поведение других, не соответствующее ожиданиям, а также как реакцию на почве несовместимости характеров, несходства культурных основ и потребностей [29, с. 12].

Поведение – определённый сложившийся образ взаимодействия с окружающей средой. Поведение определяется способностью изменять свои действия под влиянием внутренних и внешних факторов.

М.В. Потанин определяет конфликт как способ разрешения значимых противоречий, возникающих в процессе социального взаимодействия, который заключается в противодействии субъектов и обычно сопровождается негативными эмоциями и чувствами, переживаниями по отношению друг к другу [18, с. 265].

Как отмечает Ф.Е. Василюк «особенностью существования конфликта в сложном и трудном мире является то, что противоборствующие жизненные отношения встречаются здесь не как чистые идеи, принципы, смыслы, а в виде деятельностей, вплетенных в общую материальную, чувственную ткань жизни, каждая из которых есть целый комплекс чувств, воспоминаний, действий, привычек и т. д.» [12, с. 15].

А.И. Донцов дает следующее определение конфликта: «Конфликт - это напряженность эмоциональных связей, сопровождающаяся совокупностью конфликтных действий» [36, с. 120].

А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов в своем обзоре работ по конфликтологической проблематике попытались сопоставить различные определения конфликта в отечественной психологии. Авторы проанализировали пятьдесят два определения конфликтов, принадлежащих отечественным психологам [8]. Определения внутриличностного конфликта опираются на два ключевых понятия: в одних определениях конфликт трактуется как противоречие между различными сторонами личности, в других — как столкновение, борьба личностных тенденций. Обобщение определений межличностного конфликта позволило выделить следующие его основные свойства:

– наличие противоречия между интересами, ценностями, целями, мотивами как основа конфликта;

- противодействие субъектов конфликта;
- стремление любыми способами нанести максимальный ущерб оппоненту, его интересам;
- негативные эмоции и чувства по отношению друг к другу [4].

Проведенный нами сравнительный анализ различных определений конфликта позволяет выделить его основные признаки.

Авторы большинства существующих определений конфликта сходятся относительно лежащего в его основе «столкновения» (синонимы – «несовместимость», «борьба», «разногласие» и т.д.). Конфликт обязательно содержит в себе момент противоречия, противоборства. Н.В. Гришина вводит понятие «биполярность» для обозначения данного противоборства, что обозначает «взаимосвязанность и взаимопротивоположность одновременно». Однако сама по себе биполярность не означает столкновения двух разных начал. Их подлинная противоположность обнаруживает себя не просто в их сопоставлении, но в их противостоянии, предполагающем «борьбу», активное взаимодействие, направленное на преодоление разделяющего противоречия [29].

Таким образом, наряду с биполярностью, являющейся носителем противоречия, в качестве относительного атрибута конфликта выступает активность, направленная на преодоление противоречия.

Еще один компонент конфликта – это наличие субъекта или субъектов как носителей конфликта. Г.М. Штракс отмечает, что «конфликт как фаза противоречия возможен лишь тогда, когда его стороны представлены субъектами. Где субъекта нет – не может быть конфликта» [78, с.72].

Под стратегией общения понимают общую схему действий участников коммуникативного процесса, общий план достижения цели к которой стремятся прийти собеседники. Это определение может брать за основу.

К тому же еще нужно учитывать мотивационный (достигается ли цель во время общения одним субъектом или обеими), сетевой (коммуникативные

установки – гуманистические или манипуляторные), процессуальный (характер конструирования общения – определенное соотношение между диалогом и монологом) компоненты стратегий общения.

Примеров стратегий общения, описанных в научной литературе, есть достаточно немалое количество. Назовем лишь некоторые из них.

Г.Е. Тимонина отмечает, что конфликт выступает в форме отношения между субъектами, включающего непосредственные контакты. Г.Е. Тимонина выделяет следующие психические компоненты конфликта: высокая психическая напряженность, неуправляемость эмоций, рассогласование между чувствами и мыслями, проявление враждебности, агрессивности [23, с. 235].

Возникающие эмоциональные состояния оказываются включенными в динамику любого конфликта, активно влияя на него течение и исход.

В качестве рабочего определения мы будем использовать определение, предложенное А.Я. Анцуповым и А.И. Шипиловым, которые под конфликтом понимают наиболее острый способ разрешения значимых противоречий, возникающих в процессе непосредственного взаимодействия субъектов [7].

Выбор данного определения обозначен тем, что по нашему мнению, в нем обозначены основные существенные признаки конфликта выделенные нами в процессе теоретического анализа, такие как противоречие между интересами, ценностями, идеями, мотивами; биполярность; непосредственный контакт; противодействие субъектов; напряженность эмоциональных связей; восприятие ситуации как конфликтной [11, с. 75].

В данном определении конфликт описывается как противоречие, заключающееся в противодействии двух субъектов, т.е. описывается противостояние двух начал, активности двух субъектов, направленную на разрешение противоречия и сопровождаемую эмоциональной напряженностью сторон. Данное сложившееся противоречие побуждает

стороны к его разрешению, что выражается в принятии определенных действий по отношению к друг другу, что определяется как достаточно острый способ разрешения противоречий.

В настоящее время существуют различные классификации конфликтов. Многогранность и сложность конфликтов по структуре, феноменологии послужили причиной того, что единых позиций в философии, социологии и психологии по классификации конфликтов нет.

Д.А. Волкогонов представляет следующие; критерии, классификации конфликтов:

- социально-классовое основание;
- по субъектам как носителям конфликта (между обществом и личностью, коллективом и личностью, между личностями, открытость, закрытость конфликта и т. д.);
- по содержанию (нравственность цели; средств ее достижения, противоречия между знаниями о должном и конкретном поведении и т.д.);
- по степени сложности конфликта [23].

Социологи классифицируют конфликты в зависимости от применения или неприменения в них насилия, степени и остроты их интенсивности, состава и количества сторон, участвующих в противоборстве, сферы их проявления в жизни общества и т.д.

Ведущей тенденцией указанных критериев классификации конфликтов является их ориентировка на объективно обусловленные подструктуры состояния конфликта. Данная ориентировка доминирует в большинстве социологических и философских исследованиях конфликта.

В психологических исследованиях внимание сосредотачивается на психологической конкретизации в структуре конфликта, в содержании конфликтогенной деятельности.

Н.Д. Левитов, классифицируя конфликты, выделял конфликт старого с новым, конфликт развития личности, конфликт этического характера [51].

Т.И. Агафонов, В.С. Мерлин, дифференцировали конфликты на внутриличностный, межличностный, личностно-групповой [1].

Н.В. Гришина, А.Я. Анцупов добавляют также межгрупповой конфликт [8; 28]. Н.В. Иванов выделяет конфликты обстановки и конфликты отношений [7]. Е.Г. Первышева в качестве основных предложила считать конфликты по различию мнений, интересов, ценностей, особенностей внешнего поведения [42].

А.Г. Ковалев оптимальным критерием для классификации конфликтов полагал направленность противоречий, стимулирующих возникновение конфликта творческого поиска, групповых интересов, несостоявшихся ожиданий, несовместимости характеров и т.д. [43].

Г.С. Илюшин предложил следующую типологию конфликтов:

- а) «Я-Я»;
- б) «Я - другой»;
- в) «Я - семья»;
- г) «Я -группа» [36].

М. . Рыбакова, подвергнув анализу учебно-воспитательный процесс В' качестве сферы возможного возникновения конфликтов, акцентирует внимание на конфликтах деятельности, поведения и личностных отношениях [21, с. 24].

Психологи довольно часто применяют мотивационный критерий для типологии конфликтов. Л.П. Гришак разработал мотивационную классификацию конфликтов, отражающую действие мотивов по формулам:

- а) «желаемое — желаемое»,
- б) «нежелаемое - нежелаемое»,
- в) «желаемое — нежелаемое»,
- г) «двойной конфликт» [27].

Однако классификация Л.П. Гришак не нова, она является модификацией классификации конфликтов, разработанной К. Левиным. Он выделяет три типа конфликтов:

1. Человек находится между двумя положительными валентностями примерно равной величины.

2. Человек находится между двумя приблизительно равными отрицательными валентностями.

3. Человек находится между положительной и отрицательной валентностью. В этом случае конфликт возникает только тогда, когда и положительная и отрицательная валентности находятся в одном и том же месте [49].

Отдельные исследователи предлагают типизировать конфликты на основании тех моделей, которые стали в психологии как бы классическими: левиновские конфликты (в соответствии с классификацией К. Левина); психоаналитические (предложенные З. Фрейдом), ролевые конфликты [42; 43].

Г.М. Потанин предлагает следующие критерии классификации конфликтов:

– ценностное содержание (этические, религиозные, эстетические, нравственные, правовые конфликты);

– социометрический уровень (межличностные, внутригрупповые и межгрупповые, внутриколлективные и межколлективные конфликты);

– фабула развития (скоротечные, затяжные и хронические конфликты);

– динамика (эмоционально неглубокие, напряженно стрессовые и дистрессовые конфликты);

– мотивационно-потребностный критерий («желаемое - желаемое», «нежелаемое - нежелаемое», «желаемое — нежелаемое» [42].

Общепризнанным в психологии считается разделение конфликтов на внутриличностные, межличностные и межгрупповые [20].

Изучение конфликта в рамках деятельностного подхода, является традиционным для конфликтологии и психологии конфликтов. Это естественно, ведь конфликт всегда рассматривается прежде всего как столкновение, противоборство, то есть как особая форма деятельности. Поэтому во многих исследованиях можно встретить описания этапов конфликтного противоборства, применяемых приемов, и тактик, типичных конфронтационных действий. В то же время практически отсутствуют целостные описания конфликтного противоборства как деятельности с ее целями, задачами побудительными мотивами, структурой и содержанием [9].

Существуют несколько подходов в рассмотрении конфликта как действия. В подходе, предложенном А.Н. Леонтьевым, сама деятельность рассматривается как «...молярная неаддитивная единица жизни» и представляется как совокупность отдельных структурных элементов. А.Н. Леонтьев писал: «В общем потоке деятельности, который образует человеческую жизнь в ее высших, опосредованных психическим отражением проявлениях, анализ выделяет, во-первых, отдельные (особенные) деятельности - по критерию побуждающих их мотивов. Далее выделяются действия - процессы, подчиняющиеся сознательным целям. Наконец, это операции, которые непосредственно зависят от условия достижения конкретной цели. Эти «единицы» человеческой деятельности и образуют ее микроструктуру» [50, с. 15]. Этот подход, несомненно, может дать высокий эффект при анализе относительно простых видов деятельности, где четко определены истинные мотивы и цели. В случае их сокрытия или декларативного информирования опора на него вряд ли даст ожидаемые результаты.

Второй подход, связан с рассмотрением деятельности как функциональной системы. Он был предложен В.Д. Шадриковым, который показал, что структурная организация любой деятельности соответствует архитектонике функциональных систем. В данной системе особо выделялись

программирование деятельности, ее смысловые характеристики и, что особенно важно, предлагалось учитывать индивидуальные особенности субъекта труда [74].

Деятельность выступает в единстве трех аспектов: предметно-действенном, психофизиологическом, психологическом. Последний проявляется в сознательной постановке целей, проявлении волевых усилий, интеллектуальной активности и пр. На примере профессиональной деятельности было показано, что ее основными функциональными блоками являются:

- цели деятельности;
- мотивы деятельности;
- программы деятельности;
- информационная основа деятельности;
- принятие решений;
- подсистема профессионально важных качеств субъекта деятельности.

В.Д. Шадриков отмечал, что каждый блок данной системы находится в теснейших взаимодействиях со всеми другими, что блоки фактически «взаимопроникают друг в друга». Из сказанного следует, что дискриминация одного из блоков разрушит данную систему, деятельность потеряет свою структурную целостность, а следовательно, будет неэффективной. В данной системе не представлен регуляторный блок, содержащий навыки, умения, алгоритмы решения задач и пр., что снижает диапазон ее применения, в частности, затрудняет анализ конфликтного противоборства. Непонятно также, как профессионально важные качества соотносятся с другими характеристиками деятельности и информацией [19, с. 214].

Согласно третьему подходу, предложенному Н.В. Кузьминой, любая деятельность структурно может быть представлена как система, состоящая из следующих компонентов:

– гностического (или исследовательского), включающего анализ ситуации, формирование задачи, получение новых знаний, необходимых для ее эффективного решения, анализа процесса решения задачи, результатов решения, их сопоставления; проектировочного, включающего действия, связанные с предвосхищением последствий решения задач, планирование их реализации; конструктивного, обусловленного необходимостью обмена информацией и установлением отношений в процессе деятельности; [8, с. 153].

– организационного, связанного с установлением эффективных взаимодействий в процессе деятельности [13].

Выделенные функциональные компоненты в известной мере связаны кумулятивными отношениями, то есть каждый последующий включает в себя содержание предыдущего, но в то же время может рассматриваться и отдельно.

Сформированность и единство всех компонентов обеспечивают эффективность деятельности [18, с. 265].

Четвертый подход был предложен Б.Ф. Ломовым. В нем деятельность рассматривается как «целеустремленная система с психологическими составляющими», имеющая свою иерархически организованную структуру, подсистемы, элементы; прямые и обратные связи. Системообразующим фактором являлся «образ – цель» деятельности, то есть представляемый и желаемый ее результат. Активирующим и регулирующим фактором в деятельности назывался вектор «мотив – цель» [52]. В соответствии с логикой системных представлений каждая деятельность может быть представлена как система следующих важнейших психологических составляющих, отражающих ее внутреннюю структуру и содержание:

- 1) образ-цель деятельности;
- 2) мотив-цель;
- 3) антиципация;

- 4) внутреннее планирование;
- 5) принятие решений;
- 6) исполнение принятых решений;
- 7) контроль [52].

В соответствии с этим деятельность организована по циклической схеме. Структурное единство психологических составляющих является залогом эффективной деятельности [7].

Данный подход, на наш взгляд, наиболее полно и непротиворечиво отражает психологическое содержание деятельности, он как бы аккумулирует достоинства отмеченных выше подходов, поэтому именно его целесообразнее применять к анализу конфликтного противоборства как к деятельности [30].

Рассмотрим более детально составляющие конфликтной деятельности. Мотивы вступления в конфликт могут быть самыми разнообразными: от неосознаваемых до адекватно представляемых, точно отражающих сложившуюся ситуацию и сущность имеющихся противоречий. В деловых конфликтах мотивы вступления в противоборство чаще всего не скрываются, они аргументировано обоснованы. В эмоциональных конфликтах, особенно когда присутствует психологическая несовместимость, ложные образы, конкуренция, истинные мотивы, как правило, не называются и даже скрываются. Самыми сложными являются внутриличностные конфликты, когда истинные мотивы не осознаются, и не осознаются ситуации действия специфических внутренних условий, например, наличие сильных и неконтролируемых акцентуаций, приводящих к не вполне адекватному отражению сложившихся отношений. Определить истинные мотивы вступления в конфликтное противоборство – значит дать прогноз направленности и характера активности оппонентов, а это одна из центральных задач тех, кто призван разрешать конфликт или управлять им [17].

По сравнению с мотивами конфликтного противоборства его цели в значительной степени более определены. Они, как правило, не скрываются и отчетливо проявляются в направленности и характере активности оппонентов. Очевидно, что главная стратегическая цель конфликтной деятельности, связана с устранением или разрешением имеющегося противоречия, которое воспринимается как угроза или реально является таковой. Данная стратегическая цель может принимать разнообразные, но вполне конкретные формы: добиться от оппонента уступок или вывести его из системы взаимодействий, обеспечить превосходство за счет усиления собственных ресурсов или формирования благоприятного общественного мнения, сделать характер взаимодействия с оппонентом основанным на отношениях «господство - подчинение» и пр. Исключение естественно составляет внутриличностный конфликт [31, с. 175].

В конфликтной деятельности, помимо так называемых стратегических целей, существуют и тактические. Они соответствуют этапам или стадиям конфликтного противоборства. Если речь идет о диадической схеме конфликта, данные тактические цели обязательно формируются с учетом специфики ситуации, личностных особенностей оппонента, его реагирования на действия противоборствующей стороны. Это обуславливает такую характеристику конфликтной деятельности как ее гибкость и адаптивность [6].

Следующая психологическая составляющая конфликтной деятельности – антиципация. Осуществлять прогнозирование в конфликтной деятельности необходимо постоянно, это позволит упредить оппонента, захватить инициативу. Прогнозы в конфликте бывают разными: ситуативными, кратковременными или долговременными. На первых этапах конфликта, когда осознается опасность угрожающего противоречия, сами прогнозы отличаются, негативной эмоциональной окраской. Воображение обычно рисует мрачные картины будущего, когда реализуется имеющаяся угроза.

Данный негативный образ будущего заставляет по-новому взглянуть на ситуацию, оценить, свои ресурсы. Он является важным фактором в принятии решения о вступлении в конфликт, выборе стратегии борьбы. В дальнейшем, этот образ неоднократно корректируется, но его влияние остается всегда важным.

Внутреннее планирование – важная психологическая составляющая конфликтной деятельности отличается в первую очередь своей направленностью. В диадических конфликтах ведутся планы, преследующие вполне конкретные цели: снизить ранг оппонента, уменьшить его возможности и права, сузить круг обязанностей по отношению к нему, привлечь сторонников, увеличить собственные ресурсы и пр. Эффективность и реалистичность, внутреннего, планирования во многом зависят от точности и дальности антиципации. Надо заметить, что в процессе конфликтного противоборства, как правило, нет жестких планов, они могут часто меняться в зависимости от изменения ситуации [15].

Б.Ф. Ломов называл принятие решения «сердцевиной» любой деятельности, показывая тем самым ее исключительную роль. В конфликте решения принимаются довольно постоянно в силу динамичности его протекания. Важнейшим является первое решение о вступлении в конфликт и выборе главной стратегии противоборства. Оно зависит от того, как будущие оппоненты представляют возможные исходы действия угрожающего противоречия. В дальнейшем характер принимаемых решений обуславливается как личностными особенностями оппонента, так и их отражением конфликтной ситуации. В целом решения, принимаемые в конфликтной деятельности, отличаются рядом особенностей:

– отсутствием готовых схем и алгоритмов, (за исключением действий опытных конфликтных личностей);

- неокончателъностью (возможностью- маневра, «отхода», если нет явного преимущества) или, наоборот, окончательностью (без возможности коррекции);
- неполнотой и противоречивостью информационной основы;
- осуществлением на фоне негативных психических состояний;
- яркой образностью (в основном это образ «справедливых действий» и т. п., чтобы привлечь сторонников);
- ограниченностью по времени и ресурсам;
- контролем со стороны критически или враждебно настроенного оппонента [52].

Процедуры и «технологии» принятия решений в конфликте характеризуются значительным разнообразием, но все же, во многом определяются личностными особенностями субъектов, их способностью к дальнейшему и точному прогнозированию.

Контроль как психологическая составляющая конфликтной деятельности также осуществляется практически постоянно и охватывает все ее сферы. Контрольные функции направлены на оппонентов, ситуацию и самого себя [5].

