

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра общей и клинической психологии

**СТИЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ
В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ ПОДРОСТКОВ С РАЗЛИЧНЫМИ
АКЦЕНТУАЦИЯМИ ХАРАКТЕРА**

Выпускная квалификационная работа

обучающегося по направлению подготовки

37.03.01 Психология

очной формы обучения,

группы 02061301

Куценко Юлии Сергеевны

Научный руководитель:
кандидат психологических наук,
доцент Шутенко Е.Н.

БЕЛГОРОД 2017

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы изучения стилевых особенностей поведения подростков с различными акцентуациями характера в конфликтной ситуации..	7
1.1. Психологическая характеристика акцентуаций характера подростков.....	7
1.2. Специфика стилевых особенностей поведения подростков в конфликтной ситуации	17
1.3. Силевые особенности поведения акцентуированных подростков в конфликтной ситуации	25
Глава 2. Эмпирическое изучение стилевых особенностей поведения акцентуированных подростков в конфликтной ситуации	33
2.1. Организация и методы исследования	33
2.2. Анализ и интерпретация и результатов исследования.....	35
2.3. Коррекция стилевых особенностей поведения подростков в конфликтной ситуации	46
Заключение	49
Список использованной литературы.....	52
Приложения	57

Введение

Актуальность темы исследования обусловлена высокими требованиями, которое современное общество предъявляет к личности в форме навязывания многочисленных «идеалов». Как известно, процесс отождествления личности с признанными обществом идеалами берет свое начало с подросткового возраста. Частая их изменчивость и противоречивость приводит к рассогласованию подростковой идентичности. Данный фактор вместе с переходом к самостоятельности, к смене видов социальной активности, а также значительным физиологическим изменениям в организме приводят подростков к проявлению пограничных состояний, таких, как акцентуации характера.

Впервые проблема акцентуаций характера была представлена в работах П.Б. Ганнушкина, затем А.Е. Личко. Помимо них, проблемой акцентуаций характера, занимались такие представители психолого-психиатрической науки, как К. Леонард, А.Г. Шмелев, Б.В. Белов, Р.С. Немов, Э. Кречмер, А.А. Реан. Авторы дают обширное представление о понятии акцентуации характера, отличии от психопатий и других отклонений от нормы в личностном развитии разработана целостная типология акцентуаций. Однако, ими же и установлены вероятные проблемы в дальнейшем личностном развитии акцентуированных подростков, в их социальной дезадаптации, взаимодействии с окружающими.

Так, обладая акцентуированными чертами характера, подросткам сложно найти место в коллективе сверстников, получить адекватное представление о человеке, с которым общается, подобрать необходимый тип общения, проанализировать общение и сделать его эффективным. Такие и подобные затруднения приводят к непониманиям, спорам, ссорам и конфликтам с окружающими. В свою очередь, конфликтное взаимодействие также требует коммуникативных навыков. Таким образом, возникает следующее противоречие между затруднениями в общении у подростков с акцентуациями характера и необходимостью сформировать навыки конструктивного общения

у подростков для дальнейшего успешного процесса их социализации. При этом навыки конструктивного общения у подростков с явными акцентуациями особенно важны и необходимы в конфликтных ситуациях. Проблему связи акцентуаций характера подростков со стилем поведения в конфликте рассматривали и изучали в своих работах такие психологи, как Е.А. Алексеева, В.С. Печеркина и А.М. Утяшева, Е.В. Маликова, Е.В. Жихарева, А.Ю. Терехова и О.Б. Смирнова и другие.

Определение стилевых особенностей поведения в конфликте подростков с явными акцентуациями характера необходимо для работы над формированием конструктивных навыков общения и построению гармоничных отношений подростков с окружающими.

Таким образом, **проблему** нашего исследования можно определить следующим образом: в чем выражаются стилевые особенности поведения в конфликтной ситуации у подростков с различными акцентуациями характера?

Цель настоящей работы – изучить стилевые особенности поведения подростков с различными акцентуациями характера в конфликтной ситуации.

Объект исследования – подростки с акцентуациями характера.

Предмет исследования – стилевые особенности поведения подростков с различными акцентуациями характера в конфликтной ситуации.

Гипотеза исследования: стилевые особенности поведения подростка в конфликтных ситуациях обусловлены акцентуацией его характера, а именно: подростки с гипертимным и тревожно-педантичным типом акцентуации выбирают компромисс, сенситивные, тревожные и циклоидные подростки – приспособление.

Задачи исследования:

1. Выполнить теоретический анализ публикаций о стилевых особенностях поведения подростков в конфликтной ситуации, а также о специфике проявления в поведении подростков различных акцентуаций характера.

2. Провести эмпирическое исследование стилевых особенностей поведения подростков с различными акцентуациями характера в конфликтных ситуациях.

3. Разработать программу психологической коррекции, направленную на регулирование стилевых особенностей поведения подростков в конфликтных ситуациях.

Теоретико-методологическая основа исследования включает в себя подходы к классификации акцентуаций характера (А.Е. Личко и К.Леонгарда), работы А.Г. Шмелева, Б.В. Белова, Р.С. Немова, А.А. Реана; подход к изучению конфликтных явлений и стилей поведения личности в конфликтных ситуациях (К. Томас); труды по проблеме связи акцентуаций характера подростков со стилем поведения в конфликте Е.А. Алексеевой, В.С. Печеркиной и А.М. Утяшевой, Е.В. Маликовой, Е.В. Жихаревой, А.Ю. Тереховой и О.Б. Смирновой.

Методы исследования:

1. Организационные методы – сравнительный метод.

2. Эмпирические или методы сбора данных – психодиагностический метод.

3. Методы обработки полученных данных – качественные (дифференциация материала по группам, анализ) и количественные (программ MS Excel и SPSS) методы, коэффициент корреляции Спирмена.

4. Интерпретационные методы – структурный метод.

В качестве конкретных диагностических **методик** использовались:

1. Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера у подростков А.Е. Личко.

2. Методика «Стили поведения в конфликтных ситуациях» К. Томаса, адаптированная Н.В. Гришиной, позволяющая выявить преобладающий стиль поведения в ситуациях конфликта.

3. Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири, предназначена для выявления преобладающего стиля межличностного поведения.

База исследования:

В исследовании приняли участие подростки в возрасте 13-15 лет общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 29» г. Белгорода им. Д. Б. Мурачева. Всего – 76 человек.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, 2 глав, каждая из которых содержит по 3 параграфа, заключения, 46 источников используемой литературы, приложения, 6 рисунков и 2 таблицы, объем работы – 56 страниц.

Глава 1. Теоретические основы изучения стилевых особенностей поведения подростков с различными акцентуациями характера в конфликтной ситуации

1.1 Психологическая характеристика акцентуаций характера подростков

Психологическая литература рассматривает характер с двух позиций. Согласно первой, его представляют, как врожденную личностную характеристику, рядом с темпераментом, или типом телесной конституции, согласно Э. Кречмеру [11].

Если говорить об ином подходе, то для Л.С. Выготского характер представляется «результатом воспитательного процесса» [цит. по 18, с. 169], для Ю.Б. Гиппенрейтер, «сплав прирожденных и приобретенных свойств человека» [9, с. 337], для В.В. Бойко «психическое свойство, включающее свойства индивида и личности» [6, с. 45].

Таким образом, характер у каждого человека многогранен и наполнен личностным смыслом. Однако можно говорить и об обобщенных схемах описания характера. Так, согласно обобщениям Ю.Б. Гиппенрейтер, характер может быть различным по степени выраженности: нормальный характер, выраженный характер (акцентуация) и сильные отклонения характера (психопатии) [36]. И если крайние значения предполагают ясность в определении, то понятие акцентуаций требует особого внимания.

П.Б. Ганнушкин одним из первых ввел понятие акцентуации характера. Так, он говорил о «пограничных состояниях между «душевными» и «нервными» болезнями, с одной стороны, и между душевной болезнью и душевным здоровьем, с другой». Такие состояния автор наименовал психопатиями, среди которых выделял «латентные» проявляющиеся лишь при неблагоприятных, кризисных ситуациях развития человека [9].

Согласно К. Леонгарду, акцентуации – «индивидуальные черты, но обладающие тенденцией к переходу в патологическое состояния» [23, с. 18]. К. Леонгард утверждал, что обстоятельства и социальная среда определяют, как акцентуация отразится на человеке [23].

Как упоминалось, акцентуации, как крайне выраженные черты характера, в особенности ярко проявляются в подростковом возрасте. Причиной этому, по мнению В.А. Аверина, являются сами возрастные особенности подростков: «резкие и быстрые скачки в развитии, что приводит к его неравномерности и гетерохронности. Подростки могут созреть физически, но в эмоциональном плане остаются детьми» [1, с. 88].

Стоит отметить, что авторы, наиболее подробно рассматривающие акцентуации, единогласно полагают, что нет четких границ, при которых возможно утверждать, что один человек является «нормальным», другой с патологическими явлениями, третий же акцентуированный. Однако и существование границ отрицать не было бы правильно, так как именно отсутствие одного или двух критериев, характеризующих по П.Б. Ганнушкину психопатии (тотальность, стабильность, социальная дезадаптация), говорит о том, что у человека присутствуют акцентуированные черты характера.

Согласно А.Е. Личко, акцентуация характера – это «крайние варианты его нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, отчего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим» [25, с. 9]. Ярко выражаясь у подростков, как утверждает автор, акцентуации с возрастом проявляются лишь в сложных стрессогенных, кризисных ситуациях, создающих нагрузку на «ахиллесову пяту» человека. Именно избирательность и непостоянство в проявлении дает возможность разграничивать акцентуации и психопатии [25].

Что касается причин формирования и проявления акцентуаций характера у подростков, то К.А. Коршунова и Н.Н. Пислегина, основываясь на анализе

литературы, называют основной фактор – наследственность. Кроме того, перечисляются и такие факторы, как деструктивная социальная среда воспитания, дефицит общения, неудовлетворение личных потребностей, комплекс неполноценности, любые формы дисгармоничного представления о собственной личности, хронические заболевания нервной системы [21].

Более широким является подход Е.А. Алексеевой и И.В. Выбойщика, которые выделяют микросредовые и макросредовые факторы формирования акцентуаций. К макросредовым факторам относится культура, социальные ценности, к конкретным примерам – институт семьи, дошкольные и школьные учреждения, средства массовой информации, торговля и т.д.

Макросредовые факторы формируют образ «нормальной» личности, обладающей конкретным набором индивидуальных свойств и черт характера. Любые отклонения будут засчитываться за крайности, такие личности становятся акцентуированными в целях избавления от психологического дискомфорта. Вопрос о конкретно проявляющихся акцентуациях является открытым, так как в силу определенных обстоятельств, крайне выраженными становятся определенные черты характера.

Что касается микросредовых факторов формирования акцентуаций, то здесь речь идет о ближайшем окружении: родственников, коллектива, друзей. Как правило, акцентуации характера формируются у детей в семьях, где пониженная толерантность по отношению к индивидуальности другого, повышенная критичность, проявления элементов жестокости и агрессии, любая форма контроля над поведением и жизнью ребенка и т. д. [2].

Наиболее известными и принятыми в психологии типологии акцентуаций характера являются типологии А.Е. Личко и К. Леонгарда. Так, К. Леонгард утверждал, что в характеристику акцентуаций характера включены как темпераментологические особенности, так и характерные черты. В соответствии с этим он выделял следующие акцентуации, которые выражены, как у детей, подростков, так и у взрослых: во-первых, производные от темпераментологических особенностей – гипертимный, дистимический,

аффективно-лабильный, тревожный, аффективно-экзальтированный, эмотивный; во-вторых, социально обусловленные акцентуации, другими словами взаимосвязанные с характерологическими чертами – демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый.

Кроме того, автор рассматривал и акцентуации, относящиеся к личностному уровню: экзавантированный и интровертированный [12].