Важной, чертой поведения в конфликтах является постоянное стремление завладеть психологической инициативой и сохранять ее. Психологическая инициатива – это такая характеристика взаимоотношений оппонентов, которая выражает преимущество одного из них, состояние «господство – подчинение» и сочетается с большой уверенностью и самостоятельностью в деятельности. Особое стремление завладеть психологической инициативой отмечается на этапе открытого противоборства и в случае, когда конфликт принимает публичный характер [14].

В конфликтном противоборстве возрастает агрессивность его участников, особенно если конфликт эмоциональный, длительный и

разрушительный. В основном это внешняя агрессия, направленная на оппонента (примерно 75% случаев), что приводит к выбору наступательных тактик. Гораздо реже встречается агрессия, направленная на себя (около 20% случаев). В ходе конфликта такой оппонент больше думает об обороне, тяжело переживает противоборство, склонен к компромиссам [14].

Возникновение конфликта предполагает не только восприятие и осознание противостояния, противоречия, возникающего во взаимодействии с самим собой или с другими людьми, но и развитие активности, направленной на преодоление этого противоречия.

## **1.2. Особенности поведения подростков в конфликте, воспитывающихся одним родителем**

На поведение подростков в конфликте, на выбор стратегии поведения значительное влияние оказывают личностные особенности подростка, такие как темперамент и акцентуация характера. Также к особенностям личности относят половозрастные особенности и ситуация внутрисемейного развития, уровень самооценки. Знания индивидуальных психологических особенностей личности способствуют разработке эффективных практических рекомендаций по разрешению конфликтов в подростковой среде. Проблема поведения подростков в конфликте признана актуальной научно-исследовательской проблемой.

Исследованиями конфликтов в подростковом возрасте занимались такие ученые, как Н.В. Гришина, А.Е. Личко, Л.С. Никитина и др. По определению А.А. Ганеевой «конфликт рассматривается как столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом тенденций в осознании отдельно взятого индивида, в межличностных взаимодействиях

или межличностных отношениях индивидов или групп людей, связанное с острыми отрицательными эмоциональными переживаниями» [34, с. 262].

Значительную роль в разрешении конфликтов играют стратегии поведения его участников. Конфликт рассматривается как трудноразрешимое противоречие. Он является итогом столкновения противоречивых взглядов, ценностей, стратегий поведения. Особенностью конфликта является то, что он связан с эмоциональными переживаниями участников. В то же время конфликт может быть не только негативным, но и позитивным, т.к. ведет к разъяснению позиций, а иногда к изменению ценностных представлений его участников [4].

К. Томасом выявлено несколько стратегий поведения в конфликте: соперничество, сотрудничество, компромисс, приспособление, избегание. Конструктивный конфликт может вести к совершенствованию личности. Но в большинстве случаев конфликты бывают деструктивными. В подростковом возрасте наблюдаются следующие формы стратегий в конфликте: приспособление, перемещение агрессии, рационализация, отвлечение, отрицание, отказ, регрессия. Наиболее частой стратегией является приспособление. Конструктивная стратегия встречается реже всего [29].

По мнению К. Хорни, конфликтность может быть характеристикой невротической личности, часто не осознается личностью и трудно поддается корректировке. Еще одной причиной конфликтности является неадекватное представление о мире, завышенная самооценка, завышенные требования [73].

По исследованиям А.В. Колодиной, для подростков, склонных к конфликтам, характерны следующие особенности: повышенная личностная тревожность, личностные негативные переживания, а также вспыльчивость, автономность. Для таких подростков характерен ярко выраженный негативизм, который является следствием неотреагированного гнева или обиды. Подростки, склонные к конфликтам, часто не уверены в себе, у них

низкий уровень саморегуляции, они живут ситуативными реакциями и потребностями [6].

Согласно исследованиям А. Личко, для подростков, склонных к конфликтам, характерны такие типы акцентуаций характера, как «неустойчивый» и «циклоидный». Это говорит о несформированности произвольности действий, зависимости от влияния окружающих [35, с. 241].

Согласно исследованиям Л.О. Ковтун, подростки, склонные к конфликтному поведению, отличаются властно-лидирующим типом межличностного взаимодействия. Они также обладают повышенной реактивной и спонтанной агрессией. У подростков, склонных к конфликтному поведению, преобладает такая стратегия, как приспособление, т.е. пассивная подчиняемость внешней силе. Высокие показатели получены по таким критериям, как доминантность, агрессия, отвержение. У таких подростков характерны такие реакции, как стремление порвать отношения, изгнать, унижить. У подростков, склонных к конфликтам, чаще наблюдаются две стратегии в конфликте: агрессивная личностная позиция, которая проявляется в стремлении побороть, либо пассивная приспособительная (жертвенность, аутоагрессия) [7].

По результатам исследований А.А. Ганеевой, подростки с нормальным типом личности выбирают такие стратегии в конфликте, как рационализация, проекция и вытеснение. Это связано с тем, что подростки такого типа характеризуются уважением к людям, гармонией умственного и физического развития и т.д. [4].

Подростки с конформным типом личности выбирают такие стратегии, как вытеснение и проекцию, т.к. такие подростки характеризуются лживостью, отсутствием самокритичности, активностью и хвастовством. Подростки с доминирующим типом личности выбирают такую стратегию в конфликте, как рационализация и проекция, т.к. у таких подростков проявляются такие черты, как уверенность в себе, возбудимость, склонность

к риску, смелость, стремление к превосходству. Часто такие подростки стремятся унижить других подростков, что и является причиной конфликта. Подростки с сензитивным типом личности чаще выбирают такие стратегии как рационализация. Такие подростки отличаются такими качествами, как добросовестность, общительность.

Подростки с инфантильным типом личности выбирают такие стратегии, как вытеснение и регрессию. Для таких подростков характерны нерешительность, осторожность, чувство неполноценности [36, с. 200].

Подростки с тревожным типом личности, выбирают такую стратегию в конфликте, как отрицание. Такие подростки отличаются повышенной тревожностью, раздражительностью и напряженностью.

Подростки-интроверты выбирают такие механизмы как отрицание, вытеснение и замещение. Такие подростки обладают такими чертами как чуткость к людям, вежливость, правдивость.

Следовательно, анализ результатов исследования показывает, что стратегии поведения в конфликте у подростков с различным типом личности также отличаются. Такие механизмы срабатывают автоматически. Для одних типов личности стратегия не выполняет своей функции защиты, а других защищает так сильно, что не способствует просачиванию информации, и конфликт не выполняет позитивной роли. Механизмы защиты выполняют свою функцию снижения страха в конфликте.

Межличностный конфликт в подростковом возрасте можно рассматривать как ситуацию интенсивного личностного развития, связанного с переоценкой ценностей, мотивов, и конфликт может иметь как положительное, так и отрицательное влияние. Таким образом, проблема системного изучения стратегий подростков в конфликтных ситуациях требует дальнейшего изучения для формирования наиболее оптимального поведения подростков в конфликте.

Современные подростки от сверстников предыдущих поколений рядом социально-психологических особенностей. Среди них исследователями отмечается повышенная конфликтность. Обусловлено это тем, что подростковый возраст является возрастом серьезного кризиса, затрагивающего физиологическое и психологическое здоровье. Конфликтное поведение широко распространенное явление в подростковом возрасте. Оно выступает способом утверждения своей позиции, как в отношениях со взрослыми, так и в отношениях со сверстниками. Ведь именно этот период жизни является самым сложным – наступает кризис подросткового возраста. Подросток еще находится на границе между детством и взрослой жизнью, именно в этот момент, он по-настоящему заглядывает внутрь себя и уже способен осознавать многое [3, с. 92].

Кризис может протекать по одному из путей:

- «кризис независимости» – негативизм, бунтарство, наглость, упрямство, ревность;
- «кризис зависимости» – послушание, несамостоятельность, стремление быть как все, инфантильность.

Поэтому у подростка появляются изменения, которые помогают ему переступить грань и начать взрослую жизнь. Данные перемены происходят в противоречивости общения. Подросток уже готов взаимодействовать со взрослыми на равных, но пока не имеет такой возможности. А отношения со сверстниками становятся напряженными, так как интересы становятся разными, круг общения разбавляется подростками старшего возраста. Причины подростковых конфликтов могут быть самыми разнообразными и для их разрешения подростки нередко нуждаются в помощи и в советах взрослого человека.

К конфликтам подросткового возраста можно отнести: непослушание, спор, навязывание своей точки зрения окружающим, недопонимание,

высокомерное отношение к людям, не выполнение обязанностей, низкая успеваемость, лень [37, с. 141].

Для того, чтобы рассмотреть стороны конфликтного поведения подростка, необходимо выяснить, что подразумевается под словом «конфликт». Если исходить из общепринятого определения конфликта, то в толковом словаре им. С.И. Ожегова оно трактуется, как «столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия» [3].

А.Я. Кибанов, А.А. Реан, А.И. Шипилов в своих работах рассматривают конфликт с разных сторон [29]. По мнению, И.Е. Ворожейкина и А.Я. Кибанова, конфликт, исходя из его психологической сущности, является одним из типов трудных ситуаций, возникающих в жизни подростка и в его коллективе [13; 22]. А.А. Реан полагает, что конфликт несет определённый уровень напряженности. Если рассматривать группу людей, то у каждой отдельной личности он будет разным, т. к. это зависит от устойчивости психики индивида. А в работах А.Я. Анцупова и А.И. Шипилова конфликтное поведение рассматривается, как «результат внутренних и внешних противоречий между обществом, микросредой и личностью» [7].

Одной из причин критичности подросткового возраста является недостаток у подростка знаний, умений и навыков взаимодействия с окружающими. По мнению Э. Эриксона, в современном обществе существует проблема изолированности детства от общества. Подростки испытывают трудности, связанные с приобщением к социальной среде, поскольку социальная среда требует как физического развития, так и определенных навыков поведения [4].

Зачастую подростковые конфликты имеют деструктивные тенденции, в этой связи, в настоящее время действительно важно изучение способов поведения подростков в конфликте и возможности их формирования. Для

описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям К. Томас выделяет следующие та кие способы регулирования конфликтов как «соперничество», «сотрудничество», «компромисс», «избегание», «уступка» [38, с. 153].

Безусловно, особое место при выборе способа поведения личности в конфликте занимает ценность для нее межличностных отношений с противоборствующей стороной.

При низкой значимости межличностных отношений с соперником человек склонен выбирать более деструктивные способы поведения в конфликте. Есть мнение, что оптимальным поведением в конфликтных ситуациях считается такое, когда применяются все стратегии и каждая из них имеет значение некое среднее значение. Однако очевидно, что преобладание одной из стратегий свидетельствует о том, что человек ориентируется преимущественно на эту линию поведения в конфликте [2].

В настоящее время важнейшей задачей современного образования является сохранение психологического здоровья подростков. На наш взгляд реализация указанной задачи частично возможна, посредством соответствующего психолого-педагогического воздействия, направленного на формирование и актуализацию у подростков:

- умения ориентироваться в конфликтной ситуации, прогнозировать ее динамику, не допускать деструктивных действий, с минимальными потерями для обеих сторон завершать конфликт;
- умения наблюдать и анализировать собственное поведение и поведение оппонента в конфликтной ситуации;

- навыков самоконтроля и коммуникативных навыков;
- конструктивных способов поведения в конфликтах.

В заключение хотелось бы подчеркнуть необходимость научно-практической разработки специальных психологических технологий, приемов и программ, позволяющих сформировать указанные умения и навыки у подростков, поскольку это не только снизит риск возникновения психологических и психосоматических нарушений у подрастающего поколения, но и в целом окажет благоприятный эффект на учебный процесс в образовательной организации.

### **1.3. Психологическая характеристика особенностей личности подростков из семей, воспитывающихся одним родителем**

Складывающаяся в последние годы в мировом сообществе политически и экономически сложная ситуация сопровождается кризисными явлениями во многих сферах общественной жизни. Неустойчивость, нестабильность жизни наиболее существенно сказывается на самых уязвимых в отношении подобных социальных воздействий группах. К одной из таких социальных групп относятся лица пубертатного возраста, или подростки. Подростковый возраст даже в (обыденном представлении) признается одним из наиболее сложных периодов жизни и развития личности [39, с. 101].

Мощные количественные и качественные изменения, происходящие на уровне физиологии и психики подростка, уже сами по себе служат достаточными детерминантами для целого ряда негативных переживаний и поведенческих реакций.

Если же к этим возрастным изменениям добавляются негативные средовые воздействия, развитие подростка легко может направиться по

нежелательному пути, формируя личность дискордантную, невротическую, характеризующуюся разного рода поведенческими девиациями, социально дезадаптированную. Одним из наиболее мощно воздействующих на развитие подростка факторов является семейное воспитание. С разного рода негативными воздействиями семьи связывают такие проблемы как подростковая преступность, суицид, другие формы девиантного поведения. Так, существуют эмпирические данные о взаимосвязи между воспитанием в неполной семье и правонарушениями и аддикциями у подростков, а также формированием у них целого ряда негативных личностных черт и особенностей [3].

Неуклонный рост неполных семей, отмечающийся не только в нашей стране, но и в целом ряде стран Европы и в США, делает проблему влияния неполной семьи на развитие подростков важным направлением психологического исследования. Исследованиями различных аспектов данной проблемы занимались В.В. Королев, Дж. Келли, Л.Б. Шнейдер, Ф. Райс и др. [26; 29; 44]. Тем не менее, в изучении влияния неполной семьи на развитие личности подростка остается много непонятного. Не существует однозначного ответа на вопрос о характере влияния воспитания подростков в разных типах неполных семей на формирование различных черт характера, самосознание подростков в целом, не изучены многие факторы и механизмы компенсаторного влияния на развитие личности подростка, воспитывающегося в неполной семье.

Рост числа неполных материнских семей, образовавшихся в результате развода родителей, приводит к тому, что эта группа становится привычной, приобретает больший вес в обществе и все чаще расценивается как норма, наряду с традиционной полной семьей. Такое изменение общественного мнения, соответственно, может сказываться на развитии подростка в неполных материнских семьях. Однако исследований, посвященных

динамике развития подростков в неполных семьях данного типа, в последнее время недостаточно [40, с. 76–80].

Также многие исследования особенностей развития подростков и подростков в условиях неполной семьи не принимают во внимание того, что родители в неполных семьях могут иметь статистически значимые отличия от генеральной совокупности родителей; и именно эти особенности, а не само по себе воспитание в условиях неполной семьи, оказывают влияние на специфику развития личности подростка в неполных семьях.

Актуальность изучения проблемы заключается в том, что главным и самым важным институтом социализации подростков является семья, а также главным аспектом служит семейное воспитание. Именно в семье будут формироваться основные черты характера, отношение к нравственным, социальным и культурно-историческим ценностям. Семья является важнейшей социальной средой для формирования адаптивной личности подростков. Семья – социальная группа, предназначенная для полноценного развития подростка.

Но, к сожалению, семьи сталкиваются с разного рода проблемами. Серьезные социально-экономические и духовно-нравственные трудности нашей жизни являются существенным фактором, который разрушает традиционные семейные отношения [3]. Часто эти проблемы препятствуют адаптации семьи в обществе, что приводит к нарушению структуры семьи и появлению неполных семей. Определенно, самыми важными и также самыми напряженными в этом возрасте являются взаимоотношения с родителями. Напряжение это обусловлено несколькими факторами: с одной стороны это экономическая зависимость и прочие другие формы зависимости от родителей, а с другой стороны желание быть самостоятельным, добиться независимости [41, с. 75].

Конфликты во взаимоотношениях с родителями связаны со стремлением подростка освободиться от опеки и контроля родителей. Эти

своеобразные отношения зависят от некоторых факторов. Во-первых, это условия, связанные с психологической атмосферой семьи, стилем воспитания, социальным положением и т.д. Во-вторых, уже сформировавшиеся индивидуальные особенности подростка. Стремление к поведенческой и нормативной автономии тоже имеет относительный характер [27, с. 143].

Подростки не стремятся к полной свободе, ведь если полная свобода представится им слишком быстро, то это воспримется как отторжение от семьи. Подростки хотят иметь право делать собственный выбор, проявлять свою независимость, спорить со старшими и нести ответственность за свои слова и поступки, но полная свобода им не нужна. Те из них, кому дается полная свобода, испытывают чувство тревоги, так как не знают, как ею воспользоваться [2].

Основные сложности в общении, конфликты возникают из-за родительского контроля за поведением, учебной подростка, его выбором друзей и т.д. Крайние, самые неблагоприятные для развития подростка случаи – жесткий, тотальный контроль при авторитарном воспитании и почти полное отсутствие контроля, когда подросток предоставлен сам себе [1].

Помимо этих причин, существует множество других вариантов, которые находятся в промежутке:

- 1) родители управляют действиями подростка, говорят, что ему делать;
- 2) подросток высказывает свое мнение, но родители принимают решение самостоятельно, не считаясь с мнением подростка;
- 3) подросток может самостоятельно принять решение, но только с позволения родителей;
- 4) чаще всего подросток вынужден принимать решение сам;
- 5) у подростка есть выбор – подчиняться родителям или нет.

Неполная семья – это малая группа с частичными неполными связями, где нет традиционной системы отношений мать – отец – подросток [3]. Для любого типа неполной семьи, где подростка воспитывает одна мать, характерно:

1) нарушение гармоничного развития интеллектуальной сферы, страдают математические, пространственные, аналитические способности подростка за счет развития вербальных способностей;

2) менее четким становится процесс половой идентификации мальчиков и девочек;

3) затрудняется обучение подростков навыкам общения с представителями противоположного пола;

4) становится возможным формирование избыточной привязанности к матери [2, с. 264].

Распространенным видом неполной семьи является так называемая материнская семья, где источником воспитания в основном является только мать. В данной ситуации родитель одиночка принимает на себя обе роли – и роль отца и роль матери. Часто мать старается дать подростку все то, что, по ее мнению, имеют подростки в полных семьях, но при этом тратит много времени на финансовое обеспечение семьи и практически не уделяет времени подростку. Но случается и наоборот, когда мать пытается заполнить всю свою жизнь подростком. В связи с этим у подростка не развивается чувство самостоятельности, также чрезмерная любовь и опека становятся причинами дезадаптации. Также в неполной семье проявляется множество других специфических условий воспитания. Например, мальчики гораздо острее, чем девочки, воспринимают отсутствие в семье отца, без отцов они часто бывают задиристыми и беспокойными [28, с. 65].

Распад семьи отрицательно влияет на отношение между родителями и детьми, особенно между матерями и сыновьями. В связи с тем, что родители сами испытывают нарушение душевного равновесия, им обычно недостает

сил, чтобы помочь подросткам справиться с возникшими проблемами как раз в тот момент жизни, когда те особенно нуждаются в их любви и поддержке [42, с. 15].

Один из первых педагогов, занимающийся вопросами семейного воспитания, был А.С. Макаренко. Важнейшим условием семейного воспитания он считал наличие полной семьи, где процветают гармоничные отношения. В основном в семье формируются те качества, которые подросток не сможет развить где-либо еще. Семья адаптирует личность подростка к социуму, развивает физическое, моральное и трудовое воспитание, а также способствует профессиональной ориентации подростков [19].

Но помимо этих задач, в семье решаются и педагогические задачи. Их совокупность формирует содержание семейного воспитания [2, с.185]. Но при распаде семьи подросток теряет эмоциональный комфорт, становится более замкнутым и менее адаптированным. Также, не видя полноценного воспитания обоих родителей, у подростка искажается полоролевое воспитание, что в дальнейшем может сказаться на создании будущей семьи подростка. Даже при отсутствии одного из родителей, подросток обязан получать должное семейное воспитание, развод не должен отрицательно сказываться на развитии личности подростка. Все это относится и к воспитанию подростков в полной семье [43, с. 57].

В подростковом возрасте самооценка поднимается на качественно новую ступень, обогащается новым содержанием, приобретает новые функции. Самое важное, что именно в этом возрасте подросток начинает осознавать себя как личность, обладающую определенными психическими качествами. В подростковом возрасте происходят большие изменения в организме подростка. В чем-то его уже начинают признавать взрослым, у него появляется больше прав и обязанностей, ему больше доверяют, но больше и спрашивают [5, с. 224].

Самосознание к концу подросткового возраста представляет собой достаточно сложное образование, характеризующееся такими свойствами, как устойчивость, обоснованность, дифференцированность. Итоговым измерением самосознания является мера самопринятия, положительное или отрицательное отношение к себе, установка за и против себя [6, с. 124].

Самосознание подростка уже включает в себя все компоненты самосознания взрослой личности. Развивающееся самосознание определяет духовную работу в отношении определения «внутренней позиции», в основе которой лежит стремление быть ответственным за себя, за свои личностные качества, за свое мировоззрение и за способность самостоятельно отстаивать свои убеждения. Он сензитивен к своему духовному развитию, поэтому он начинает интенсивно продвигаться в развитии всех звеньев самосознания [10, с. 15].

Самоотношение подростка до определенного периода является отражением отношения к нему взрослых, прежде всего родителей. Подросток усваивает ценности, параметры оценок и самооценок, нормы, которыми снабжают его родители и по которым он начинает оценивать себя сам, а также образ себя как обладающего теми или иными качествами и чертами. Вместе с тем по одному только характеру объективно сложившейся ситуации и родительского отношения нельзя однозначно предсказать, как это отразится во внутреннем мире подростка. Экспериментальные исследования показывают, что данные о восприятии подростком родительских установок могут более достоверно объяснить развитие самооценки подростка, чем объективная оценка родительского отношения [29, с. 143].

Неполная семья является наиболее проблематичной и уязвимой в воспитательном плане. Ее удельный вес в числе других семей довольно высок. На основе статистических данных можно заявить, что большинство правонарушителей - выходцы из неполных семей. Кроме того, атмосфера

неполной семьи делает более высоким риск приобщения подростков к алкоголю и злоупотреблению им [44, с. 235].

Имеются данные, что люди из неполных семей обладают менее выраженным или отрицательным опытом подготовки к семейной жизни, поэтому вероятность распада брака у воспитанников неполных семей значительно выше по сравнению с теми, кто воспитывался в обычных семьях. Неполная семья способна оказывать негативное влияние на успеваемость подростков, их нравственный облик, самосознание, активность, будущую жизненную позицию, подготовку к семейной жизни и т.д. [3, с.76].

Замечено, что повышенная эмоциональность, неуравновешенность, болезненная чувствительность, свойственные переходному периоду, у подростка из распавшейся семьи носят гипертрофированный характер, делая его психику особенно ранимой. Чувство боли и стыда, собственной ущербности, неполноценности, ощущение одиночества долгое время в таких случаях не оставляют подростков, делая их грубыми, раздражительными, некоммуникативными, утратившими интерес ко всему. Кроме того, установлены достоверные отличия в уровне самооценки между подростками из полных и неполных семей. У подростков из полных семей самооценка выше, чем у подростков из неполных семей [3, с.79].

Исследователями выявлена связь между типом семьи, особенностями семейных отношений и характером самоотношения подростков. Установлено, что для подростков из неполных семей характерен высокий уровень самоуничижения, конфликтности, внутренней напряженности и общего негативного эмоционального отношения к себе. При этом эмоциональный климат неполных семей нередко отличается конфликтностью, эмоциональной нестабильностью, недостатком теплых доверительных отношений, а в ряде случаев и враждебностью. Подросткам из полных семей в большей степени присуще позитивное отношение к себе,

ощущение ценности собственной личности, положительная оценка себя [8, с. 112].

Доказано наличие связи между типом семьи (полная, неполная) и интенсивностью использования психологических защит. У подростков из неполных семей чаще всего отмечается интенсивное использование таких психологических защит как «деградация», «проекция» и «гиперкомпенсация», тогда как у подростков из полных семей доминирует использование «проекции» [9, с. 290].

Подросткам практически без исключений одинаково необходимы оба родителя, подростки испытывают сильную потребность в любви со стороны родителей. Это важно с точки воспитания чувств и формирования личности. Отец и мать в процессе воспитания подростка очень дополняют друг друга. Родители, имея свои индивидуальные личностные особенности, приносят с собой в семью личное многообразие мыслей и чувств, знаний и интересов, поступков и действий. И даже при отсутствии хотя бы одного из родителей этот многогранный мир будет не полон [3, с. 207].

Семейное воспитание – очень важная система. Оно основывается на определённых принципах и имеет необходимое содержание, которое позволит подростку развивать все стороны личности.

С самого рождения опыт семейных отношений закладывается в подростке и в последствие влияет на социальную адаптацию и формирование собственного «Я» у подростка. Формирование самооценки и самосознания рассматривается как понимание и выполнение подростком неких правил и параметров отношения к нему родителей.

## Выводы по Главе 1

Конфликт является подлинно междисциплинарным предметом исследования. Его отдельные виды описываются и изучаются философами, политологами, правоведами, педагогами, военными, математиками, экономистами и др. В научной литературе «конфликт» определяется как философская, социологическая и психологическая категория

Подростковый возраст определяет специфические особенности конфликтных ситуаций и формирование стратегий и способов их преодоления. Особенности подросткового периода проявляются в том, что реальные жизненные ситуации приобретают субъективно конфликтное содержание и специфические для подросткового возраста стратегии их преодоления. У подростков доминирует ситуативное поведение в конфликтных ситуациях, в меньшей степени представлено защитное, и в отдельных случаях – конструктивное, но с учетом возрастных различий (в преобладающих поведенческих типах) с возрастом происходит снижение поведенческих реакций защитного типа и увеличение конструктивного [1, с. 175].

Защитное поведение подростков характеризуется пассивностью и неосознанностью поведения. Способы преодоления данного типа насыщены эмоционально, часто близки по своей силе к аффекту. Подростки часто признаются, что в такие моменты не владеют собой, они совершают поступки, о которых впоследствии приходится сожалеть.

В ситуативных способах преодоления выделяют неосознаваемое, активное (восстанавливающее) поведение или осознаваемое, пассивное (нормативное) поведение. Восстанавливающее поведение направлено на снижение психического напряжения, возникающего при столкновении подростка с конфликтной ситуацией. Как правило, избыточное

эмоциональное напряжение, или аффективное состояние становится препятствием, в такой ситуации возникает необходимость ее устранения.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В КОНФЛИКТЕ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ ОДНИМ РОДИТЕЛЕМ**

### **2.1. Организация и методы исследования**

Экспериментальное исследование включило в себя три этапа, каждый из которых имел определенную цель.

Констатирующий этап.

1. Распределение подростков по двум группам, воспитываются только матерью и только отцом.

2. Исследование факторов особенностей конфликтного поведения подростков.

В экспериментальную группу вошли 40 подростков, имеющих одного родителя.

Разработка программы.

Была разработана и внедрена психокоррекционная программа, направленная на развитие и формирование способности к конструктивному разрешению конфликта во фрустрационной ситуации, с использованием различных стратегий поведения.

С целью формирования функциональных установок, стратегий поведения и повышения личностных ресурсов у подростков, имеющих одного родителя была разработана программа: «Психологическая психокоррекция установки; на конфликт в поведении подростка», предназначенная, для подростков и включающая три основных блока: когнитивный, эмоциональный, поведенческий. Были определены следующие направления работы с экспериментальной группой:

1. Проведение занятий по профилактике адекватного, разрешения конфликтных ситуаций и эффективного выхода из них.

2. Проведение лекционных занятий: информационный материал о сущности конфликта, о его причинах, последствиях, стилях, стратегиях.

3. Проведение групповых занятий.

Контрольный этап предполагал проведение повторного констатирующего эксперимента, целью которого было определение эффективности проведения формирующей программы.

Исследование проводилось на базе Краевого центра семьи и детей г. Красноярск. Выборка составила 40 подростков 12–15 лет.

Теоретические методы: теоретический анализ научной и учебно-методической литературы по психологии, их обобщение и синтез, а также теоретическое обобщение данных экспериментальных исследований.

Экспериментальные методы: тестирование. В исследовании применялся следующий комплекс диагностических методик, который включал:

– методику диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса, в адаптации Н.В. Гришиной;

– рисованный апперцептивный тест (РАТ) в адаптации Б.И. Хасана.

Методы обработки экспериментальных данных: математическая статистика, U-критерий Манна-Уитни.

При выборе методик учитывалась: положительная оценка применения и надежность методики по данным ряда отечественных и зарубежных исследователей, доступность методики для изучаемого контингента подростков, пригодность данной методики для групповых обследований, возможность математической обработки результатов.

## 2.2. Анализ и интерпретация исследования

Предпочтительной для подростков воспитывающихся только отцами формой поведения в конфликте является соперничество, далее компромисс, сотрудничество, сведение контактов к минимуму, приспособление.

Таблица 1

Стратегии поведения в конфликте

Стратегия поведения	Подростки воспитывающиеся только отцами, в %	Подростки воспитывающиеся только матерями, в %
Уклонение	15,5	14,0
Соперничество	33,5	3,5
Приспособление	6,5	17,7
Сотрудничество	20,0	43,5
Компромисс	24,5	21,3
Итого	100	100

Для подростков воспитывающиеся только матерями более характерно стремление к сотрудничеству, затем к компромиссу, приспособлению, уклонению и лишь, в крайнем случае, соперничеству.

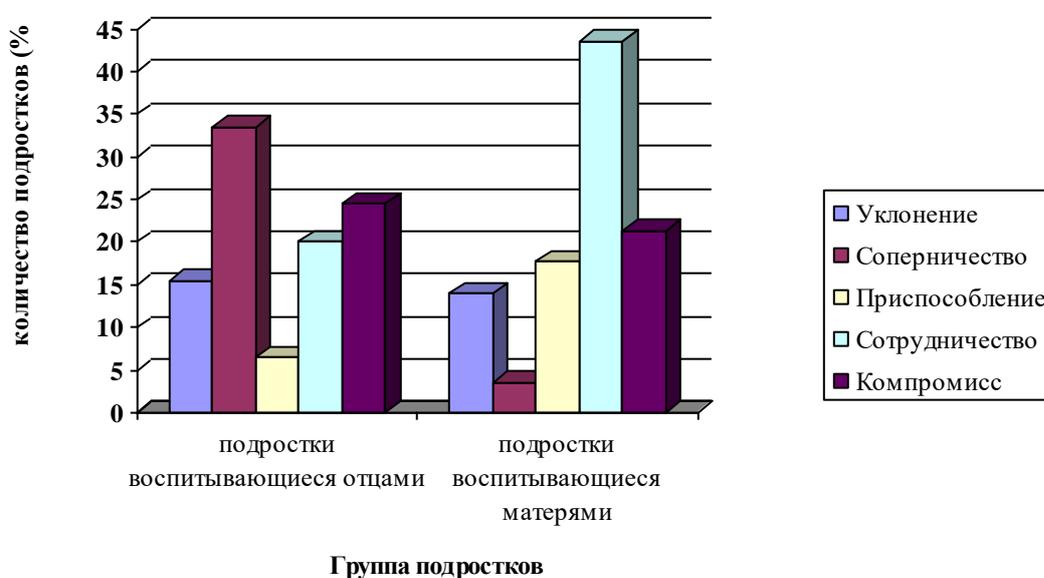


Рис 1. Стратегии поведения в конфликте подростков

На вопрос: «Как лично Вы предпочитаете действовать в ситуации конфликта?», который характеризует субъективное представление, ответы респондентов распределились следующим образом (табл. 2)

Таблица 2

Предпочтения подростков действовать в ситуации конфликта

Стратегии, выбранные респондентами.	Подростки воспитываемые только отцами, в %	Подростки воспитываемые только матерями, в %
Уклоняетесь от активных действий, стараясь не вмешиваться, соблюдая нейтралитет (уклонение)	12,5	13,0
Разрешаете конфликт, не обращая внимания на позиции сторон с использованием всех имеющихся в Вашем распоряжении сил и средств (соперничество)	37,5	4,5
Присоединяетесь к «сильной» стороне в этом конфликте (приспособление)	0,5	15
Анализируете причины конфликта и предпринимаете активные действия для его разрешения, учитывая интересы всех его участников (сотрудничество)	23,0	47,5
Стремитесь заглушить конфликт, путем примирения сторон, предлагая «слабым» идти на уступки (компромисс)	26,5	20,0
Итого	100	100

Различия в конфликтах выражаются в следующем: подростки воспитываемые только отцами больше предрасположены к конфликтам,

связанным непосредственно с трудовой деятельностью. Для подростков воспитываемые только матерями характерна тенденция к большей частоте конфликтов в связи с их личными потребностями.

Второй этап исследований включал в себя проведение методики «Рисованный апперцептивный тест». В процессе исследования респондентам представляются 8 контурных рисунков, на которых изображены 2, реже 3 человечка.

Защитные тенденции в нашем случае проявлялись в виде несколько однообразных сюжетов, где отсутствует конфликт: речь может идти о танцах или гимнастических упражнениях, занятиях йогой.

Анализируя полученные рассказы, составленные учащимися в рамках изучения проявления и направленности агрессии в различных ситуациях предложенных на картинках, можно сказать, что результаты получились очень интересными.

Нельзя однозначно сказать, что все подростки, склонны к агрессивному поведению, но у многих прослеживаются агрессивные тенденции в рамках семейных отношений, а также в отношениях со сверстниками.

Безусловно, составляя рассказ по представленному стимульному материалу, подросток «примеряет» увиденный сюжет на себя, и уже на основе личных впечатлений отвечает на поставленные вопросы, но отдельное внимание стоит уделить тому, что при последующей беседе с учащимися, отвечая на вопрос: «На какой картинке вы видите себя?», школьники чаще всего идентифицировали себя с картинками №1 и №5.

Картинка №1 провоцирует создание сюжетов, в которых выявляется отношение подростка к проблеме власти и унижения. Здесь можно напрямую провести параллель с проявлением агрессивного поведения в семье.

Мы можем сделать смелый вывод, и посчитать, что если подросток усвоит данную модель поведения, она может повториться в его собственной

будущей семье. Картинка №5 в большей степени связана с конфликтными ситуациями, где существуют сложные отношения между двумя людьми.

Для более доступного восприятия интерпретации результатов методики представлен рис.3, на котором в процентном соотношении показано количество подростков, у которых замечены тенденции агрессивного поведения в семье – 50%, агрессивного поведения в среде сверстников – 40%, и неагрессивных подростков – 20%.

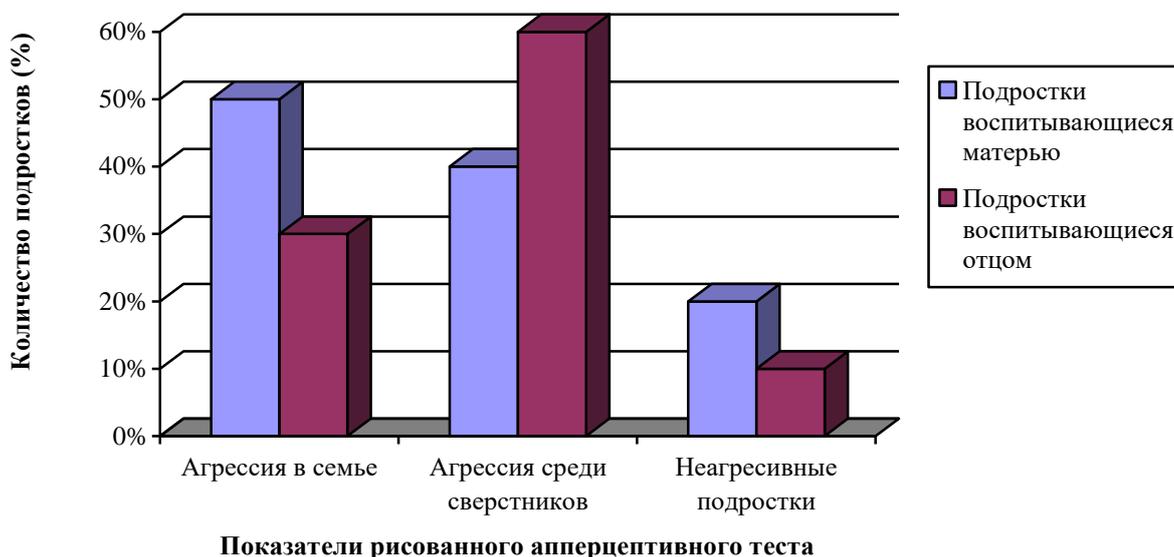


Рис 2. Результаты подростков по методике «Рисованный апперцептивный тест»

Подростки, воспитываемые только матерью чаще других указывали на то, что на ней изображен спор между двумя товарищами или знакомыми, иногда указывали на разрешение спора через драку, или конфликт. Так же выделилась группа ребят, в количестве двух человек, которые не проявили агрессивных тенденций в своих рассказах. Подростки, воспитываемые только чаще давали повод наблюдать тенденции агрессивного поведения в среде сверстников. Так же мы видим, что выделилась группа подростков, которые давали возможность наблюдать агрессивные модели поведения в семье.

### **2.3. Программа развития эффективных стратегий поведения в конфликте**

На втором этапе исследования была разработана психокоррекционная программа «Психокоррекция установки на конфликт поведения подростков».

Она направлена на осознание имеющихся у подростков установок на конфликт, а также их личностных ресурсов, способствующих формированию эффективного поведения в конфликте. Каждое занятие состоит из трех блоков и включает 3 компонента: когнитивный, эмоциональный, поведенческий.

1. Когнитивный компонент выполняет образовательную функцию и направлен на сообщение участникам определенных теоретических знаний. Они включают специфические знания о психологии общения, о конфликте, его сущности, последствиях, стадиях, об установках, стратегиях, типах и модели поведения в конфликте и др. А также неспецифические знания участников о себе, собственных возможностях. Знания включают основу для понимания своих чувств, эмоций, способы работы с ними.

2. Эмоциональный компонент создает благоприятный психологический климат в группе, мотивированность участников, интерес, доверительный стиль общения, обеспечивает психологическую поддержку подростков, работу с их коммуникативными и личностными проблемами на уровне чувств.

3. Поведенческий компонент формирует способности конструктивно взаимодействовать в ситуации конфликта. В ходе занятий подросткам дается информация о сущности конфликта, его причинах и последствиях, стилях и стратегиях реагирования в конфликтной ситуации, обсуждается конструктивное разрешение проблемы. В ходе занятий у подростка формируется способность анализировать конфликтную ситуацию и вырабатывать свои стратегии поведения с учетом их конструктивного

разрешения. В результате проведения занятий формируется способность анализировать конфликтную ситуацию, у подростков происходит выбор эффективных стратегий поведения, направленных на принятие решения. Продолжительность занятий – 1 час 2 раза в неделю. В группы для занятий входят подростки в возрасте 12–15 лет, имеющие низкий, средний и высокий уровень установки на конфликт.