Как утверждает В.А. Орехова, К. Леонгард работал в психиатрической клинике, имея дело только с патологическими личностями, поэтому его описания акцентуаций содержат крайние, ярко выраженные проявления, типичные для данных пациентов, но утрированные с точки зрения нормы. Следовательно, автор говорит о необходимости учета данного фактора с целью избегания «ярлыков», не имеющих под собой реального основания [32]. Наконец К. Леонгард предоставил исчерпывающую характеристику всем 11 типам акцентуации характера. Люди с гипертимической акцентуацией, по мнению автора, «благодаря усиленной жажде деятельности, достигают производственных и творческих успехов, жажда деятельности стимулирует у них инициативу, постоянно толкает их на поиск нового» [23, с. 134]. Им характерна оптимистичность, жажда деятельности, инициативность, общительность, творческие наклонности. Вместе с тем, крайние проявления перечисленных особенностей совершенно не радужны: веселость становится раздражительностью, жажда деятельности – бездумные и нецеленаправленные действия. Согласно теоретическому анализу А.В. Куклиной, О.Н. Козыревой, у детей и подростков данного типа акцентуации следует формировать эмпатийность, навыки самоконтроля, при этом исключив давление, гиперопеку и прямой контроль [22].

Дистимическая акцентуация представляет собой противоположность гипертимической. Такие личности чрезмерно серьезны, сосредоточены на негативных жизненных ситуациях, не общительны, мыслительные процессы несколько замедлены. Кроме того, в детстве дистимическая акцентуация

проявляется в робости, нерешительности, отсутствии типичной детской беспечности и веселости.

Следующая акцентуация, циклотимическая, согласно исследованиям З.А. Аскиевой самая распространенная у подростков – 73,3%, включает в себя смену гипертимических и дистимических состояний. Этот процесс связан с конкретными событиями, но могут также быть и без дополнительной мотивации [4].

Если говорить об особенностях людей с тревожной акцентуацией, К. Леонгард отмечал, что более выражена она у детей. Они боязливы, имеют много страхов, предрассудков. В детском обществе их считают «козлами отпущения», ими манипулируют. У взрослых акцентуация проявляется в неспособности отстоять свою точку зрения, робости, покорности.

Что касается экзальтированной акцентуации, то личностям с этим типом присуща эмоциональная нестабильность, впадение из крайности в крайность: радостные события вызывают восторг, а печальные – отчаяние.

Следующая акцентуация, выделяемая автором – эмотивная, которая «характеризуется чувствительностью и глубокими реакциями в области тонких эмоций [23, с. 156]. Эмотивные личности мягкосердечны, слезливы, боязливы, что имеет обоснования, конкретные причины.

Демонстративный тип акцентуации характеризует аномальная склонность к вытеснению нежелательных мыслей, чувств, норм, принципов, что может привести и к асоциальному поведению. У них ярко выражена потребность в признании, самовосхвалении и упорство в удовлетворении тех или иных потребностей. Стараются как можно больше привлечь к себе внимание, испытать жалость по отношению к себе, вызывая тем самым к себе чувство симпатии, доверия.

Личности с педантической акцентуацией чрезвычайно нерешительны в действиях, в работе медлительны, хотя и достаточно исполнительны и добросовестны. Аккуратны, основательны, постоянны во вкусах и предпочтениях, чрезмерно беспокоятся о своем здоровье.

Застревающая акцентуация характера предполагает глубину переживания событий, злопамятность, мстительность, обидчивость. Однако застревающие люди стремятся к признанию, успеху, поэтому они заносчивы и честолюбивы, но и достигают отличных результатов в деятельности.

Личности с возбудимой акцентуацией вспыльчивы, раздражительны, не придерживаются моральных устоев. Их мыслительные процессы замедленны, чужие мысли неверно трактуются. У подростков она выражается в побегах из дома, прогулах, девиантном поведении.

Наконец, экставертированную и интровертированную акцентуации К. Леонгард связывает именно с переходным возрастом человек, говоря словами автора, «когда у ребенка формируется психика взрослого человека» [23, с. 42].

В особенности, экставертированная акцентуация проявляется в стремлении к общению и взаимодействию, поиске новых переживаний, зависимости от влияния окружения, легковерию.

Что касается интровертированной акцентуации, то такие люди ценят и действуют согласно своим представлениям, характерен уход от действительности, избирательность интересов и деятельности, больше раздумий, чем действий. При адекватной интровертированности человек социализирован, хоть и обращен в себя [23].

Рассмотрим и другую, дополненную и изучаемую в рамках подросткового возраста типологию акцентуаций характера А.Е. Личко. Стоит отметить, что он выделял 11 типов акцентуаций, которые могут быть представлены в явной (в обычных, ежедневных ситуациях) и скрытой (при травмирующих, кризисных ситуациях) формах [25].

Первый, гипертимный тип акцентуации, отличается большой подвижностью, высоким уровнем адаптации к любым ситуациям, общительностью. Выступают часто неформальными лидерами, адекватная самооценка и самоуверенность способствуют большим успехам в деятельности. Однако формальная ответственность, дисциплина, контроль по отношению к

ним вызывают вспышки протеста, агрессии, и деструктивное поведение в различных формах.

Циклоидный тип акцентуации характеризуется сменой двух фаз: субдепрессивной с присущей апатичностью и раздражительностью, и фазой подъема, с нормализацией эмоционального состояния. Интересы непродолжительны, критика и замечания принимаются слишком близко к сердцу. Смена фаз зависит от типа циклоидов, которые у А.Е. Личко называются типичными и лабильными: у типичных двухнедельная субдепрессивная фаза сменяется недельной фазой подъема, а у лабильных данный процесс происходит за несколько дней.

Близким к лабильному циклоиду является лабильный тип акцентуации, однако отличительна его черта, по мнению автора типологии, – «крайняя необоснованная изменчивость настроения, что порой приводит к реакциям эмансипации» [26, с. 47]. Для лабильных подростков характерны глубокие чувства, привязанность и чувствительность к оценкам окружающих. Поэтому они стремятся не к лидерству, а к дружескому общению. Что касается самооценки, то она реалистична, однако сам подросток стремится к тому, чтобы окружающие принимали их такими, какие они есть.

Следующим типом акцентуации, согласно А.Е. Личко, является астеноневротический. Он проявляется в повышенной утомляемости при умственной деятельности, раздражительности и склонности к ипохондричности. Такие особенности приводят к конфликтным, неоднозначным отношениям с окружающими. Стремление к эмансипации от старших или тяга к группированию со сверстниками могут провоцировать лишь раздражение в отношении родителей, педагогов, побуждение к обвинению близких в том, что они не уделяют должного внимания их здоровью. К товарищам тянутся, скучают без их компании, но быстро от них устают и ищут отдыха, одиночества или общения с близким другом [26].

Еще одним типом акцентуации является сенситивный. Подростки пугливы, застенчивы, избегают больших компаний и привязаны к узкому кругу

людей. Самооценка отличается объективностью и зачастую гиперкомпенсацией: подростки не в свойственной себе манере общительны, развязны, энергичны. Асоциальное поведение несвойственно, однако, как утверждает В.С. Печеркина, для сенситивных подростков характерны «суицидальные тенденции, которые отличаются повторными вспышками суицидных мыслей без осуществления и истинными суицидными действиями, лишенными всякого элемента демонстративности» [33, с. 340]. Суицидные действия обычно совершаются под влиянием цепи неудач, разочарований, причем последней каплей может послужить довольно ничтожный повод [33].

Кроме того, А.Е. Личко выделяет и психастенический тип, главными чертами которого в подростковом возрасте являются «нерешительность и склонность к рассуждательству, тревожная мнительность и любовь к самоанализу и, наконец, легкость возникновения obsessions — навязчивых страхов, опасений, действий, ритуалов, мыслей, представлений» [33, с. 341]. Отношения со сверстниками не складываются, встречается патологическая привязанность к кому-либо. Интересы касаются интеллектуально-эстетических форм деятельности.

Следующая акцентуация – шизоидная, которая характеризуется замкнутостью, отрешенностью от окружающего, неспособностью или нежеланием устанавливать контакты и общаться, снижение потребности в общении, внутренней дисгармонией. Бурно реагируют на нарушение личного пространства, однако асоциальное поведение не свойственно. Имеют устойчивые, необычные увлечения. Наконец, шизоиды, осознавая многие особенности своего поведения, не видят в целом его противоречивости.

Стоит выделить и эпилептоидный тип акцентуации, который характеризуется эмоциональной неустойчивостью, вспыльчивостью, стремлением к лидерству среди сверстников, деликвентным поведением. Сами подростки инертны, педантичны, скрупулезны, дотошно соблюдают все правила, даже в ущерб делу, оценивают себя односторонне.

Еще одну акцентуацию автор обозначает как истероидную, с присущим эгоцентризмом и жадной вниманием к себе с любой эмоциональной окраской. Лживы, склонны к фантазированию, поверхностны, с неадекватной самооценкой. Среди сверстников претендуют на лидерство или на исключительное положение.

Кроме того, А.Е. Личко говорит о существовании неустойчивого типа акцентуации у подростков, которые наделены такими особенностями, как бедность эмоций, слабоволие, нарушение влечений, невозможность выработать стойкий жизненный стереотип. Самооценка неустойчивых подростков отличается приписыванием себе конформных либо гипертимных черт. Как утверждает автор, «неспособные сами занять себя, они очень плохо переносят одиночество и рано тянутся к уличным подростковым группам» [25, с. 179]. Склонны к побегам из дома, принадлежности к асоциальным компаниям, делинквентному поведению.

Наконец, последний тип акцентуации характера подростков - это конформный тип со свойственной ему безынициативностью, легкой подчиняемостью, консерватизмом и недоверием к незнакомцам. Абсолютно не критичны, конформные подростки очень дорожат своим местом в привычной группе сверстников, постоянством окружения. Бурно реагируют, если родители и старшие отрывают его от привычной среды и противодействуют его желанию быть как все [25].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что два представленных подхода к типам акцентуации характера имеют как определенные сходства, так и различия. Сходство проявляется в самой типологии: помимо одинаковых обозначений типов акцентуаций, схожи и их характеристика: особенности поведения, самооценки, взаимоотношений с окружающими и т.д. Тем не менее, А.Е. Личко рассматривает особенности акцентуаций характера именно у подростков, так как полагает, что с возрастом акцентуированные черты сглаживаются. К. Леонгард, в свою очередь, лишь частично затрагивает особенности проявления акцентуаций в детском возрасте. Поэтому в нашей

работе будет применена методика А.Е. Личко для диагностики типов акцентуаций подростков.

Описанные общеизвестные типологии, в свою очередь, были не раз дополненными. Так, И.В. Бадиевым было проведено исследование взаимосвязи акцентуаций характера и отдельных составляющих эмоционально – волевой сферы личности. К ним, по мнению Е.П. Ильина, относятся: «эмоциональная возбудимость, глубина переживания эмоции, эмоциональная устойчивость, эмоциональная лабильность, оптимизм, эмоциональная отзывчивость, экспрессивность, терпеливость, упорство, настойчивость, смелость, решительность, выдержка» [15, с. 24]. Автор отметил выраженность каждой составляющей в каждой акцентуации из классификации А.Е. Личко. Так, высокий уровень эмоциональной возбудимости наиболее характерен для циклоидных, лабильных, психастеников, а низкий – гипертимных, истероидных, эпилептоидных, неустойчивых подростков. Глубиной переживания эмоций отличаются психастеники, шизоиды, подростки с сенситивным типом акцентуации. Эмоциональной отзывчивостью наделены подростки с лабильным, и психастеническим, в некоторой мере шизоидным типом акцентуации. Эмоциональная лабильность присуща гипертимным, циклоидным, истероидным, неустойчивым типам акцентуации. Кроме того, для подростков с лабильным, эпилептоидным типом акцентуации характерен низкий уровень адаптированности к неблагоприятным условиям, для шизоидной и неустойчивой – высокий уровень. Лабильные, сенситивные и психастенические подростки, по мнению И.В. Бадиева, плохо контролируют свои эмоции, в то время как шизоиды и неустойчивые подростки обладают высоким уровнем волевого и эмоционального контроля [5].