На психокоррекционных занятиях были проанализированы преимущества и недостатки применения различных стратегий поведения в конфликтных ситуациях и их последствия, что позволило подросткам оценить ту или иную стратегию поведения. На занятиях мы акцентировали внимание на ситуационном подходе к разрешению конфликта, применении отдельных стратегий, что позволило подросткам изменить свое поведение в зависимости от ситуации.

Для определения эффективности проведения данной программы был проведен повторный эксперимент, в котором участвовало 40 подростков экспериментальной группы.

Пояснительная записка.

Современные подростки переживают кризисную социально-психологическую ситуацию. Разрушены прежние устаревшие стереотипы поведения, установки, нормативные и ценностные ориентации. Выработка новых стереотипов происходит хаотично. Подростки утрачивают ощущения смысла происходящего и не имеют определенных жизненных навыков в сложных иногда фрустрирующих ситуациях, которые позволили сохранить свою индивидуальность, стиль поведения.

Взаимодействуя с существующими общественными ценностями, подросток сравнивает свое поведение, которые он видит от ближайшего окружения. Несоответствия между реальным поведением, установками и предлагаемыми образцами, формирует в сознании подростка негативное отношение, как к предлагаемому поведению, так и к самому себе. Подростки,

находясь под воздействием непрерывно, возрастающих интенсивных фрустрирующих ситуаций, не готовы к их преодолению. Начинаются трудности во взаимоотношениях с окружающими людьми, которые приводят к осложненному поведению. Прогрессивно нарастающие требования социальной среды, вызывают у подростков: раздражительность, вспыльчивость, физическую и косвенную агрессию, обиду на окружающих, враждебность, соперничество.

Поведение подростков с установкой на конфликт в целом вызывает устойчивое негативное отношение к обществу и является серьезным барьером в установлении конструктивных контактов между подростком и его окружением. Подростки оказались одиноки и психологически беспомощны в связи с непониманием окружающих. Для этого нужно научить подростков с установкой на конфликт новым стилям и стратегиям поведения, сформировать личность способную самостоятельно и эффективно преодолевать жизненные проблемы, развивать стереотипы здорового поведения.

В условиях коррекционных занятий возникает возможность моделировать новые формы поведения подростка в конфликтных ситуациях, поэтому возникла необходимость оказания помощи подросткам в овладении способами управления конфликтом. Эффективным методом оказания помощи является социально-психологический тренинг и лекционные занятия.

Цели программы:

1. Развитие стратегии разрешения конфликтов и формирование способности к конструктивному разрешению конфликта во фрустрационной ситуации.

2. Развитие концептуально-обоснованного системного подхода к коррекции установки на конфликт у подростков.

3. Разработка программы тренинга коррекции установки на конфликт у подростков, согласно концептуальной модели установки на конфликт.

4. Апробация данной программы при работе с подростками, повышение их коммуникативной и социально-психологической компетентности.

Задачи:

1. Формирование функциональных стратегий поведения и личностных ресурсов у подростков с установкой на конфликт в конфликтной ситуации..

2. Создание условий для доверительного общения и восприятия информации о конфликте во фрустрирующей ситуации.

3. Информирование о действиях и последствиях конфликта и пути его преодоления.

4. Направленное осознание имеющихся у подростков с установкой на конфликт личностных ресурсов, способствующих формированию высокоэффективного поведения в конфликте:

– рассмотреть систему ценностей, целей и установок, способности, делать самостоятельный, выбор, контролировать свое поведение в конфликтных ситуациях, умение оценивать конфликтную ситуацию и свои возможности;

– умение общаться с окружающими в конфликтной ситуации, понимать их поведение и перспективы;

– осознание потребности в разрешении конфликтной ситуации.

5. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию установок, стратегий поведения в конфликтной ситуации:

– формирование умения у подростков с установкой на конфликт адекватно оценивать проблемные ситуации и управлять собой;

– формирование умения контролировать свое поведение в конфликте и изменять его;

– формирование умения сопереживать окружающим и понимать перспективы их поведения;

– формировать умения принимать на себя ответственность в конфликтной ситуации;

– развитие навыков бесконфликтного и эффективного поведения.

6. Развитие коммуникативных навыков.

Структура занятий:

1. Вступление (приветствие, рефлексия прошлого занятия, разминка).

2. Основная часть.

3. Заключение.

Методы работы: групповая работа, тренинг поведения, дискуссии, мозговые штурмы, беседы, лекции для родителей, игровой метод, наблюдение.

Формы работы:

– индивидуальная работа;

– работа в парах;

– работа в микро-группе.

Таблица 3

Тематический план занятий для подростков

№	Время	Этап	Содержание занятия	Материал
1	2	3	4	5
Тема занятия №1. Представление программы, знакомство. Ознакомление с задачами и правилами группы. Цель: установление контакта с подростками, создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы.				
1	10	Начало работы	Представление ведущего. Информация о целях и задачах. Правила работы группы.	
2.	15	Разминка	Знакомство с участниками. Разминка «Снежный ком» «Поиск общего».	
3.	25	Работа по теме	Работа по теме: Мозговой штурм. Правила поведения	Ватман, маркеры

1	2	3	4	5
4.	10	Разминка	«Дни рождения»	
5.	20	Работа по теме	Общий рисунок	Ватман, фломастеры, музыка
6.	10	Завершение	Обсуждение и анализ итогов работы	
<p>Тема занятия №2. Конфликты. Мое отношение к конфликту. Агрессия. Цель: актуализировать представления о конфликтных ситуациях, проанализировать типичные конфликты у подростков, ощутить похожесть и индивидуальность отдельных людей</p>				
1	10	Начало работы	Обмен чувствами: «Как я себя чувствую»	
2.	15	Разминка	«Эмоциональная гимнастика»	
3.	25	Работа по теме:	Работа с листком. «Что такое конфликт?» «Как ты себя чувствуешь в конфликте?» «Что тебе нравится в конфликте?»	Листы
4.	10	Разминка	«Построится по...»	
5.	20	Работа по теме	Упражнение «Человечки» Социальные роли, которые играет человек (информирование) «Портрет агрессии»	Контур человека к упражнению, Листы,
6.	10	Завершение работы:	Обсуждение и анализ итогов работы	
<p>Тема занятия № 3. Конфликт: сущность, последствия, стадии Цель: дать определение, конфликта; проанализировать конфликт с точки зрения стадий его развития и последствий. Научиться; идентифицировать собственные эмоциональные состояния</p>				
1	10	Начало работы	Обмен чувствами. Придумывание прозвищ	
2.	15	Разминка	«Я никогда не...»	
3.	25	Работа по теме	Лекционная часть. Упражнение «Скульптурный портрет конфликта»	
4.	10	Разминка	«Эхо»	

1	2	3	4	5
5.	20	Работа по теме	Упражнение «Зеркало» «Да / нет»	
6.	10	Завершение работы	Обсуждение и анализ итогов работы	
<p>Тема занятия № 4. Конфликты и стресс. Развитие когнитивной оценки конфликтной ситуации</p> <p>Цель: показать значимость стрессовых реакций организма человека и их влияние на поведение в конфликте; проанализировать собственные реакции организма в конфликтной ситуации; выделить способы снижения уровня стресса, выбрать наиболее эффективные из них. Провести тренировку оценки конфликтной ситуации.</p>				
1	10	Начало	Вхождение в атмосферу группы.	
2.	15	Разминка	«Преодолей препятствие»	
3.	25	Работа по теме	Дискуссия на тему: «Как я себя чувствую в конфликтных ситуациях»	
4.	10	Разминка	«Бурундуки»	
5.	20	Работа по	Дискуссия на тему: «Как я себя	
6.	10	Завершение	Обсуждение и анализ итогов работы-	
<p>Тема занятия № 5: Эмоции и поведение в конфликте, позитивная установка в конфликтной ситуации.</p> <p>Цель: дать определение эмоций и чувств; понять характер собственных эмоциональных реакций в конфликтах, выделить способы их рационализации; определить свой тип реагирования в конфликтной ситуации; проанализировать способы поведения в конфликте.</p>				
1	10	Начало работы	Обмен чувствами: «Как я себя чувствую»	
2.	15	Разминка	Упражнение «Невербальное знакомство»	
3.	25	Работа по теме	Дискуссия на тему: «Как я справляюсь с жизненными трудностями»- обсуждаются проблемы и их поведения конфликтных ситуациях «Оценка ситуации»	
4.	10	Разминка	«Зоопарк»	
5.	20	Работа по теме	Ужасно-прекрасный рисунок	Фломастеры,

1	2	3	4	5
6.	10	Завершение работы	Обсуждение и анализ итогов работы	
Тема занятия № 6: Типы и модели поведения в конфликте. Цель: рассмотреть возможные типы поведения в конфликтной ситуации; сопоставить собственную модель поведения в конфликте с реализуемыми действиями				
1	10	Начало работы	Вхождение в атмосферу группы. Обмен чувствами	
2.	15	Разминка	«Изобрази, предмет»	
3.	25	Работа по теме	Лекция: Типы поведения в конфликте. Упражнение «Типы поведения в конфликте»	
4.	10	Разминка	«Переманивания»	
Тема занятия № 7: Мы изменились. Цель: Подведение итогов и завершение цикла занятий				
1	10	Начало работы	Вхождение в атмосферу группы. Обмен чувствами	
2.	25	Работа по теме	«Какой я был и какой я стал»	А-4 Фломастеры и карандаши
3.	10	Завершение работы	Обсуждение и анализ итогов работы	

#### Консультация-тренинг для родителей: «Агрессивный подросток»

Цель: ознакомление родителей с понятием агрессии, агрессивности, возрастными проявлениями агрессивности подростков и формирование компетентности родителей по взаимодействию с агрессивными подростками.

#### Содержание тренинга

##### 1. Знакомство.

Каждый участник по кругу называет свое имя и настроение с которым он пришел.

##### 2. Заполнение анкеты «Агрессивный подросток».

Поставьте любой знак в графе «часто» или «редко» напротив каждого высказывания.

Таблица 4

Показатели агрессивности подростков

Подросток	Часто	Редко
1. Спорит, ругается со взрослыми		
2. Теряет контроль над собой		
3. Винит других в своих ошибках		
4. Завистлив, мстителен		
5. Сердится и отказывается что-либо сделать		
6. Специально раздражает людей		
7. Отказывается подчиняться правилам		
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (подростков и взрослых), которые нередко раздражают их.		

Сосчитайте количество ответов «да».

Если 4 из 8 критериев часто проявляются у подростка в течение не менее 6 месяцев, то можно предположить, что подросток является агрессивным.

3. Ведущий: Агрессия (от лат. *aggressio* – нападение) – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический, моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (словарь).

Таким образом, «агрессия — это намеренные действия, направленные, «на причинение ущерба другому человеку, группе людей или животному». Агрессивность — это свойство личности, «выражающееся в готовности к агрессии. Исходя из этого делаем вывод, что агрессия – это действие, в то время как агрессивность-это готовность к таким действиям.

Агрессивное поведение практически всегда имеет причину: внешние воздействия, особенности среды, состояния и т.д.

Агрессия бывает разная «доброкачественная», проявляющаяся в момент опасности и носящая защитный характер, «злокачественная» форма деструктивного поведения, такая как садизм, жестокость, часто спонтанна (по Э. Фромму)

Так же агрессия бывает прямой: физическая агрессия (непосредственно действие), раздражение (вспыливість, грубость), вербальная (оскорбления, угрозы); так и косвенной: направленная (сплетни, злые шутки), ненаправленная (крики в толпе, топанье), негативизм (оппозиционирование); аутоагрессия - направленная на себя (депрессии, самоуничижение, самоповреждение, пирсинг, татуировки и т.д.).

Эти формы агрессии могут встречаться у всех возрастов.

У подростков агрессивное поведение чаще всего связано с особенностями семейного воспитания и взаимоотношений:

- пренебрежительное, попустительское отношение к агрессивным вспышкам подростка;
- наказание за любое проявление агрессивности, подросток учится скрывать свой гнев в присутствии родителей, что может привести к агрессии в любой другой ситуации.

Если гнев подростка будет постоянно подавляться (поскольку подросток не всегда посмеет противостоять сильному взрослому), то он может перерасти в пассивно-агрессивные формы поведения. Подросток может начать действовать исподтишка, специально делать что-либо «назло», например, подчеркнуто медленно выполнять указания родителей, даже если вся семья опаздывает в это время в театр, в гости и т. д. оттягивание времени, медлительность, упрямство, преднамеренная «неспособность» сделать требуемое и «забывчивость». Подсознательная цель пассивно-агрессивного поведения подростка – вывести родителей или других людей, занимающихся его воспитанием, из равновесия. Такое поведение – это отказ брать на себя ответственность за свое собственное поведение.

Пассивно-агрессивные способы выражения гнева – способы уклончивые, коварные и разрушительные для личности самого подростка. К несчастью, подросток не отдает себе отчета в том, что его упрямство и сопротивление вызвано желанием рассердить родителей и высвободить свой запертый гнев.

- агрессия и непослушание как способ привлечения внимания;

- чрезмерная уступчивость, неуверенность, а иногда и беспомощностью в воспитательном процессе, провоцируют подростка на капризы или порождают чувство небезопасности, что приводит к агрессии;

- если агрессия – это «норма» отношений в семье.

Работу с агрессией нужно вести комплексно по нескольким параметрам:

1. Обучение подростков способам выражения гнева в приемлемой форме.

Конструктивными формами выражения агрессии являются:

- прямое заявление подростком о своих чувствах и переживаниях, обсуждение это с родителями и другими людьми. Подросток, подавляющий свои агрессивные чувства часть делаем многое «втихую», когда никто не видит или когда никто этого не ожидает. Поэтому подростка необходимо научить его выражать или выплескивать свой гнев. «Чем больше гнева выплеснется в слова; тем меньше его останется, чтобы проявиться потом через ложь, воровство, секс, наркотики и все другие образцы столь распространенного сегодня пассивно-агрессивного поведения». Для этого может помочь «Лестница гнева» (см. Приложение А);

- косвенное выражение агрессии (игровая форма), перенос чувств на объекты опасности – это разные формы «физической разрядки агрессии»: каучуковые шарики, которые можно бросать в ванну, наполнен водой, подушки, поролоновые мячи, рвать бумагу, мишень с дротиком, «стаканчик

для крика», кусок мягкого бревна, молоток и гвозди, спортивный инвентарь и т. д.

#### 4. Игровое упражнение «Скороговорка»

1 этап. Упражнение проводится в два этапа.

Каждый из участников получает карточку с какой-либо и вспоминает какую-либо ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Имитируя данную ситуацию, участники, насупив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в свободном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) — ворчат. Время от времени они останавливаются друг перед другом и, потупив глаза, монотонно, тихим голосом, произносят скороговорку, стараясь интонацией и тембром голоса передать свое неудовольствие, раздражение:

После этого все продолжают бродить по комнате и «ворчать» себе «под нос». По сигналу тренера первый этап игры заканчивается.

2 этап. Участники с серьезными лицами молча ходят по комнате. Время от времени они останавливаются друг перед другом, и сердит грозным голосом, трижды выкрикивают текст своей скороговорки. После этого продолжают молча ходить по комнате, до следующей встречи.

Обсуждение. Участники отвечают на вопросы «Что они чувствовали после проведения 1 и 2 этапов игры. В каком случае удалось в большей степени освободиться от своих отрицательных эмоций?» «Наблюдал ли каждый из участников эффект «катарсиса» на втором этапе работы? Как участники поступают в реальной ситуации, если кто-либо из близких постоянно ворчит или кричит на них? Могли бы они посоветовать близким выразить гнев другой форме?»

#### 5. Игра «Обзывалки»

Цель: Знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Содержание: Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например: «А ты — морковка!»

В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты — моя радость!..»

Примечание: Игра будет полезна, если проводить ее в быстром темпе. Перед началом следует предупредить, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.

Обсуждение: В ходе обсуждения участники делают вывод о том, что данная игра способствует решению не только поведенческих проблем подростка, но и может быть использована на занятиях по классификации.

Эта игра будет полезна не только агрессивным, но и обидчивым подросткам.

Опыт показывает, что у подростков, получивших возможность выплеснуть, с разрешения педагога, негативные эмоции, а вслед за этим услышавших что-то приятное о себе, уменьшается желание действовать агрессивно.

2. Обучение подростков приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях.

### 1. Упражнение на развитие навыков саморегуляции

Все участники садятся в круг, закрывают глаза. Ведущий спокойным тоном зачитывает текст инструкции. «Вспомните день, в который вы охотно идете на работу... Когда вы идете не очень охотно на работу... Назовите ситуацию, когда вы бываете собранными... Назовите ситуации, когда вы взволнованы и невнимательны... Сядьте, выпрямившись, на стул и держит спину совсем прямо. Положите руки на сто или на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей

груди. Вдохните, глубоко выдохните без паузы между вдохом и выходом. Вдох происходит несколько быстрее, выдох... когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш выдох долетает до двери нашей комнаты. А когда вы вдыхаете – не напрягайтесь пусть воздух просто снова войдет в ваше тело... Если хотите, можете своему дыханию придает какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представьте себе, что вы выдыхаете с беспокойство, свой страх, свое напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный цвет, например, голубой представьте себе, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность легкость».

Снять мышечное напряжение можно и другим способом, через чрезмерное напряжении попробуем.

## 2. Упражнение «Драка».

Цель: Упражнение помогает расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

Содержание: «Представьте, что вы с другом поссорились. Вот - вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-крепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд затаите дыхание.

Задумайтесь: а, может, и не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?»

Обсуждение.

## 3. Отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях., часто подростки ведут себя агрессивно, потому что по-другому не умеют, поэтому необходимо научить их.

Например, как поступить, если подростку нужна игрушка, в которую кто-то уже играет. Можно разыграть ситуацию по ролям в кругу или в парах. Такие упражнения помогут подростку расширить поведенческий репертуар.

## 1. Упражнение «Просьба».

### 1 этап. Вербальный вариант

Содержание. Группа работает парами. Один из участников каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет (книгу, часы, тетрадь с записями и т. д.). Задача второго участника состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет.

Затем участники меняются ролями.

### 2 этап. Невербальный вариант.

Упражнение выполняется аналогично вербальному варианту, но с использованием только невербальных средств общения.

Обсуждение упражнения целесообразно проводить после проведения обоих этапов. В ходе обсуждения участники по кругу делятся своими впечатлениями и отвечают на вопросы «Когда было легче просить предмет?» «Какие слова или действия партнера побудили вас отдать его»

4. Формирование таких качеств, как эмпатия, доверие к людям и т. д. Для этого полезно совместное чтение, с обязательным обсуждением чувств героев, самого подростка по отношению к поступкам героя, мотиваций их поступков.

#### 1. Упражнение на развитие эмпатии.

Участники делятся на 4 подгруппы, каждая из которых получает карточку с заданием: придумать как можно больше вопросов для подростков на развитие эмпатии по сюжетам сказок:

- 1 подгруппа: «Колобок»;
- 2 подгруппа: «Курочка Ряба»;
- 3 подгруппа: «Маша и Медведь»;
- 4 подгруппа: «Гуси-лебеди».