Таким образом, акцентуации характера у подростков – крайние варианты выраженности тех или иных черт характера, что обуславливает специфические особенности поведения, выполнения деятельности, общения. Выявленные типы акцентуаций подростков предполагают трудности в общении со сверстниками и взрослыми, порой конфликты с окружающими, но при этом каждый имеет свою

специфику поведения и реагирования. Изучению специфики конфликтного поведения подростков будет посвящен следующий параграф.

1.2. Специфика стилевых особенностей поведения подростков в конфликтной ситуации

Анализируя разные определения конфликта, можно обнаружить некоторые их сходства. Исходя из соображений Н.И. Леонова, содержание понятия конфликта раскрывается через следующие значения: открытая борьба, сражение; состояние дисгармоничных отношений, столкновение противоположностей; психическая борьба; эмоциональное напряжение, беспокойство [24].

Б.И. Хасан предлагает следующее понимание конфликта: «конфликт — это такая характеристика взаимодействия, в которой не могущие сосуществовать в неизменном виде действия взаимодействуют и взаимозаменяют друг друга, требуя для этого специальной организации» [45, с. 23]. При этом, действие происходит как во внешнем, так и во внутреннем плане. Любой конфликт, таким образом, представляет собой противоречие в виде воплощенных во взаимодействии противостоящих ценностей, установок, мотивов. Можно считать достаточно очевидным, что для своего разрешения противоречие должно воплотиться в действиях в их столкновении [45].

Совокупность действий, взаимосвязанных между собой, имеющих определенную цель, мотив, способы можно определить, как поведение. Кроме того, под поведением, следом за С. Л. Рубинштейном, мы будем понимать «особую форму деятельности: она становится именно поведением тогда, когда мотивация действий из предметного плана переходит в план личностно-общественных отношений (оба эти плана неразрывны: личностно-общественные отношения реализуются при посредстве предметных)» [40, с. 112].

Как утверждают А.Я. Анцупов и А.Е. Шипилов, конфликтное поведение является «внешней активностью субъекта, которая направлена на предмет конфликта и способна видоизменять существующие противоречия между сторонами конфликта» [3, с. 89].

Человек, находящийся в конфликтной ситуации выбирает определенный стиль поведения для разрешения конфликта, при этом опираясь на собственные личностные особенности, стиль конфликтного поведения других вовлеченных в конфликт людей, а также природу самого конфликта. Исходя из этого, существует пять основных стилей, которые были выделены Кеннетом У. Томасом и Ральфом Х. Килменном. Основные стили поведения в конфликтной ситуации связаны с общим источником любого конфликта, а именно с несовпадением интересов двух и более сторон. Также авторы утверждают, что стили могут быть изменчивы при определенных условиях, взаимозаменять друг друга, при этом оставляя один доминирующий. К таким стилям поведения в конфликтных ситуациях относится, во-первых, конкуренция. Человек, пользующийся данным стилем, идет к разрешению конфликта своим собственным путем, достигая личных целей, что приводит к ущербу интересов других. Такой стиль предпочтительно использовать при наличии прав властвования, имея возможность настаивать на своих интересах. Что касается личных взаимоотношений, данный стиль не будет эффективным, так как вызовет лишь чувство отчуждения. Конкуренция предполагает эгоцентризм в поведении и суждениях, принятие своего мнения, как наиболее верного и достойного. По нашему мнению, именно такой стиль наиболее часто встречается у подростков. Дальнейший анализ исследований на данную тему покажет истинность или ложность данного суждения.

Также авторы выделяют стиль избегания, который реализуется тогда, когда человек не только не предпринимает никаких действий для разрешения конфликта, но и активно избегает любого общения с оппонентом. Собственные и чужие интересы уходят на второй план, важнее – отложить решение проблемы, перенести ответственность за ее разрешение на другого. Но есть

ситуации, когда можно, даже рекомендательно, использовать данный стиль. Например, как утверждает К.А. Мамышева, подростки выбирают данный стиль, желая «понижить эмоциональное напряжение, которое в силу возрастных особенностей повышено и в ситуациях покоя» [29, с. 82]. Другой вариант возникает, когда оппонент явно сильнее в аргументации и возможностях или обладает властными полномочиями, а у представителя данного стиля явно не хватает достаточной информации. Наконец, стиль избегания полезен, когда с человеком нет серьезных оснований продолжать контакты.

Еще одним стилем поведения в конфликтной ситуации является приспособление. Он характеризуется кооперацией с другим человеком, но, при этом, не учитывая собственные интересы: человек активно взаимодействует с оппонентом для разрешения конфликта и соглашается на его вариант исхода. Приспособление лучше использовать, когда результат разрешения конфликтной ситуации не сильно значим для самого человека, и является важным для другого. Другой вариант – когда нет возможности доказать свою правоту, ведь оппонент имеет властные полномочия. Авторы утверждают, что если необходимо уступить в чем-то важном, что вызовет чувство неудовлетворенности, то стиль приспособления использовать неприемлемо.

Когда же обе стороны идут на уступки друг другу, удовлетворяя частично свои интересы – применяется стиль компромисса. При компромиссе выход из конфликтной ситуации – временный вариант. Он представляет собой удачное отступление, иногда и последнюю возможность достигнуть решения. Стиль компромисса эффективен, когда оба конфликтующих хотят одного и того же, но знают, что одновременно это для обоих невыполнимо. Компромисс применяется и когда человек не обладает достаточной властью для того, чтобы добиться желаемого. Стоит отметить, что компромисс дает краткосрочный эффект и состоит из следующих этапов: прояснение интересов обеих сторон, поиск области их совпадения, выработка взаимных уступок для удовлетворения обеих конфликтующих.

Наконец, сотрудничество, как стиль поведения в конфликте, подразумевает принятие активного участия в разрешении конфликта и отстаивание своих интересов, при этом, не забывая и не отвергая интересы оппонента. Его целью можно считать выработку долгосрочного взаимовыгодного решения.