Далее каждая подгруппа зачитывает список составленных вопросов, а вся группа принимает участие в обсуждении целесообразности тех или иных из них.

## 2. Упражнение «Мир глазами агрессивного подростка».

Агрессивные подростки часто имеют склонность приписывать враждебные намерения другим подросткам, которыми они общаются, даже если последние не собираются совершать агрессивных поступков. Такая личностная характеристика получила название предвзятой атрибуции враждебности

Упражнение проводится в кругу или в подгруппах по 6–8 человек.

Содержание. Один из участников выполняет любое (неагрессивное) действие (встает, кладет ногу на ногу, выходит в центр круга, улыбается, подмигивает и т. д.). Сидящий рядом с ним комментирует это действие с позиции агрессивного подростка, остальные участники могут предполагать свои варианты комментариев. Например: «Ты встал, потому что хочешь толкнуть ногой мой стул, ты улыбаешься, так как кто-то рассказал тебе про меня гадость...» и т. д.

После проведения упражнения участники рассказывают о том, что они чувствовали, какая роль им ближе: роль агрессивного человека или «невинной жертвы». Бывали ли они когда-то в похожих ситуациях, приписывая враждебные действия людям, которые, были, возможно, были не намерены их выполнить.

Ведущий: «В арсенале взрослых есть следующие основные способы контроля поведения подростка: негативные способы: наказания, приказы, нейтральные способы: модификация поведения и позитивные способы: просьбы, мягкое физическое манипулирование.

Остановимся на последних.

Просьбы и дружеские обращения к подростку не всегда бывают эффективны при взаимодействии с подростком. Иногда нужно действовать быстро, например в ситуации угрожающей здоровью или жизни подростка. (Например, нет смысла уговаривать подростка не трогать утюг в тот момент, когда его рука уже почти коснулась горячей поверхности).

В таких ситуациях родителям, нужно отвести малыша от интересующего его объекта, а потом объяснить, почему они так сделали. Это и будет примером, мягкого физического манипулирования. При общении с маленькими детьми этот способ является наиболее эффективным.

Техника модификации поведения отчета проста: за хорошее поведение подросток получает поощрение, за плохое – наказание и лишение привилегий. Однако и этот метод не стоит использовать слишком часто, иначе родители устанут от назойливых вопросов своего подростка: «А что мне за это будет?»

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у подростков является умение родителей владеть собой».

### 3. Упражнение «Работа с гневом».

Группа делится на 3–4 подгруппы, каждой из которых выдается список способов выражения гнева. Подгруппы в результате обсуждения выбирают из всего списка те приемы, которые считают наиболее приемлемыми в работе с детьми.

Затем каждая подгруппа зачитывает свой список, а остальные участники дополняют его, перечисляя удачные приемы и методы, которые уже успешно используются ими в повседневной практике.

### 4. Прощание.

Участники по желанию делятся своими впечатлениями от тренинга, с каким настроением они уходят и оставляют пожелания.

Участниками раздается памятка «Шесть рецептов избавления от гнева», материалы Е.К. Лютовой, Т.В. Мониной «Тренинг эффективного взаимодействия с подростком».

## Выводы по Главе 2

1. Подростки, имеющие только мать, проявляют негативизм, внешне обвинительные агрессивные реакции (физическая, косвенная, вербальная агрессия), враждебность (обида, подозрительность), внутренне направленную аутоагрессию.

2. Подростки, имеющие только отца, проявляют физическую, косвенную, вербальную агрессию, обиду, враждебность, соперничество. Подростки испытывают к внешнему миру агрессивные реакции, обвиняя всех, не берут ответственности за свои поступки, для них в конфликтной ситуации важно одержать победу.

3. Различия в конфликтах выражаются в следующем: подростки воспитываемые только отцами больше предрасположены к конфликтам, связанным непосредственно с трудовой деятельностью. Для подростков воспитываемые только матерями характерна тенденция к большей частоте конфликтов в связи с их личными потребностями.

4. Особенности поведения подростков, имеющих только мать, является агрессия, которая служит устранением препятствия на пути к достижению цели. Особенности поведения подростков, имеющих только отца, является безответственность в конфликтной ситуации. Подростки этой группы часто используют в разрешении конфликтных ситуаций обвинения, упреки, которые выступают механизмом самозащиты.

5. Для неконфликтных подростков характерно стремление к сотрудничеству, затем к компромиссу, приспособлению и уклонению, при этом для конфликтных подростков характерны агрессивные реакции, враждебность (обида, подозрительность), вербальная агрессия.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подростковый возраст – период серьезного кризиса, затрагивающего и физиологическое, и психическое здоровье подростка. Кризис этот напрямую связан с периодом полового созревания.

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

Защитное поведение подростков характеризуется пассивностью и неосознанностью поведения. Способы преодоления данного типа насыщены эмоционально, часто близки по своей силе к аффекту. Подростки часто признаются, что в такие моменты не владеют собой, они совершают поступки, о которых впоследствии приходится сожалеть.

Восстанавливающее поведение направлено на снижение психического напряжения, возникающего при столкновении подростка с конфликтной ситуацией. Как правило, избыточное эмоциональное напряжение, или аффективное состояние становится препятствием, в такой ситуации возникает необходимость ее устранения.

Подростки, имеющие только мать, проявляют негативизм, внешне обвинительные агрессивные реакции (физическая, косвенная, вербальная агрессия), враждебность (обида, подозрительность), внутренне направленную аутоагрессию.

Подростки, имеющие только отца, проявляют физическую, косвенную, вербальную агрессию, обиду, враждебность, соперничество. Подростки испытывают к внешнему миру агрессивные реакции, обвиняя всех, не берут

ответственности за свои поступки, для них в конфликтной ситуации важно одержать победу.

Особенностью поведения 1 группы подростков в конфликтной ситуации, является преобладание стратегий их разрешения: приспособления, уступающей (снижение своих запросов) и избегающей (уход из ситуации конфликта).

Особенностями поведения подростков, имеющих только мать, является агрессия, которая служит устранением препятствия на пути к достижению цели.

Особенностями поведения подростков, имеющих только отца, является безответственность в конфликтной ситуации. Подростки этой группы часто используют в разрешении конфликтных ситуаций обвинения, упреки, которые выступают механизмом самозащиты.

Разработанная и апробированная психокоррекционная программа, направленная на снижение уровня установки на конфликт в поведении подростков, оказалась эффективной и может быть рекомендована к использованию в общеобразовательных учреждениях, в центрах психолого-медико-социального сопровождения. Наибольшие изменения произошли в снижении агрессивных реакций в поведении подростков в конфликтной ситуации, снижение уровня установки на конфликт. Подростки научились планировать оптимальные пути выхода из конфликтной ситуации с выбором конструктивного поведения. Расширился диапазон применяемых стратегий поведения подростков в конфликтной ситуации.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Агавелян В.С. Психология состояний. Теория и практика. Челябинск,: Челяб. гос. ун-т, 2000. С. 20–22.
2. Агеев В.С. Психология межгрупповых отношений. М.: ВЛАДОС, 2003. 216 с.
3. Акатов Л.И. Крикунов А.С. Реакция контактных групп на конфликтные ситуации // Материалы IV Всесоюзного съезда общества психологов СССР. 1990. С. 34–42.
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. М.: Академия, 2010. 350 с.
5. Андреева Г.М. Психология социального познания. М.: Академия, 2007. 370 с.
6. Андреева Г.М. Социальная психология. М.: Академия, 2017. 310 с.
7. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. М.: ВЛАДОС, 2008. 450 с.
8. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Проблема конфликта: аналитический обзор, междисциплинарный библиографический указатель. М.: Просвещение, 1992. 84 с.
9. Анцупов А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе. М.: Гуманитар, 2004. 200 с.
10. Афонькова В.М. К вопросу о проблеме конфликтов в детской среде // Нравственное воспитание учащихся общеобразовательной школы / Под ред. Г.А. Волкогонова. М.: НИИ ОПП АПН России, 1992. С. 64–93.
11. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: ВЛАДОС, 2013. 166 с.
12. Боброва В.Г., Вахрушев М.О. Общая характеристика развития личности подростка. Ростов на Дону.: Просвещение. 1996. 122 с.

13. Богданов Е.Н., Зазыкин В.Г. Психология личности в конфликте. СПб.: Питер, 2014. 370 с.
14. Божович Е.Д. Психология особенного развития личности подростка. М.: Мир, 1999. 161 с.
15. Братченко С.Л. Межличностный конфликт как общение. СПб.: Речь, 2000. 180 с.
16. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Справочник по психологической диагностике. Киев, 1989. 570 с.
17. Буянов М.И. Подросток из неблагополучной семьи. М.: Просвещение, 2000. 207 с.
18. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. СПб.: Речь, 2002. 264 с.
19. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. 1995. Т.16. № 3. С. 94–98.
20. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Московского ун-та, 1984. 230 с.
21. Ведров Е.Е. Психологические основы управления. М.: Экономика, 2016. 590 с.
22. Вишнякова Н.Ф. Конфликт - это творчество? // Тренинговый практикум по конфликтологии / Под ред. А.И. Шипилова. М.: Гуманитарий, 2015. С. 69–130.
23. Волкогонов Д.А. Моральные конфликты и способы их разрешения. М.: Знание, 1994. 120 с.
24. Выготский Л.С. Детская психология. М.: Академия, 2016. 460 с.
25. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М.: Просвещение, 1996. 480 с.
26. Выготский Л.С. Психология искусства. М.: АСТ, 2016. 720 с.
27. Гришак Л.П. Общение с собой. М.: Политиздат, 1991. 264 с.

28. Гришина Н.В. Давайте договоримся: Практическое пособие для тех, кому приходится разрешать конфликты. СПб.: Речь, 2003. 180 с.
29. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2014. 537 с.
30. Гришина Н.В. Психология межличностного конфликта: Автореферат дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1995. 27 с.
31. Гусева А.С., Козлов В.В. Конфликт: структурный анализ, консультативная помощь, тренинг. М.: АСТ, 2008. 201 с.
32. Дарендорф Р. Элементы теории социального конфликта // Социологические исследования. 1994. № 5. С. 142–147.
33. Денисов О.И. Проблема конфликтологической компетентности руководителя. М.: АСТ, 2010. 250 с.
34. Дерманова И.Б. Сидоренко Е.В. Межличностные отношения. СПб.: Речь, 1996. 149 с.
35. Добрина О.А. Практическая психология конфликта: современные психотехнологии. Новосибирск: НИКПиПРО, 2014. 179 с.
36. Донцов А.И., Полозова Т.А. Проблема конфликта в западной социальной психологии // Психологический журнал. 2000. № 2. С. 119–133.
37. Донцов А.И. Психология коллектива. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1994. 167 с.
38. Донченко Е.А., Титаренко Т.М. Личность, конфликт, гармония. М.: Просвещение, 2000. 216 с.
39. Дружинин В.В. Введение в теорию конфликтов. М.: Знание, 1999. 267 с.
40. Зиммель Г. Конфликт современной культуры. М.: Просвещение, 1996. 450 с.
41. Коллектив. Личность. Общение: Словарь социально-психологических понятий / Под ред. А.В. Петровского. М.: Знание, 1990. 240 с.

42. Конфликты: борьба, взаимодействие, сотрудничество / под ред. Г.М. Потанина. Белгород: Изд-во Белгор. гос. ун-та, 2007. 347 с.
43. Конфликтология. Вопросы – ответы / Под ред. В.П. Ратникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2014. 200 с.
44. Краткий психологический словарь / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Просвещение, 1995. 450 с.
45. Краткий психологический словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Педагогика. 1998. 512 с.
46. Краткий словарь по социологии / под общ. ред. Д.М. Гвишиани, Н.И. Лапина. М.: Политиздат, 1988. 237 с.
47. Латынов В.В. Конфликт: протекание, способы разрешения, поведение конфликтующих сторон (обзор зарубежных материалов) // Иностранная психология. Т. 1. № 2. С. 12–14.
48. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. М.: МГППУ. 1999. 260 с.
49. Левин К. Разрешение социальных конфликтов. М.: АСТ, 2010. 446 с.
50. Левин К. Типы конфликтов / Психология личности: Тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Наука, 1992. С.99–129.
51. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: Педагогика-пресс, 2000. 297 с.
52. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Знание, 1984. 302 с.
53. Михеева И.Н. Я - концепция и конфликт в сфере нравственной жизни личности. Самосознание и защитные механизмы личности. Самара: Дом «Бахрах», 2013. 112 с.
54. Мясищев В.Н. Психические состояния и отношения человека // Обозрение психиатрии медицинской психологии В. М. Бехтерева. 1996. № 1. С. 13–14.

55. Нечипоренко Л.А. Буржуазная социология конфликта. М.: Знание, 1992. 144 с.
56. Общение и оптимизация совместной деятельности / под ред. Г.М. Андреевой, Я. Яноушека. М.: Просвещение, 1996. 106 с.
57. Психоанализ. Популярная энциклопедия / под ред. П.С. Гуревич. М.: ВЛАДОС, 2000. 159 с.
58. Психологический словарь / под ред. В.В. Давыдова, Л.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова и др. М.: Просвещение, 1999. 161 с.
59. Психология личности: Тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: Изд-во МГУ, 2012. 450 с.
60. Райгородский Д. Психология самосознания. М.: Бахрах, 2007. 135 с.
61. Сидоров К.Р. Самооценка в психологии // Мир психологии . 2016. № 2 . С. 224–229.
62. Скотт Дж.Г. Способы разрешения конфликтов. СПб.: Речь, 2011. 189 с.
63. Словарь по этике / под ред. А.А. Гусейнова, И.С. Кона. - М., Педагогическое просвещение. 1997. 349 с.
64. Спиркин А.Г. Самосознание и сознание. М.: Педагогика-пресс. 2013. 315 с.
65. Столин В.В. Самосознание личности. М.: изд-во МГУ, 2003. 124 с.
66. Усманова Э.З. Мотивационно-эмоциональная регуляция мышления в конфликтной ситуации // Вопросы психологии. 1996. № 4. С. 76–80.
67. Фанталова Е.Б. Об одном методическом подходе к исследованию мотивации и внутренних конфликтов // Психологический журнал. 2012. Т.13. №4. С. 107–117.
68. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. СПб.: Речь, 2009. 223 с.

69. Хасан Б.И. Психология конфликта и переговоры. М.: Академия, 2004. 289 с.
70. Хасан Б.И. Психотехника конфликта и конфликтная компетентность. Красноярск [б.и.], 1996. 192 с.
71. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. М.: АСТ, 2016. 459 с.
72. Холл К., Г. Линдслей Теория личности. М.: ВЛАДОС, 2003. 790 с.
73. Холь И. Невротический конфликт: Ключевые понятия психоанализа. СПб.: СПбГУ, 2011. 240 с.
74. Шапиро Д. Конфликт и общение: Путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов. Кишинев: М-издат, 1997. 230 с.
75. Шейнов В.П. Конфликты в нашей жизни и их разрешение. Минск: Минск-пресс, 1996. 180 с.
76. Шибутани Т. Социальная психология. М.: Просвещение, 2000. 349 с.
77. Штракс Г.М. Социальное противоречие. М.: Знание, 1997. 200 с.
78. Юрии У. Преодолевая «нет», или переговоры с трудными людьми. М.: Изд-во Наука, 1993. 342 с.
79. Юрчик С.Н. Психологические аспекты формирования самооценки в полростково-юношеском возрасте // Психологический журнал. 2016. №11. С. 37–46.
80. Ядов В.А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности. Л.: Наука, 1979. 290 с.
81. Deutsch M. Constructive Conflict Resolution: Principles, Training and Research/M. Deutsch/Лоигпаи of Social Issues. - 1994. - Vol. 50; № 1. P. 13–18.
82. Horney, K. Neurosis and Human Growth/K. Horney. N.Y.W.W. Norton, 1990. P. 308.
83. Kelley H. A Comparative Experimental Study of Negotiations Behavior. Journal of Personality and Social Psychology, 2000. Vol. 16, No. LP. 411–438.

## Приложение А

### Тренинг для подростков

#### День первый

1. Знакомство – участники ищут свое «движение дня», принимают различные положения тела, направляя фокус внимания на свое тело, пытаясь понять, в каком положении или действии им комфортно. Найдя свое движение или положение, они представляют себя в непринужденной форме, рассказывая, что значит, их движение для них и какие чувства и ощущения оно у них вызывает.

2. Происходит выборка принципов и правил тренинга. Ведущий предлагает придумать принципы тренинга. Участники обдумывают и высказывают свои идеи, после чего группой выбираются самые подходящие.

3. Участникам дается следующая инструкция: «Наберите побольше воздуха в грудную клетку, задержите дыхание на долю секунды и выдохните до конца. Не торопитесь вдыхать снова. Повторите упражнение несколько раз до полного успокоения. Для удлинения фазы выдоха, с целью успокоения, рекомендуется складывать губы трубочкой и пускать воздух по возможности вверх. Или же при вдохе вы говорите про себя слово «вдох». При выдохе – «выдох». На 5-7-ой минуте выполнения этого упражнения дыхание начнет само замедляться, увеличится пауза между вдохом и выдохом».

4. «Даосская гимнастика». Участники тренинга повторяют за тренером гимнастические упражнения. Сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении разрабатываются все суставы тела человека. Первым разрабатывается голеностопный сустав правой ноги, затем коленный сустав, тазобедренный. После все то же проделывается с левой ногой. Затем, разрабатывается поясничный отдел круговыми движениями. Сначала по

часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. После разрабатываем кистевые суставы, локтевые и плечевые.

В последнюю очередь разрабатывается шея. При проведении данной гимнастики рекомендуется направить все внимание в ту область, которая в данный момент времени разрабатывается, глаза можно закрыть, и при этом начать дышать «расслабляющим» дыханием.

5. Упражнение «Спина друга» - участникам дается следующая инструкция: «Разбейтесь по парам, охватитесь руками в области локтевого сустава, как бы образуя звенья. Затем один человек из пары слегка приседает и начинает медленно нагибаться вперед, а второй в это время расслабляется, ложась на его спину словно на удобную постель. Когда тела примут горизонтальное положение руки можно отпустить и несколько минут отдохнуть в таком положении (держателю можно опереться руками о колени или на пол)».

6. Дискуссионная игра «Кто ты?». Участники делятся по парам, и в течение 5 минут один из участников задает второму один и тот же вопрос: «кто ты?», а второй должен отвечать кто он теми социальными ролями, которые он исполняет (брат, отец, друг).