Данный стиль наиболее эффективен, когда нет необходимости в быстром, сиюминутном решении, ведь сотрудничество требует более продолжительной работы. Он включает этапы: высказывание нужд, забот и интересов; обсуждение и анализ информации, поиск «подводных камней» – скрытых потребностей и желаний; разработка способа удовлетворения истинных желаний обеих сторон. Другими словами, сотрудничество, по мнению Кеннета У. Томаса и Ральфа Х. Килменна – более трудоемкий и требующий усилий, стиль поведения. Оппоненты должны уметь выражать свои желания, нужды, а также понять чувства, желания другого человека, находить альтернативные варианты решения проблемы. Подобные навыки требуют зрелости личности, высокой степени развития эмоционально-волевой сферы, что не присуще для подростков [41].

Перечисленные стили поведения в конфликтных ситуациях можно обнаружить и при анализе подросткового поведения в конфликте. Однако подростки, несомненно, имеют свою специфику поведения в конфликтных ситуациях.

Так, Л.О. Ковтун говорила о том, что склонные к конфликтному поведению подростки обладают следующими личностными особенностями: повышенная агрессия реактивного и спонтанного типа, властно-лидирующий тип межличностного взаимодействия, отвержение и стремление унижить. Что касается стратегий поведения, автор отмечала, что «наиболее предпочтительной считается приспособление (пассивная подчиняемость, аутоагрессия), а также возможна и агрессивная личностная позиция» [19, с. 83].

Однако не только склонные к конфликтному поведению подростки участвуют в конфликтах; каждый в силу возраста способен спровоцировать или

быть втянутым в конфликт. К.Н. Поливанова утверждает, что «ребенок в старых, привычных ситуациях пытается действовать по логике новой идеальной формы, тем самым провоцируя конфликты, в новых же — действуя так же — оказывается уместным, адекватным» [35, с. 22]. Речь идет о том, что подросток, обретая чувство взрослости, не способен реализовать там, где раньше действовал, как ребенок и с теми людьми, которые не воспринимают его как взрослого, самостоятельного человека. Если же и условия создать новые, то подросток будет успешен. Таким образом, необходимо приобрести соответствие между изменениями в созревании подростка и принятием этих изменений окружающих его людей для дальнейшего его гармоничного развития [35].

Интересна позиция и Е.Ю. Волковой, согласно которой на конфликтное поведение оказывают влияние и темперамент, акцентуации характера подростков. В частности, она говорит о неустойчивых и циклоидных подростках, как наиболее склонных к конфликтам, соответственно отличающие их личностные особенности (согласно исследованиям А.Е. Личко), являются отличительными и для конфликтных подростков [7].

Кроме того, по мнению А.М. Мамоновой, конфликты в подростковом возрасте возникают «когда разгорается борьба за лидерство среди сверстников, а со взрослыми не достигнуто взаимопонимание» [28, с. 403]. В первом случае, речь идет об отстаивании своих интересов оппоненту, доказательство своей правоты и превосходства. Однако конечная цель заключается в гармоничных, дружеских взаимоотношениях между подростками, так как общение со сверстниками – ведущая деятельность подросткового возраста. Как утверждает Т.С. Смирнова, имеют место быть и конфликты между подростком и группой, доходящие порой до буллинга: возникает разногласие интересов, подросток теряет перед группой сверстников авторитет, значимость аргументов и не способен себя защитить [42]. Отсутствие взаимопонимания с взрослыми, с точки зрения Т.В. Драгуновой происходит из-за расхождения оценки степени взрослости у взрослого, с одной стороны, и самого подростка, с другой. Тут

возможны три варианта результата расхождения. Первый вариант характеризуется «усугублением противоречий и развитием конфликта: когда взрослый пытается сохранить прежний стиль отношений, подросток активно сопротивляется и протестует, что приводит к хроническим конфликтам, затягивающимся на весь подростковый период» [13, с. 47]. Кроме того, Т.В. Драгунова отмечает, что при таких взаимоотношениях «некоторые стороны взрослости у подростков прекращают развитие, вместо этого появляются такие личностные качества как лживость, ханжество, агрессивно – деспотичные тенденции» [13, с. 460]. Авторитет взрослого теряется в глазах подростка, он отчуждается. Второй вариант результата расхождения связан с тем, что взрослый периодически уступает подростку вопреки собственным взглядам. Таким образом, конфликтов становится меньше, а неопределенность в области доступного и возможного благоприятствует развитию взрослости подростков. Наконец, третий вариант характеризуется тем, что взрослый начинает видеть в подростке не только ребенка, но и черты взрослого человека, что способствует изменению отношения к подростку и нивелированию конфликта. Во всех трех вариантах общим является конфликтное начало подросткового периода, которое выражается в опережении личностного развития ребенка появления соответствующих им изменений отношении с взрослыми [13].

Важно отметить практические аспекты проблемы возникновения и особенностей конфликтного поведения у подростков. На данный момент, проведены ряды эмпирических исследований, с целью выявления наиболее используемого и эффективного стиля поведения в конфликтах у подростков. Если говорить о подростках в целом, то Н.А. Рождественская утверждает на основе проведенного эмпирического исследования, что 41% подростков предпочитают соперничество, 24% – приспособление, 21% – компромисс, 19% – избегание и лишь 17% – сотрудничество [38].

В свою очередь, А.М. Мамонова, исследуя различия в конфликтном поведении у подростков 12 и 13 лет, выяснила, что 12-ти летние подростки

чаще всего выбирают тактику «ухода» от конфликта, избегания. Кроме того, они больше склонны к восприятию и следованию советам со стороны других; слабо дифференцируют как свои личные качества, так и личные качества собеседника, что и приводит зачастую к возникновению конфликтных ситуаций. Подростки 13-ти лет, в свою очередь, лучше различают как тип ситуации, так и лучше определяют личностные качества собеседника, что позволяет предотвратить возникновение и развитие конфликтной ситуации, а также способствует лучшему анализу своего поведения во время конфликта. Однако 13-ти летние подростки в меньшей степени прислушиваются советам со стороны других, и действуют по собственному усмотрению, предпочитая стиль конкуренции в конфликтной ситуации [28].