7. Управляемая медитация. Ведущий произносит следующие слова для медитации: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте все звуки окружающие вас, шум машин за окном, мой голос, примите их и перенесите все внимание внутрь себя. Просто наблюдайте без всяких усилий за своим состоянием. Осознайте себя как актера в великом театре жизни. Осознайте все роли, которые вам приходилось играть – приятные и не приятные, хорошие и плохие, примите все свои роли. Осознайте себя в роли подростка, в самой первой роли которую мы примеряем на себя, почувствуйте какого это – быть подростком. Осознайте себя в роли сына или дочери, в роли брата или сестры, в роли внука или внучки. Осознайте все семейные роли, которые

вам приходилось исполнять. Осознайте себя в роли друга/подруги, в роли приятеля, знакомого или знакомой, в роли гражданина, горожанина, начальника или подчинённого, ученика, учителя, в роли героя и роли злодея, добряка и эгоиста, в роли деятеля и бездельника, в роли влюбленного или любимой, осознайте себя в совершенно разных ролях, которые вам приходилось играть в зависимости от ситуации. Существует огромное количество ролей которые мы сменяем в течении всей жизни, роли приходят и уходят. В разных ситуациях мы ведём себя по-разному, мы бесконечно многогранны, множество постоянно сменяющихся ролей проносятся в течение всей жизни, но всегда остается, что- то неизменное, то, что позволяет нам сейчас наблюдать из глубины нашего существа за этими, постоянно сменяющимися ролями, которые мы исполняем. Сделайте глубокий вдох, осознайте окружающее вас пространство, людей, предметы мебели, осознайте положение своего тела в этом пространстве и медленно, постепенно, каждый в своем ритме, можете открывать глаза.

8. Рассуждения на тему «Кто я». Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания и тренер резюмирует беседу исходя из высказываний участников.

9. Игра «Наблюдение» В течение 10 минут участникам дается задание просто понаблюдать, за собой, за людьми вокруг, за окружающим пространством, за ситуацией в целом.

10. Обсуждение того, что происходило во время игры. Тренер подводит рассуждения к вопросу: «Был ли ум во время игры в настоящий моменте – здесь и теперь?».

11. Игра «Граница» - участники выстраиваются в ряд. Тренер задает два государства, например: Франция и Германия. Затем он говорит, что сейчас мы все находимся во Франции, но если он скажет: «Германия» - то все дружно должны прыгнуть вперед, а если скажет: «Франция» - то назад. Если же, находясь во Франции, он говорит: «Франция» - участники должны

прыгнуть на месте. При этом они должны непрерывно смотреть на тренера, который будет прыгать вместе с ними, но «неправильно», сбивая их.

12. Притча. На соревнованиях по бегу один атлет занял 2 место, а другой 18 место. Тот, который занял 18 место, выложился на все 100%. Он сделал все, что мог и был рад своему 18 месту. А тот, который занял 2 место переживал и печалился, т.к. он выложился не на все 100%, он мог бы и лучше и знал это, но не сделал. И поэтому жалел, хоть и занял 2 место. Делайте все на 100%, выкладывайтесь по полной, чтобы потом не жалеть о несделанном.

13. Рассуждения на тему «действия на 100%». Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания и тренер резюмирует беседу исходя из высказываний участников.

14. Обсуждение темы: «Не все есть таким, каким кажется на первый взгляд. Больше наблюдайте». Тренер задает дискуссию на тему с примера: «Однажды я видел фильм, в котором молодая девушка подстраивала козни, разрушая жизни трех взрослых женщин. Как мне показалось на первый взгляд не связанных между собой. Я подумал: «Какая гадкая особа!». Мне хотелось наказать ее, но затем выяснилось, что три взрослые женщины – это старые подруги, а одна из них мать этой девушки. Как выяснилось позже, они бросили ее в детстве. Девочке пришлось очень многое пережить, в том числе концлагерь, но она выжила и просто хотела выяснить кто ее настоящая мать. А те, в свою очередь, скрывали от нее это. Видите, за любым действием, любым поступком лежит какая-то жизненная предыстория, которую мы не знаем, не делайте поспешных выводов, наблюдайте за происходящим, за людьми. Наблюдение дает нам информацию, с помощью которой мы избегаем ошибочных суждений».

15. Притча «Самолет и уют». Однажды, одна женщина, полетев к своей маме в другой город, внезапно вспомнила в самолете, что она не помнит, выключила ли уют. Она очень переживала и волновалась. Места

себе не находила, несколько раз прокляла, что решила лететь именно сегодня. Но по прилету в город своей матери, она сразу позвонила мужу и спросила: «Все ли в порядке и выключила ли она утюг?», на что тот ответил: «Да дорогая, все хорошо, утюг выключен!». Мы сами в ответе за свое состояние, в ситуации, когда от нас уже ничего не зависит, только мы и никто иной выбирает страдать нам и печалиться или принять ситуацию как данность, которую нельзя изменить, и идти дальше, радуясь новым моментам.

16. Рассуждения на тему «Ответственности за свое состояние». Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.

17. Подведение итогов. Тренер резюмирует основные моменты дня: дыхание; социальные роли и их множество; настоящий момент и природа ума; действия на 100%; принятие ответственности за свое состояние.

18. Рефлексия участников.

День второй

1. Участники ищут свое «движение дня», принимают различные положения тела, направляя фокус внимания на свое тело, пытаясь понять, в каком положении или действии им комфортно. Найдя свое движение или положение, они представляют себя в непринужденной форме, рассказывая, что значит, их движение для них и какие чувства и ощущения оно у них вызывает.

2. «Даосская гимнастика». Участники тренинга повторяют за тренером гимнастические упражнения. Сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении разрабатываются все суставы тела человека. Первым разрабатывается голеностопный сустав правой ноги, затем коленный сустав, тазобедренный. После все то же проделывается с левой ногой. Затем, разрабатывается поясничный отдел круговыми движениями. Сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. После мы

приступаем к разработке по тому же принципу кистевых суставов, локтевых и плечевых. В последнюю очередь разрабатывается шея. При проведении данной гимнастики рекомендуется направить все внимание в ту область, которая в данный момент времени разрабатывается, глаза можно закрыть, и при этом начать дышать «расслабляющим» дыханием.

3. Снятие телесных блоков. Участникам дается инструкция по снятию блоков. Тренер встает перед группой рассказывает и показывает, что надо делать, а группа за ним повторяет.

Лобный блок – нахмуривание с резким расслаблением мышц лба, массаж лба, от центра к вискам по горизонтали, максимальные мимические гримасы в области лба и бровей.

Глазной блок – движения глаз по максимальной амплитуде вверх, вниз, влево, вправо. Сильное зажмуривание и сильное выпучивание глаз на выдохе не менее 10 раз. Втирание очков.

Челюстной блок – движение челюсти влево, вправо, вверх, вниз, разминание желваков по часовой стрелке, крик.

Шейный блок – разговор на тарабарском языке, пропевание звуков (А, О, У, И, Э и т.д.)

Грудной – пение, работа с руками - разведение рук в стороны и сведение их к центру без мышечных усилий, а под влиянием умственного приказа, массаж плеч.

Диафрагмальный блок – пропевание звуков (ХА, ХО, ХИ и т.д.), дыхательные техники, на вдохе надуваем живот, а на выдохе резко сокращаем мышцы живота, не менее 20 раз.

Блок живота – выдыхаем воздух, затем надуваем и втягиваем живот до тех пор, пока можем не дышать. Пропеваем звуки (А, О, И, У и т.д.).

На вдохе надуваем живот, а на выдохе резко сокращаем мышцы живота, не меньше 20 раз.

Блок таза – махи ногами, вращательные движения тазом почасовой и

против часовой стрелки, топанье ногами.

4. Участники делятся на группы по 3-4 человека, один встает в центр, а остальные прохлопывают его ладошками по всему телу, избегая области паха у мужчин и женщин, и области груди у женщин. Каждый из членов группы должен побыть в середине.

5. Участники делятся на группы по 3-4 человека, один встает в центр, а остальные начинают тереться об него плечами. Каждый из членов группы должен побыть в середине.

6. Участникам дается инструкция по снятию напряжения. Тренер встает перед группой, рассказывает и показывает, что надо делать, а группа за ним повторяет. Инструкция – «Обратите внимание на свое тело, осознайте, какие группы мышц у вас напряжены. На вдохе напрягитесь всеми мышцами тела, усильте напряжение, доведите его до абсурда и, вслед за этим, на выдохе расслабьтесь». Данное упражнение повторить не менее трех раз.

7. Йога-нидра. Участники ложатся на кориматы, включается нейтральная, спокойная музыка, затем тренер дает инструкцию: «Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь, отпустите все. Осознайте свою правую ступню, правую голень, колено, бедро, ягодицу и всю правую ногу. Перенесите внимание на левую ступню, левую голень, колено, бедро, ягодицу и всю левую ногу, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте область паха, низ живота, живот, желудок, область груди, правое плечо, правый локоть, руку от плеча до локтя, правую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте левое плечо, руку от плеча до локтя, левую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте шею, горло, лицо, лоб, и всю голову. Осознайте все свое тело. Все тело. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь еще больше, отпустите все». Спустя 3 минуты тренер предлагает участникам осознать свое тело, окружающее пространство, положение их тела в этом пространстве и

открыть глаза.

8. Театр тела. Включается нейтральная, спокойная музыка. Один человек ложится на коримат, закрывает глаза, направляет все внимание внутрь себя, а все остальные образуют вокруг него круг и мягко и аккуратно касаются его тела своими ладонками (избегая области паха у мужчин и женщин, и область груди у женщин). Каждый должен побывать в центре круга.

9. Управляемая медитация на осознание и принятие своего тела. Ведущий произносит следующие слова для медитации: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте все звуки окружающие вас, шум машин за окном, мой голос, примите их и перенесите все внимание внутрь себя, просто понаблюдайте без всяких усилий за своим состоянием. Осознайте все свое тело, каждую его часть. Осознайте все вены, капилляры, все мышцы и кости, все нервные окончания и лимфатические узлы. Осознайте все органы, каждый волосок, каждую клеточку своего тела. Осознайте образ своего тела, представьте его. Какой бы он ни был, это ваш образ, ваша индивидуальность. Ваше тело – это бесценный дар, подарок, сделанный вам природой. Будьте благодарны за то, что вы имеете его. Примите ваше тело таким, какое оно есть, заботьтесь о нем, ухаживайте за ним. Пока вы были маленькими, о вашем теле заботилась мама, она мыла вас, кормила, лечила – теперь эта ответственность лежит на вас, это ваше тело и только ваше. Будьте достойным его, следите за ним и ухаживайте. И как красивый цветок может полностью расцвести только в любящих и заботливых руках, так и ваше тело будет вас радовать своим здоровьем и все новыми возможностями только при вашей заботе о нем и любви к нему. Сделайте глубокий вдох, осознайте окружающее вас пространство, людей, предметы мебели, осознайте положение своего тела в этом пространстве и медленно и постепенно, каждый в своем ритме, можете открывать глаза».

10. Рисуем образ своего тела – участникам выдается ватманы, краски

карандаши, и дается одна инструкция: «Нарисуйте образ своего тела, как вы его ощущаете, представляете и чувствуете».

#### 11. Рефлексия участников.

##### День третий

1. Участники ищут свое «движение дня», принимают различные положения тела, направляя фокус внимания на свое тело, пытаясь понять, в каком положении или действии им комфортно. Найдя свое движение или положение, они представляют себя в непринужденной форме, рассказывая, что значит, их движение для них и какие чувства и ощущения оно у них вызывает.

2. «Даосская гимнастика». Участники тренинга повторяют за тренером гимнастические упражнения. Сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении разрабатываются все суставы тела человека. Первым разрабатывается голеностопный сустав правой ноги, затем коленный сустав, тазобедренный. После все то же проделывается с левой ногой. Затем, разрабатывается поясничный отдел круговыми движениями. Сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. После мы приступаем к разработке по тому же принципу кистевых суставов, локтевых и плечевых. В последнюю очередь разрабатывается шея. При проведении данной гимнастики рекомендуется направить все внимание в ту область, которая в данный момент времени разрабатывается, глаза можно закрыть, и при этом начать дышать «расслабляющим» дыханием.

3. Участникам дается инструкция по снятию напряжения. Тренер встает перед группой, рассказывает и показывает, что надо делать, а группа за ним повторяет. Инструкция: «Обратите внимание на свое тело, осознайте, какие группы мышц у вас напряжены. На вдохе напрягитесь всеми мышцами тела, усилить напряжение, доведите его до абсурда и, вслед за этим, на выдохе расслабьтесь». Данное упражнение повторить не менее трех раз.

4. Йога-нидра. Участники ложатся на кориматы, включается нейтральная, спокойная музыка, затем тренер дает инструкцию: «Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь, отпустите все. Осознайте свою правую ступню, правую голень, колено, бедро, ягодицу и всю правую ногу. Перенесите внимание на левую ступню, левую голень, колено, бедро, ягодицу и всю левую ногу, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте область паха, низ живота, живот, желудок, область груди, правое плечо, правый локоть, руку от плеча до локтя, правую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте левое плечо, руку от плеча до локтя, левую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте шею, горло, лицо, лоб, и всю голову. Осознайте все свое тело. Все тело. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь еще больше, отпустите все». Спустя 3 минуты тренер предлагает участникам осознать свое тело, окружающее пространство, положение их тела в этом пространстве и открыть глаза.

5. Дискуссионная игра: «Какой ты?» Участники делятся по парам и в течении 5 минут один из участников задает второму один и тот же вопрос: «Какой ты?», а второй должен отвечать, какой он всеми присущими ему качествами.

6. Рассуждения на тему: «Какой я?». Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания и тренер резюмирует беседу исходя из высказываний участников.

7. Притча. Однажды король пришел в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, король нашел ее опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза. Вскоре он нашел одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ:

– Я считаю это само собой разумеющимся, ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость. Если бы ты хотел дуб, виноград или розу – ты посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать свои лучшие качества.

«Взгляни на себя. Ты можешь быть только собой. Невозможно, чтобы ты стал кем-то другим. Ты можешь радоваться и цвести, или можешь завянуть, если ты не принимаешь себя».

8. Участники делают свои высказывания, обсуждают смысл притчи и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.

9. Ведущий задает тему рассуждения: «Причина страданий». Ведущий рассказывает, что в древности, мудрецы говорили, что корень всех человеческих страданий кроется в трех компонентах: в страстных привязанностях людей к вещам, ситуациям и другим людям; в отвращении, направленном на других людей, предметы и ситуации, в постоянном избегании вещей, которые вызывают отвращение; в непонимании своей природы, отождествлении себя с чем-то одним, а так же в том, что предают значимость незначительным вещам. Участники делают свои высказывания, и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.

10. Медитация на осознания тела, чувств, мыслей и снятие напряжения. Ведущий произносит следующие слова для медитации: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте все звуки окружающие вас, шум машин за окном, мой голос, примите их и перенесите все внимание внутрь себя, просто понаблюдайте без всяких усилий за своим состоянием. Осознайте все свое тело, каждую его часть. Осознайте свои ноги, руки, торс, шею, голову, осознайте все свое тело. Осознайте свои чувства, что вы сейчас испытываете, осознайте все чувства и эмоции, все ощущения. Если в вас есть ощущение напряжения или негативные эмоции и чувства просто понаблюдайте за ними, позвольте им быть. Перенесите все свое внимание на это негативное чувство, просто

продолжайте наблюдать за ним. Погрузитесь в это чувство, растворитесь в нем. Ваше внимание способно сделать из грязи золото, а из любых негативных чувств и ощущений состояние покоя и радости. Просто продолжайте наблюдать за этим чувством, все внимание внутрь себя. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь, отпустите все. Ваше внимание способно трансформировать любые негативные чувства и эмоции в покой и радость. Просто продолжайте наблюдать. Осознайте все свои мысли, каждую секунду сквозь вас проходят огромные потоки мыслей, просто понаблюдайте за своими мыслями. Мысли приходят и уходят, различные состояния и чувства приходят и уходят, а вы просто наблюдайте за ними, без всяких усилий. Чтобы не происходило все мысли и чувства, все ощущения и эмоции – это словно периферия водной глади, вы же находитесь глубоко внутри, все эти волнения снаружи не затрагивают вашей глубинной сути. Покой и радость наполняют каждую клеточку вашего существа, ни что не может изменить вашего внутреннего наблюдателя, вы есть то самое неизменное и постоянное, и ни что не может лишить вас вашей истинной природы. Сделайте глубокий вдох, осознайте окружающее вас пространство, людей, предметы мебели, осознайте положение своего тела в этом пространстве и медленно, постепенно, каждый в своем ритме, можете открывать глаза».

#### 11. Рефлексия участников.

##### День четвертый

1. Участники ищут свое «движение дня», принимают различные положения тела, направляя фокус внимания на свое тело, пытаясь понять, в каком положении или действии им комфортно. Найдя свое движение или положение, они представляют себя в непринужденной форме, рассказывая, что значит, их движение для них и какие чувства и ощущения оно у них вызывает.

2. «Даосская гимнастика». Участники тренинга повторяют за тренером

гимнастические упражнения. Сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении разрабатываются все суставы тела человека. Первым разрабатывается голеностопный сустав правой ноги, затем коленный сустав, тазобедренный. После все то же проделывается с левой ногой. Затем, разрабатывается поясничный отдел круговыми движениями. Сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. После мы приступаем к разработке по тому же принципу кистевых суставов, локтевых и плечевых. В последнюю очередь разрабатывается шея. При проведении данной гимнастики рекомендуется направить все внимание в ту область, которая в данный момент времени разрабатывается, глаза можно закрыть, и при этом начать дышать «расслабляющим» дыханием.

3. Тренер проводит комплекс «асан», взятый из Шри Йоги. Шри Йога Асаны - это мягкая и динамичная система физических и дыхательных упражнений, развивающая сознательное отношение к жизни. Цель Шри Йога Асан - осознанное объединение тела, ума и дыхания. Развитие высших состояний сознания, дающих прямой опыт «я - не тело». Данный комплекс направлен на: восстановление душевного равновесия; раскрытие спокойствия ума; подготовку психофизики человека к состоянию самореализации.

4. Йога-нидра. Участники ложатся на кориматы, включается нейтральная, спокойная музыка, затем тренер дает инструкцию: «Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь, отпустите все. Осознайте свою правую ступню, правую голень, колено, бедро, ягодицу и всю правую ногу. Перенесите внимание на левую ступню, левую голень, колено, бедро, ягодицу и всю левую ногу, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте область паха, низ живота, живот, желудок, область груди, правое плечо, правый локоть, руку от плеча до локтя, правую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте левое плечо, руку от плеча до локтя, левую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте шею,

горло, лицо, лоб, и всю голову. Осознайте все свое тело. Все тело. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь еще больше, отпустите все». Спустя 3 минуты тренер предлагает участникам осознать свое тело, окружающее пространство, положение их тела в этом пространстве и открыть глаза.

5. Дискуссионная игра «Кто ты?» Участники делятся по парам и в течении 5 минут один из участников задает второму один и тот же вопрос: «Кто ты?», а второй должен отвечать кто он, говоря всё, что будет приходит в голову.

6. Рассуждения на тему «Кто я?» Ведущий задает тему рассуждения: «Кто мы? Только ли тело или социальные роли, или набор качеств и установок?». Участники делают свои высказывания, и тренер резюмирует беседу исходя, из высказываний участников.

7. Управляемая медитация. Ведущий произносит следующие слова для медитации: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте все звуки окружающие вас, шум машин за окном, мой голос, примите их и перенесите все внимание внутрь себя, просто наблюдайте без всяких усилий за своим состоянием. Представьте себя подростком, вы беззаботны, играете в любимые игры. Вы ставите перед собой разные цели и задачи добиваетесь их или нет, но при этом если и расстраиваетесь, то сразу забываете и находите новое увлечение, и идете дальше, улыбаясь этому миру, просто воспринимая произошедшее как опыт. Вот вы взрослеете, вы начинаете ставить перед собой новые цели и задачи, вы искренне начинаете верить, что только при достижении этих задач, этих целей вы будете счастливы. Вы забываете, что это всего лишь опыт, жизненный опыт, за которым мы сюда пришли. Ваша жизнь превращается в вечную погоню за счастьем. Мы начинаем обуславливать состояние счастья какими-то вещами, событиями, людьми, но не важно, получаем мы их или нет, мы все равно остаемся несчастными, так как для нас становится важен

сам процесс погони. Мы забываем, что нужно просто остановиться, и вспомнить, что счастье – это наша природа, наше естественное состояние, и только мы сами определяем то, насколько мы будем счастливыми. Мы и только мы позволяем себе быть счастливыми или не быть таковыми. Там, глубоко внутри нас, все также живет тот самый подросток, который не смотря на то, достигает он своих желаний или нет, продолжает улыбаться. Чтобы не происходило в вашей жизни - это всего лишь опыт необходимый для вашего роста, а ваша улыбка - это ваше состояние которое не зависит ни от чего, и ни от кого, кроме вас самих. Сделайте глубокий вдох, осознайте окружающее вас пространство, людей, предметы мебели, осознайте положение своего тела в этом пространстве и медленно, постепенно, каждый в своем ритме, можете открывать глаза».

8. Дискуссия на тему «Двойственности мира, красота непостоянства, радости, счастья, вкуса жизни». Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.

9. Рефлексия участников.

День пятый

1. Участники ищут свое «движение дня», принимают различные положения тела, направляя фокус внимания на свое тело, пытаюсь понять, в каком положении или действии им комфортно. Найдя свое движение или положение, они представляют себя в непринужденной форме, рассказывая, что значит, их движение для них и какие чувства и ощущения оно у них вызывает.

2. «Даосская гимнастика». Участники тренинга повторяют за тренером гимнастические упражнения. Сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении разрабатываются все суставы тела человека. Первым разрабатывается голеностопный сустав правой ноги, затем коленный сустав, тазобедренный. После все то же проделывается с левой ногой. Затем,

разрабатывается поясничный отдел круговыми движениями. Сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. После мы приступаем к разработке по тому же принципу кистевых суставов, локтевых и плечевых. В последнюю очередь разрабатывается шея. При проведении данной гимнастики рекомендуется направить все внимание в ту область, которая в данный момент времени разрабатывается, глаза можно закрыть, и при этом начать дышать «расслабляющим» дыханием.

3. Тренер проводит комплекс «асан», взятый из Шри Йоги. Шри Йога Асаны - это мягкая и динамичная система физических и дыхательных упражнений, развивающая сознательное отношение к жизни. Цель Шри Йога Асан - осознанное объединение тела, ума и дыхания. Развитие высших состояний сознания, дающих прямой опыт «я - не тело». Данный комплекс направлен на: восстановление душевного равновесия; раскрытие спокойствия ума; подготовку психофизики человека к состоянию самореализации.

4. Йога-нидра. Участники ложатся на кориматы, включается нейтральная, спокойная музыка, затем тренер дает инструкцию: «Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь, отпустите все. Осознайте свою правую ступню, правую голень, колено, бедро, ягодицу и всю правую ногу. Перенесите внимание на левую ступню, левую голень, колено, бедро, ягодицу и всю левую ногу, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте область паха, низ живота, живот, желудок, область груди, правое плечо, правый локоть, руку от плеча до локтя, правую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте левое плечо, руку от плеча до локтя, левую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте шею, горло, лицо, лоб, и всю голову. Осознайте все свое тело. Все тело. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь еще больше, отпустите все». Спустя 3 минуты тренер предлагает участникам осознать свое тело, окружающее пространство, положение их тела в этом пространстве и

открыть глаза.

5. Управляемая медитация. Ведущий произносит следующие слова для медитации: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте все звуки окружающие вас, шум машин за окном, мой голос, примите их и перенесите все внимание внутрь себя, просто наблюдайте без всяких усилий за своим состоянием. Представьте себя подростком, вы новорожденное существо, лежащее на руках у матери, весь мир сейчас для вас - это ясные глаза вашей мамы, полные любви и нежности. Вам год – вы уже ходите, мир открылся для вас в новых параметрах, вы с интересом смотрите на этот безумно интересный мир, изучая каждую его часть. Вам три года, вы уже самостоятельны, вы стараетесь делать все сами, проявляя свою индивидуальность. Вам 6 лет, вы идете в первый класс, мир открылся вам в новом свете, вы входите в совершенно другое социальное пространство, игры остались позади, теперь на вас лежит определенная ответственность. Вам 17 лет, вы уже повзрослели, школьные годы прошли бурно, первые влюбленности и разочарования, дружба и предательства, первые экзамены, разные учителя и с каждым вам приходилось выстроить именно свое взаимоотношение – все это было в течение обучения в школе. Теперь вы студент, вы учитесь в высшем или средне-специальном учебном заведении. На вас ложиться уже другая ответственность, вы решаете другие задачи, вас интересуют совершенно другие вещи. Все поменялось, ваше представление о мире, ваши мысли. Вам 30 лет, вы уже обзавелись семьей, у вас есть подростки, вас давно не волнуют те проблемы, которые волновали в 18, в 25 лет. Вы несете совершенно другую ответственность, за своих подростков, семью, за работу. Вы ставите новые цели, идете на какие-то компромиссы. Вы строите свою карьеру, развиваетесь и интересуетесь разными вещами. Вам 40 лет, вы пересматриваете все свои предыдущие взгляды на жизнь, приоритеты и цели. Подростки уже повзрослели, и за

ними требуется меньше присмотра. Вы ищите новые интересы, все больше пытаетесь познавать этот мир, может даже, кардинально меняете свою жизнь, меняете работу и вообще сферу интересов и деятельности.

Вам 55 лет, подростки совсем взрослые, у них уже свои проблемы, свои семьи и интересы, в которые они вас не так часто посвящают как раньше. Вы закончили свою трудовую деятельность. Вы снова переоцениваете свои взгляды на жизнь. Анализируете свою жизнь, что вы сделали, так как хотели, а что не получилось. Вы находите новые увлечения и продолжаете старые. Кто-то уже нянчится с внуками, а кто-то пишет книги, для кого-то поездки и путешествия становятся страстью и новым смыслом. Вам 80 лет, вы сидите на веранде своего дома, вокруг вас бегают ваши правнуки, ваши подростки и внуки, вы наслаждаетесь плодами своих трудов. Вас уже ни что не волнует и не тревожит, вы просто в покое. Наблюдаете за происходящем вокруг.

Вы вспоминаете свою жизнь, анализируя, сколько всего в ней было, сколько всего поменялось, чувства, эмоции, цели, задачи, представления, разные концепции, мысли, люди, ситуации, вещи – все это приходило и уходило из вашей жизни, оставляя лишь опыт, тот самый опыт, благодаря которому вы есть тот, кто вы есть. На протяжении всей жизни менялось абсолютно все – ваши идеи, чувства, ваше тело, мысли и окружающие вас люди, вещи и ситуации, но что-то неизменное в вас, прошло с вами через всю эту жизнь, и именно эта ваша часть наполнялась тем самым опытом, который вы получали в ходе жизни. Сделайте глубокий вдох, осознайте окружающее вас пространство, людей, предметы мебели, осознайте положение своего тела в этом пространстве и медленно, постепенно, каждый в своем ритме, можете открывать глаза».

6. Управляемая медитация. Ведущий произносит следующие слова для медитации: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте все звуки окружающие вас, шум машин за окном,

мой голос, примите их и перенесите все внимание внутрь себя, просто понаблюдайте без всяких усилий за своим состоянием. Осознайте свое тело, свои чувства и эмоции. Осознайте комнату, в которой вы находитесь, расширьтесь до уровня этой комнаты. Осознайте дом, в котором находится эта комната, и расширьтесь до уровня дома. Осознайте улицу, на которой находится этот дом, и расширьтесь до уровня этой улицы. Осознайте город, в котором вы находитесь, и расширьтесь до его пределов. Осознайте всю страну и расширьтесь до ее пределов. Осознайте весь континент и продолжайте расширяться до пределов всего континента. Осознайте всю Землю и расширьтесь до ее масштабов. Осознайте расстояние от земли до солнца и расширьтесь до его пределов. Осознайте всю вселенную и расширьтесь до ее пределов. Идите дальше за пределы вселенной, к самым дальним звездам и за них, продолжая расширяться все больше и больше.

Идите назад до пределов вселенной, затем до пределов солнечной системы, сузьтесь до размеров Земли, до размеров континента, страны, города, улицы, дома, комнаты. Осознайте свое тело. Осознайте маленькую песчинку на кончике вашего носа, еле заметная песчинка на кончике вашего носа. Сузьтесь до ее размеров, погрузитесь в эту песчинку. Вы больше самого необъятного и меньше самого малого. Сделайте глубокий вдох, осознайте окружающее вас пространство, людей, предметы мебели, осознайте положение своего тела в этом пространстве и медленно, постепенно, каждый в своем ритме, можете открывать глаза».

7. Обсуждения опыта полученного в рамках медитации.

8. Дискуссионная игра «Кто ты?» Участники делятся по парам, и в течение 5 минут один из участников задает второму один и тот же вопрос:

«Кто ты?», а второй должен отвечать кто он всем, что будет приходить в голову.

9. Рассуждения на тему «Кто я?» Ведущий задает тему рассуждения: «Кто мы? Только ли тело или социальные роли, или набор качеств и

установок?». Участники делают свои высказывания и тренер резюмирует беседу исходя из высказываний участников.

10. Дискуссия о целостности мира. Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.

11. Дискуссия о ценностях. Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.

12. Подведение итогов:

- кто мы есть, зачем мы здесь и когда уходим?;
- ценности и ответственность;
- природа ума и настоящий момент;
- делание на 100%;
- наша природа и двойственность мира;
- зона комфорта и три причины страданий;
- наши состояния и как с ними работать;
- напряжение и как его снимать;
- наблюдение и принятие;
- мнения людей постоянно меняются, не цепляйтесь за них.
- что такое мысли.

13. Рефлексия участников.

## Приложение Б

Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса, в адаптации Н.В. Гришиной.

Методика разработана Кеннетом Томасом (Kenneth Thomas совместно с Ральфом Килманном (Ralph Kilmann)). Методика адаптирована к российским условиям Н.В. Гришиной.

Цель - диагностика поведения личности в конфликтной ситуации

В своем Опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Опросник

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.

3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6. А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б. Я стараюсь добиться своего.

7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы со временем решить его окончательно.

Б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих

разногласий.

Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне на встречу.

13. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14. А. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15. А. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настаивать на своем.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне на встречу.

19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы со временем решить его окончательно.

20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится между моей позицией и точкой зрения другого человека.

Б. Я отстаиваю свои желания.

23. А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

Б. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти на встречу его желаниям.

Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настаивать на

своём.

28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению у него соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Таблица 1

**КЛЮЧ**

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

Продолжение приложения Б  
Продолжение таблицы 1

23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Тест можно использовать как в сочетании с другими тестами, так и отдельно. Затраты времени – не более 15-20 минут.

**Лист опроса**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Профессия

\_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Дата выполнения \_\_\_\_\_

Таблица 2

Заполните таблицу

Вариант ответа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>А</b>															
<b>Б</b>															

Продолжение приложения Б  
Продолжение таблицы 2

Вариант ответа	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
<b>А</b>															
<b>Б</b>															

Таблица 3

Способ	Количество ответов	Сумма	Место
Соперничество			
Сотрудничество			
Компромисс			
Избегание			
Приспособление			

## Приложение В

### Рисованный апперцептивный тест (РАТ) в адаптации Б.И. Хасана.

Этот тест является необходимым инструментарием психолога, занимающегося консультированием семей, подростков и людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Он показательный во всех отношениях: направленность личности, актуальные внутриличностные конфликты, способы реагирования в конфликте.

Тематический апперцептивный тест (ТАТ) — проективная психодиагностическая методика, разработанная в 1930-х в Гарварде Генри Мюрреем и Кристианой Морган. Целью методики являлось исследование движущих сил личности — внутренних конфликтов, влечений, интересов и мотивов. Рисованный апперцептивный тест (РАТ) — это компактный модифицированный вариант Тематического апперцептивного теста Г. Мюррея, отнимающий немного времени на обследование и приспособленный к условиям работы практического психолога. К нему разработан совершенно новый стимульный материал, представляющий собой контурные сюжетные картинки. На них схематично изображены человеческие фигурки.

Применяется:

- в консультировании семей
- при оказании социально-психологической помощи пресуицидентам,
- диагностика внутренних конфликтов и направленности личности,
- в клинике неврозов и судебно-психиатрической экспертизе.

Методику можно применять как в индивидуальном, так и в групповом обследовании, как с взрослыми, так и с подростками с 12 лет.

**Ход проведения:** клиенту даются картинки и предлагается составить по ним рассказ.

**Инструкция.** Внимательно рассмотрите каждый рисунок по очереди и, не ограничивая свою фантазию, сочините по каждому из них небольшой рассказ, в котором будут отражены следующие аспекты: Что происходит в данный момент? Кто эти люди? О чем они думают и что чувствуют? Что привело к этой ситуации и чем она закончится? Не используйте известные сюжеты, взятые из книг, театральных постановок или кинофильмов - придумайте что-либо свое. Используйте свое воображение, умение выдумывать, богатство фантазии. Тестовый (стимульный материал).

### **Обработка результатов.**

Анализ творческих рассказов испытуемого (устных или письменных) позволяет выявить его идентификацию (как правило, неосознаваемое отождествление) с кем-либо из «героев» сюжета и проекцию (перенос в сюжет) его собственных переживаний.

**О степени отождествления с персонажем сюжета судят по** интенсивности, длительности и частоте внимания, уделяемого описанию именно этого участника сюжета.

**К признакам, опираясь на которые можно было бы сделать вывод о том, что с данным героем испытуемый отождествляет себя в большей степени относятся следующие:**

- одному из участников ситуации приписываются мысли, чувства, поступки, не вытекающие непосредственно из данного, представленного на картинке, сюжета;

- одному из участников ситуации уделяется в процессе описания значительно больше внимания, чем другому;- на фоне примерно одинакового объема внимания, уделяемого участникам в предлагаемой ситуации, одному из них присваивается имя, а другому – нет;

- на фоне примерно одинакового объема внимания, уделяемого участникам в предлагаемой ситуации, один из них описывается с использованием более эмоционально заряженных слов, чем другой;

- на фоне примерно одинакового объема внимания, уделяемого участникам в предлагаемой ситуации, у одного из них есть прямая речь, а у другого – нет;

- на фоне примерно одинакового объема внимания, уделяемого участникам в предлагаемой ситуации, одного описывают в первую очередь, а затем остальных;

- если рассказ составляется в устной форме, то к герою, с которым в большей степени себя отождествляет испытуемый, проявляется более эмоциональное отношение, проявляемое в интонациях голоса, в мимике и жестах;

- если рассказ представляется в письменной форме – особенности почерка так же могут выдать те факты, с которыми происходит большее отождествление – наличие зачеркиваний, помарок, ухудшения почерка, усиление наклона строк вверх или вниз по сравнению с обычным почерком, любые другие явные отклонения от обычного почерка, когда испытуемый пишет в спокойном состоянии.

Далеко не всегда удается с легкостью обнаружить более значимый персонаж в описании картинки. Достаточно часто экспериментатор оказывается в ситуации, когда объем написанного текста не позволяет достаточно уверенно судить – кто герой, а кто – нет. Бывают и другие сложности. Ниже описываются некоторые из них.

- Отождествление смещается с одного персонажа на другой, то есть по всем параметрам оба персонажа рассматриваются примерно в одинаковом объеме, причем, сначала описывается полностью один человек, а потом – полностью другой (Б.И. Хасан видит в этом отражение неустойчивости представлений испытуемого о себе).

- Испытуемый идентифицирует себя одновременно с двумя персонажами, например с «положительным» и «отрицательным» - в этом случае в описании наблюдается постоянное «перескакивание» с одного

персонажа на другой (диалог, или просто описание) причем подчеркиваются именно противоположные друг другу качества у участников сюжета (это может свидетельствовать о внутренней противоречивости автора, о склонности к внутренним конфликтам).

- Объектом идентификации может стать персонаж противоположного пола или бесполой персонаж (человек, существо и т.п.), что можно в некоторых случаях, при наличии дополнительных подтверждений в тексте, расценивать как различные проблемы в межполовой сфере личности (наличие страхов, проблемы с самоидентификацией, болезненная зависимость от субъекта противоположного пола и т.п.).

- Автор может в рассказе подчеркивать отсутствие своей идентификации с кем-либо из участников сюжета, занимая позицию стороннего наблюдателя, используя высказывания типа: «Вот я наблюдаю следующую картину на улице ...». Б.И.Хасан предлагает рассматривать в этом случае героев, как антиподов самого испытуемого. В то же время можно предположить, что это не единственно возможная интерпретация. Так, например, позицию стороннего наблюдателя может занять человек, у которого система защитных механизмов его Эго не позволяет ему осознать в себе наличие качеств, которые он приписывает другим, или это может быть результат страха перед подобными ситуациями и срабатывает механизм диссоциации. Та или иная картинка может ассоциироваться у испытуемого с его собственной жизненной ситуацией, вызывающей фрустрацию. В этом случае герои рассказа реализуют нереализованные в реальной жизни потребности самого рассказчика. Бывает и наоборот – в рассказе описываются препятствия, мешающие реализации потребностей.

Интенсивность, частота и длительность внимания, уделяемые описанию отдельных деталей ситуации, длительность фиксации внимания испытуемого на определенных повторяющихся в разных рассказах ценностях, могут дать общее понимание проблемных психологических зон

(неудовлетворенных потребностей, стрессогенных факторов и т.п.) обследуемого человека. Анализ полученных данных проводится в основном на качественном уровне, а также путем простых количественных сопоставлений, позволяющих оценить, помимо всего прочего, баланс между эмоциональной и интеллектуальной сферами личности, наличие внешнего и внутреннего конфликтов, сферу нарушенных отношений, позицию личности испытуемого - пассивную или активную, агрессивную или страдательную (при этом 1:1, то есть 50% на 50% считается условной нормой, а значительный перевес в ту или иную сторону выражается в соотношениях 2:1 или 1:2 и более).