Также были выявлены различия в использовании стилей поведения между мальчиками и девочками подростками. В частности, И.К. Каширской было установлено, что и мальчики, и девочки в конфликтных ситуациях со своим полом предпочитают больше всего использовать соперничающий тип поведения – конкуренцию. Кроме того, распространенным стилем поведения в конфликтной ситуации является и компромисс. При этом важно отметить, что девочки используют компромисс чаще, чем мальчики, а также такие стили поведения в конфликтных ситуациях, как избегание и приспособление. Стоит отметить дополняющее данную позицию исследование Е.Л. Евдокимовой, которая определила, что «девочки только на начальных этапах конфликтного взаимодействия используют конкуренцию, затем же переходят к компромиссу и интеграции» [14, с. 59].

Также, И.К. Каширская утверждает, что для мальчиков данные стили при конфликтных отношениях между собой являются неприемлемыми. Наконец, исследование показало, что и девочки, и мальчики при конфликтах с представителями своего пола редко используют сотрудничество, как способ урегулирования спорных ситуаций [17].

Стоит отметить, что подростки с представителями противоположного пола в конфликтных ситуациях действуют иначе. Автор утверждает, что

наиболее применяемыми в ситуации конфликта с мальчиками для девочек является избегание и компромисс, на втором месте – приспособление и сотрудничество. В открытое соперничество девочки предпочитают не вступать. Для мальчиков же, при возникновении конфликтных ситуаций, наиболее близкими стилями поведения являются компромисс и сотрудничество, наименее – также соперничество [17].

Как полагает Е.П. Ильин, конфликты между собой подростки – мальчики выясняют с помощью силы, отвергая более слабых, проявляя агрессию. Девочки же конфликтуют между собой на эмоциональном уровне, устраивают бойкот, используют вербальную и косвенную агрессию [16].

Стоит упомянуть и исследование В.Е. Бабичевой, которая выделила различия в стилях поведения подростков из полных и неполных семей. Оказалось, что наиболее часто используемой стратегией поведения в конфликте для подростков вне зависимости от типа семьи – приспособление. Далее, подростки из полных семей предпочитают использовать стратегию избегания, реже – сотрудничество и компромисс, а из неполных семей, после приспособления наиболее часто используемой стратегией является компромисс, затем – избегание и конкуренция. Меньше всего такими подростками используется сотрудничество, как стиль поведения в конфликтных ситуациях [38].

Таким образом, конфликтное поведение подростков – явление не специфическое, а закономерное, так как отражает возрастные изменения в физическом и психическом развитии. Общеизвестные стили поведения в конфликтных ситуациях применяются и подростками, однако эмпирические исследования показывают неоднозначность в применении стилей: в целом, подростки склонны к конкуренции, а в зависимости от ряда факторов (возраста, пола, воспитания) – появляются различия. Для нас представляется важным рассмотрения такого фактора, как личностные особенности подростков, а точнее тип акцентуации характера, какую роль он играет в выборе стиля

поведения в конфликте, что будет освещено более подробно в следующем параграфе.

1.3. Стилиевые особенности поведения акцентуированных подростков в конфликтной ситуации

Вопрос роли акцентуаций характера в выборе стиля поведения в конфликтной ситуации недостаточно представлен в теоретических разработках психологии. Прежде всего, теоретический анализ акцентуаций характера подростков показал, что характеристика акцентуированных подростков включает в себя и особенности их поведения в конфликтных ситуациях. К примеру, Е.А. Алексеевой и Л.П. Паршуковой были представлены ситуации, в которых возможен конфликт у того или иного типа акцентуации характера подростков [2]. Так, для гипертимного типа конфликтогенной будет ситуация монотонной деятельности, одиночества, жесткая дисциплина, нравоучения. Дистимные подростки, наоборот, способны вывести из равновесия и спровоцировать конфликтное поведение, нарушение привычного образа жизни. Подростки с эмотивным типом акцентуации характера не вынесут общества грубых людей, хамское, несправедливое отношение. Для демонстративных подростков толчком к провоцированию конфликта может быть ущемление интересов, недооценка заслуг, а также ситуации, когда он перестает быть в центре внимания. Возбудимый тип, как отмечают авторы, не требует особого повода для возникновения конфликта: достаточно и не значительных разногласий. Подростки с педантичным типом акцентуации остро реагируют, вплоть до конфликтного поведения на недооценку их заслуг другими людьми, также могут избегать ситуаций личной ответственности за важное дело. Про застревающих подростков Е.А. Алексеева и коллеги утверждают, что их может спровоцировать на конфликтное поведение «задетое самолюбие, несправедливая обида, препятствия к достижению личных целей» [2, с. 32].

Также, определяя акцентуации, как личностные характеристики, в психологии возможно найти и другие типологии подобных личностных особенностей подростков и их роль на конфликтное поведение. В частности, А.А. Ганеевой и А.В. Гайнуллиной были определены особенности поведения в конфликтных ситуациях у семи социально-психологических типов личности подростков: сензитивного, гармоничного, инфантильного, конформного, интровертированного, доминирующего и тревожного [8]. Подробно о данных типах говорил В.М. Минияров, как о семи характерологических свойствах личности ребенка, которые являются следствием того или иного типа воспитания в семье (микросредовой фактор) [31]. Коротко их охарактеризуем. К первому социально – психологическому типу личности подростков автор относит интровертированный тип, который формируется вследствие сочувствующего стиля воспитания. В.М. Минияров говорит о ребенке данного типа, как об «ответственном, исполнительном, терпеливом, скромном, внимательном, простодушном» [31, с. 87]. Второй тип – конформный социально-психологический тип личности, к которому приводит попустительский стиль воспитания родителей своего ребенка. Основные качества, которыми обладает такой подросток – хитрость, безразличие, подхалимство, извлечение из всего своей выгоды, изворотливость, повышенные требования к другим. Следующим типом личности подростка является доминирующий, сформированный благодаря состязательному стилю воспитания. Такой тип личности подростка характеризуется самоуверенностью, высокомерием, безразличием к интересам других. К четвертому социально-психологическому типу В.М. Минияров относит сенситивный тип личности подростка, а также отмечает его главные особенности: чувствительность, общительность, уверенность в себе, высокий уровень самоконтроля. Он утверждает, что «родители, применяя рассудительный стиль воспитания формируют сенситивный тип личности ребенка» [31, с. 92]. Следующий тип личности подростка – инфантильный, результат предупредительного стиля воспитания. Характеризуется беспомощностью, несамостоятельностью,