#### **Ключ.**

Характеристика каждого отдельного рассказа (всего должно быть 8 штук):

1. Персонажи рассказа (формальное описание – что известно из рассказа о каждом из участников сюжета – пол, возраст и т.д.);
2. Чувства, переживания, физическое состояние, передаваемые в рассказе (в целом); ведущие мотивы, сфера отношений, ценности (в целом);
3. Конфликты и их сфера (если они присутствуют), препятствия и барьеры на пути у участников данного сюжета к достижению ими целей;
4. Способы разрешения конфликтов;
5. Вектор психологической направленности поведения участников сюжета;
6. Анализ причин, не позволяющих четко определить «героя» сюжета, с которым в большей степени происходит идентификация (если таковые имеются);
7. Наличие в сюжете героя, с которым испытуемый в большей степени идентифицирует себя и описание признаков, по которым именно этот персонаж признается исследователем в качестве «героя» (если в сюжете достаточно очевиден определенный «герой»);

8. Указывается половая и возрастная принадлежность героя (если в сюжете достаточно очевиден определенный «герой»);

9. Определение характеристик героя, его стремлений, чувств, желаний, черт характера (если в сюжете достаточно очевиден определенный «герой»);

10. Оценка силы потребности героя в зависимости от её интенсивности, длительности, частоты появления и развития сюжета в целом (если в сюжете достаточно очевиден определенный «герой»);

11. Описание индивидуальных особенностей героя в соответствии со шкалами: импульсивность – самоконтроль, инфантильность – личностная зрелость (с описанием критериев этой оценки) (если в сюжете достаточно очевиден определенный «герой»);

12. Соотнесение характеристик «героя» (мотивы поведения, личностные характеристики и т.п.) с теми характеристиками (потребностями, мотивами, ценностями, чертами характера и т.п.), которые испытуемый в целом отразил в процессе описания данного сюжета (если в сюжете достаточно очевиден определенный «герой»);

13. Самооценка испытуемого, соотношение его Я-реального и Я-идеального, если судить о них по данному рассказу; особенности стиля изложения текста, почерка;

14. Особенности стиля изложения текста, почерка;

15. Что в данном тексте особенно привлекло внимание исследователя;

16. Предположения об особенностях личности и жизненной ситуации испытуемого с конкретными ссылками на детали рассказа, подтверждающие эти предположения – обобщение выводов по данному рассказу.

Далее что касается применения Рисованного апперцептивного теста (РАТ) в Методике для изучения конфликтных установок, автор Борис Иосифович Хасан (выделено курсивом): Пункт 11 – «оценка силы потребности героя в зависимости от её интенсивности, длительности,

частоты появления и развития сюжета в целом» или, если существуют трудности с определением «героя», то эту фразу следует понимать как «оценка присутствующей в целом в описании сюжета силы потребности в зависимости от её интенсивности, длительности, частоты появления и развития сюжета в целом» заслуживает отдельного описания. С целью определения доминирующих и, возможно, подавленных потребностей испытуемого предлагается ввести ранжирование силы той или иной потребности в каждом из описаний, то есть в каждом из предлагаемых 8-ми рассказов. Таким образом субъективную оценку степени выраженности получают все потребности из списка потребностей Г.Меррея (список приведен выше). Б.И.Хасан предлагает определять интенсивность потребностей только у «героя», но представляется более логичным просто отмечать в баллах силу той или иной потребности, отраженной в описании сюжета, независимо от того кому из персонажей уделено больше внимания, на основании предположения, что весь рассказ в целом есть проекция определенных характеристик личности испытуемого, его образа мира. Для оценки можно выбрать, например, пятибалльную систему.

В этом случае сила такой потребности (по Меррею) как агрессия может быть выражена следующим образом:

- полное отсутствие агрессии – 0 баллов
- склонность кого-то из участников сюжета к раздражительности – 1 балл
- активная вербальная агрессия со стороны одного из участников или косвенная невербальная агрессия (сломал какую-то вещь и т.п.) – 2 балла
- ссора с выраженными угрозами со стороны обоих участников сюжета – 3 балла
- настоящая драка с применением физической силы – 4 балла
- убийство, нанесение увечий, война и проч. – 5 баллов

В списке потребностей Г. Меррея, приведенном в данной разработке всего 22 пункта. Следовательно, в задачу диагностирующего входит составить таблицу, в которой был бы присвоено определенное количество баллов в соответствии с интенсивностью каждой из 22 потребностей в каждом из описаний (не менее 8-ми сюжетов).

Таблица 1

Интенсивность выраженности потребностей										
№	потребность	1 рис.	2 рис.	3 рис.	4 рис.	5 рис.	6 рис.	7 рис.	8 рис.	сумма
1	В самоуничижении									
2	В достижении									
3	В аффилиации									
4	В агрессии									
5	В автономии									
6	В противодействии									
7	В защите									
8	В уважении									
9	В доминировании									
10	В эксгибиции									
11	В избегании ущерба									
12	В избегании позора									
13	В опеке									
14	В порядке									
15	В игре									
16	В отвержении									
17	В чувственных впечатлениях									
18	В близости (либидо)									
19	В поддержке									
20	В понимании									
21	В нарциссизме									
22	В социальности (социофилии)									

После подсчета суммы баллов по каждой из потребностей исследователь выдвигает предположение о наличии у испытуемого

некоторых доминирующих потребностей и, возможно, некоторых подавленных, или же не подавленных, а не актуализированных.

Это делается на основании сравнения данных и выбора нескольких потребностей, получивших максимальное количество суммарных баллов и потребностей с минимальным количеством баллов. Если несколько потребностей (по Г. Мюррею) получили одинаковое, большое количество баллов, то вероятность, что потребность, которая имеет много баллов за счет её отражения почти в каждом описании со средней силой, очень актуальна больше, чем потребность, получившая высокое количество баллов за счет того, что сильно выражена в 2-х – 3-х описаниях, а в остальных – нет. Безусловно, необходимо учитывать и особенности содержания рассказов, в которых сила той или иной потребности высока.

Предлагается также отдельно рассмотреть описываемое поведение персонажей в каждом из рассказов с точки зрения различных типов агрессивности (в теоретической части указано 11 типов поведения - см ниже) и также обобщить результаты.

Таблица 2

Интенсивность проявления агрессивности.										
№	потребность	1	2	3	4	5	6	7	8	сумма
1	антиагрессивность									
2	интринсивная агрессия									
3	агрессивность недифференцированная									
4	агрессивность локальная, импульсивная									
5	условная, инструментальная агрессия									
6	агрессивность враждебная									
7	инструментальная агрессия									
8	жестокая агрессия									
9	психопатическая агрессия									

10	агрессия по мотиву групповой солидарности									
11	межполовая (либидо) агрессия различной степени									

### **Интерпретация, анализ, заключение.**

Проводится суммирование сведений в соответствии со следующими пунктами:

- 1) склонность испытуемого к переуточнению (признак неуверенности, тревоги);
- 2) пессимистические высказывания (склонность к депрессии);
- 3) незаконченность описания сюжета и отсутствие перспективы его развития (неуверенность в будущем, неумение его планировать);
- 4) преобладание эмоциональных ответов (повышенная эмотивность);
- 5) преобладание суждений, рационализация (пониженная эмотивность);
- 6) степень противоречивости в оценке героев и ситуации;
- 7) степень многословности в описании того или иного сюжета: иногда отсутствие желания описывать определенный сюжет, малое внимание к нему по сравнению с другими может свидетельствовать о сознательном или бессознательном напряжении в отношении конфликтной ситуации заложенной в картину, испытуемый уклоняется от приходящих в голову ассоциаций, «уходит» от ситуации;
- 8) степень эмоциональной отстраненности от описываемого сюжета;
- 9) степень разноплановости восприятия картинок (различия по стилю описания - деловой, бытовой, напыщенный, детский и т.п.; различия по форме описания – констатация факта, сказка, повесть, стихотворение и т.п.; различия по отнесенности сюжетов к какому-либо историческому периоду и культурным традициям, и т.п.)

10) стереотипность описания сюжетов;

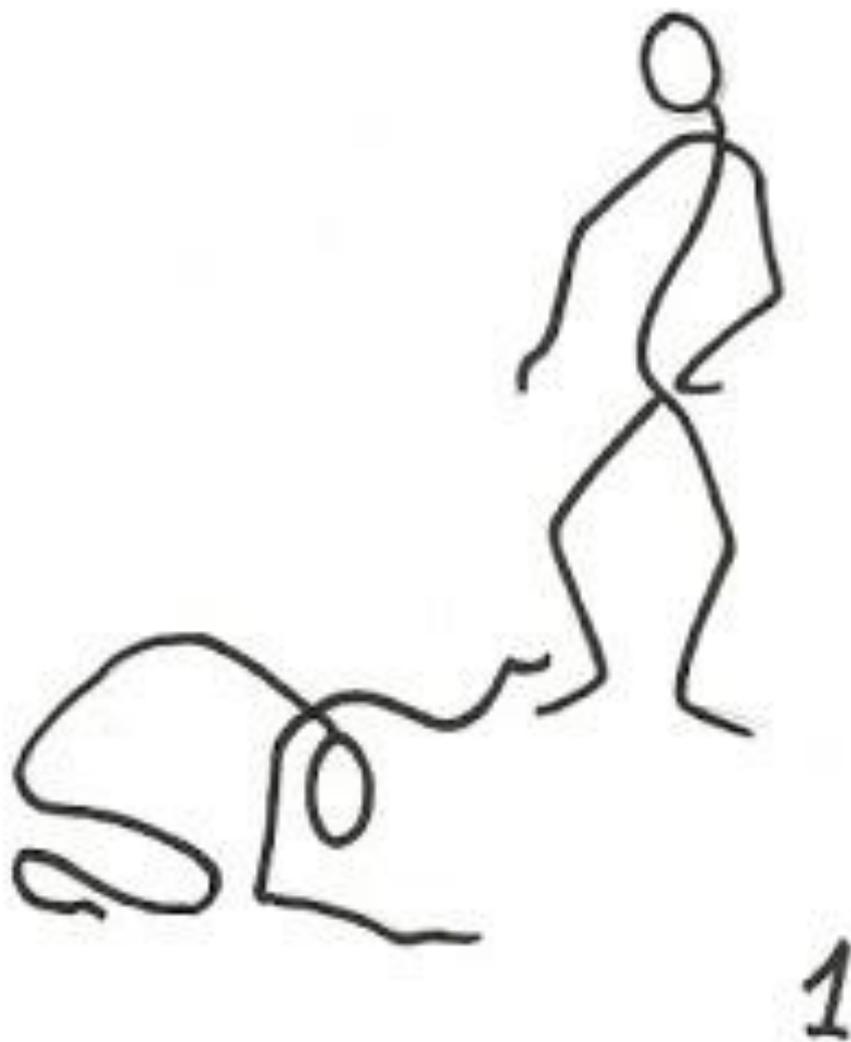
11) защитные тенденции могут проявляться в виде несколько однообразных сюжетов, в которых отсутствует конфликт: речь может идти о танцах, гимнастических упражнениях, занятиях йогой

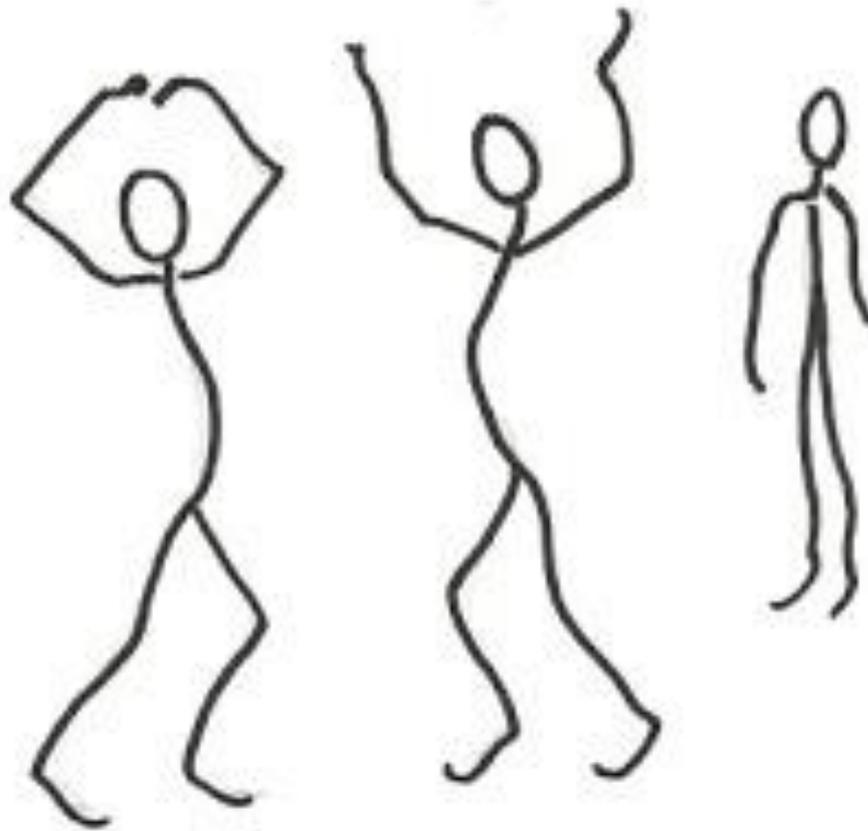
12) присутствующие в рассказах в большом количестве «особые» темы (если предлагается всего 8 сюжетов, как, например, в рисуночном апперцептивном тесте Л.Н. Собчик, то достаточно описаний двух картин, а иногда, и одной с присутствием «особой» темы) – смерть, тяжелая болезнь, суицидальные, мазохистские, садистские намерения и т.п. не должны оставаться без внимания исследователя.

13) почерк, стиль письма, манера изложения, культура языка, словарный запас.

14) насколько последовательно и логично излагается описание сюжета - будь то письменная форма или устный рассказ.

После того, как все пункты анализа каждого рассказа в отдельности будут выполнены, а также будут сделаны отдельные обобщения, пишется общее заключение (общий вывод) о результатах, полученных в процессе тестирования – небольшая предположительная характеристика личности, сферы её проблем, и возможно её наиболее сильные стороны.





2





4



5



6



7



8

## Лист нормоконтроля

Обучающийся Яковлев Всеволод Александрович  
фамилия, имя, отчество

Тема ВКР: Стратегия поверенца в  
коррекционные учреждения,  
воспитывающиеся органы исполнительной

Нормоконтроль пройден.

Нормоконтролер 31.05.2018 АК Мусева  
(подпись, дата) (расшифровка подписи)

## РЕЦЕНЗИЯ

на магистерскую диссертацию  
по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
направленность (профиль) образовательной программы:

Психолого-педагогическое сопровождение семьи  
магистранта **Яковлева Владислава Александровича** по теме «Стратегии  
поведения в конфликте подростков, воспитывающихся одним родителем»

Актуальность рассматриваемой проблемы исследования определена тем, что, несмотря на имеющиеся исследования, проблема стратегий поведения в конфликте подростков, воспитывающихся одним родителем, остается недостаточно изученной. В связи с этим, данное исследование имеет прикладной характер, а его результаты могут быть использованы психологом в практике по работе с неполной семьей.

В целом, в представленной работе содержание проблемы раскрыто. Каждый раздел работы качественно проработан в соответствии с проблемой и имеет выводы, обобщающие теоретический и практический материал.

В теоретической части работы представлен аналитический обзор психолого-педагогической литературы: рассмотрено понятие конфликта в психологии; раскрыты особенности поведения подростков в конфликте; представлена психологическая характеристика особенностей личности подростков, воспитывающихся одним родителем.

Достоинством исследования является подбор адекватного комплекса диагностических методик для изучения стратегий поведения в конфликте подростков, развернутый анализ данных, наличие интерпретации; разработка психокоррекционной программы для повышения конфликтологической компетентности подростков.

Вместе с тем представленная работа не лишена некоторых недостатков: 1) из текста работы не совсем ясно, каким образом при разработке программы автором учтены результаты проведенной психологической диагностики стратегий поведения в конфликте; 2) из описания программы не совсем понятно, почему в работе с подростком предлагается применять методы такие, как в работе с маленькими детьми (см. напр., первый абзац на стр. 63).

Магистерская диссертация Яковлева Владислава Александровича отвечает требованиям, предъявляемым к магистерским диссертациям, и заслуживает оценки «хорошо», а автор достоин присвоения квалификации «магистр психолого-педагогического образования».

### Рецензент:

к.псх.н., доцент кафедры социальной психологии  
КГПУ им. В. П. Астафьева



О.И. Титова

## ОТЗЫВ НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

на магистерскую диссертацию Яковлева В.А. по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) программы: Психолого-педагогическое сопровождение семьи на тему «Стратегии поведения в конфликте подростков, воспитывающихся одним родителем»

### 1. Общая характеристика структуры и содержания работы

Изучение стратегий поведения в конфликте подростков, воспитывающихся одним родителем является чрезвычайно важным для понимания факторов, влияющих на становление личности подростка. На выбор стратегии поведения в конфликте значительное влияние оказывают личностные особенности подростка, такие как темперамент и акцентуация характера. Работа имеет высокую теоретическую значимость, а именно: выявлены особенности поведения подростков в конфликте, воспитывающихся одним родителем. Результаты исследования могут применяться при организации психопрофилактической и развивающей работы с родителями в образовательных организациях.

Теоретическое и эмпирическое исследование было проведено в соответствии с поставленными целями и задачами.

### 2. Выводы о соответствии работы отдельным критериям оценки:

В работе методологически грамотно определены объект, предмет, цель и задачи исследования, сформулирована гипотеза. Магистрант показал способность обосновывать актуальность и значимость поставленной проблемы. Исследование проведено на высоком уровне. Магистрант самостоятельно провел сбор и обработку данных, проявил способность самостоятельно использовать новые знания и умения, осваивать новые методы исследования и современные информационные технологии. Магистерская диссертация выполнена грамотно, структура изложения материала характеризуется логичностью и обоснованностью.

**3. Особые комментарии.** За время обучения магистрант проявил личностные качества, такие как: ответственность, добросовестность, целеустремленность, готовность осуществлять самостоятельную научную работу.

**4. Общий вывод:** работа магистранта Яковлева Владислава Александровича отвечает требованиям, предъявляемым к магистерским диссертациям, и заслуживает высокой оценки.

Научный руководитель,  
канд. психол. наук, доцент



Котова Е.В.

# СПРАВКА ОБ ОРИГИНАЛЬНОСТИ ТЕКСТА ДИССЕРТАЦИИ



## Отчет о проверке на заимствования №1

Автор: [katalonecimba@mail.ru](mailto:katalonecimba@mail.ru) / ID: 3565238

Проверяющий: [katalonecimba@mail.ru](mailto:katalonecimba@mail.ru) / ID: 3565238

Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»- <http://www.antiplagiat.ru>

### ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 11  
Начало загрузки: 31.05.2018 05:49:05  
Длительность загрузки: 00:00:02  
Имя исходного файла: Яковлев В.А.  
Стратегии поведения в конфликте подростков, воспитывающихся одним родителем  
Размер текста: 1550 кБ  
Символов в тексте: 151824  
Слов в тексте: 18950  
Число предложений: 1849

### ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)  
Начало проверки: 31.05.2018 05:49:08  
Длительность проверки: 00:00:04  
Комментарии: не указано  
Модули поиска:

ЗАИМСТВОВАНИЯ	ЦИТИРОВАНИЯ	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ
34,86%	0%	65,14%



05.08.2018  
науч. рук-ль: *Слободкин/Козлов В*

Согласие  
на размещение текста выпускной квалификационной работы обучающегося  
в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева

Я, Яновцев Владимир Александрович

(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ им. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра / специалиста / магистра / аспиранта

(нужное подчеркнуть)

на

тему:

Стратегии поведения в конфликте подростков, воспитывающихся одним родителем

(название работы)

(далее - ВКР) в сети Интернет в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на ВКР.

Я подтверждаю, что ВКР написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

05.06.18

дата

Яновцев

подпись