неуверенностью в своих силах, пассивностью, неспособностью к принятию решений. К шестому социально – психологическому типу личности подростка автор относит тревожный, возникающий при доминировании у родителей контролирующего стиля воспитания. Такие подростки имеют заниженную самооценку, неуверенные в себе, безынициативные, плохо воспринимают критику, подозрительны и осторожны с людьми. Седьмой тип социально – психологической личности подростков, гармоничный, В.М. Минияров, характеризуется у детей их доброжелательностью, уверенностью в себе, исполнительностью, непринужденностью, решительностью, высоким самоконтролем [31].

Возвращаясь к исследованиям А.А. Ганеевой и А.В. Гайнуллиной, важно отметить следующее: авторы утверждали, что сенситивные подростки в конфликтных ситуациях теряются, несмотря на имеющиеся знания, умения и навыки для выхода из них не могут ими самостоятельно воспользоваться. Подростки гармоничного типа готовы к сотрудничеству с оппонентом, если он сам готов к разрешению конфликта. Инфантильные подростки долго не справляются и не стремятся разрешить конфликт, так как сосредоточены на эмоциональной составляющей, а именно на самобичевании по поводу возникновения и поиска выхода из конфликтной ситуации. Конформные подростки, по мнению авторов, «по причине своей самоуверенности, изворотливости и хитрости, могут успешно для самих себя выходить из конфликтных ситуаций, путем использования окружающих в своих целях» [8, с. 962]. Что касается подростков интровертивного типа, то для них конфликт представляется неверным поступком, поэтому они стремятся его разрешить любой ценой, даже при жертвовании своих интересов. Подростки доминирующего типа остро относятся к критике и замечаниям в конфликтных ситуациях, пытаются отстоять собственные интересы. Наконец, тревожные подростки, учитывая такие личностные качества, как повышенная тревожность, вспыльчивость, возбудимость и раздражительность, решают конфликтные ситуации при помощи насилия и психологического давления [8].

Про особенности акцентуаций характера, которые определяют их конфликтное, даже девиантное поведение, говорили В.С. Печеркина и В.С. Мантрова. Так, нерешительность, наличие огромного вида страхов и неуклюжесть в поведении психастеников, а также инфантильность и быстрая утомляемость астеноневротиков, уберегают их от противоправных действий, употребления алкоголя. Присущая шизоидному типу замкнутость и необщительность приводит к замещению ведущей деятельности подростков (межличностному общению) алкоголем и наркотиками. Истероиды прибегают к девиантному поведению лишь с целью очередного привлечения внимания, гипертимы – занять доминирующую позицию среди асоциалов. Для неустойчивого типа девиантное поведение также может являться нормой, так как они склонны к попаданию под чужое влияние. Для циклоидного типа, по мнению авторов, возможно пристрастие к алкоголю [33].

Наконец, известны и работы, непосредственно направленные на характеристику конфликтного поведения у подростков с различными акцентуациями. Стоит обозначить позицию выше упомянутой В.С. Печеркиной и А.М. Утяшевой, которые утверждают, что избегание – наиболее предпочтительный стиль поведения в конфликтах у подростков с психастеническим типом акцентуации, так как сам конфликт их пугает: «если и возникает конфликтная ситуация при участии таких подростков, то только по их неосторожности» [34, с. 367]. Что касается других стилей поведения в конфликтных ситуациях, то дело в руках оппонента: если он настроен на благополучное разрешение проблемы, тогда психастеники могут использовать компромисс или сотрудничество, если не удастся – то приспосабливаются к нему. Конкуренция для психастеников недопустима [34].

Выбирают конкуренцию подростки с эпилептоидным и гипертимным типом акцентуации. Эпилептоидная акцентуация характера не предполагает стремление к поиску компромисса: такие подростки проявляют вербальную агрессию и ищут возможности для победы противника. Мирным путем конфликт может разрешиться лишь тогда, когда оппонент примет сторону

подростка с эпилептоидной акцентуацией и убедит его в том, что в интересах каждого благополучно завершить конфликт. Что касается гипертимных подростков, то для них предпочтительна только конкуренция. Сотрудничество и компромисс возможны для применения, когда оппонент более сильный по аргументации своей позиции.

Стиль приспособления предпочтителен для шизоидов и неустойчивого типа акцентуации личности подростков. Конфликтная ситуация, как и любая ситуация взаимодействия с людьми, для подростков с шизоидным типом акцентуации считается тяжелым испытанием, поэтому они предпочитают уйти от конфликта или просто приспособиться к возникшей ситуации. При невозможности уйти от открытого конфликта, подросток принимает позицию оппонента в целом. Как утверждают В.С. Печеркина и А.М. Утяшева, подростки неустойчивого типа, в свою очередь, «стремятся получить доверие лидера своей компании для собственной защиты в конфликтных ситуациях» [34, с. 366]. Когда ситуация конфликта таким способом не разрешается, то, аналогично поведению шизоидов, подростки неустойчивого типа могут предпринять попытку избежать ее [34].

Наиболее конструктивный стиль поведения в конфликтных ситуациях, сотрудничество, предпочитают использовать сенситивные подростки. Такой выбор обосновывается их доброжелательностью к окружающим, даже в конфликтных ситуациях. Хотя в ситуациях неизбежности могут использоваться и любой другой стиль.

Наконец, к компромиссу в ситуациях конфликта прибегают конформные и астеноневротические подростки. Однако это не говорит о том, что, к примеру, конформные подростки, не желают сотрудничать: но если оппонент сильный и знает, что конформные подростки не способны постоять за себя, то сотрудничать откажется. В таких случаях, подростки с конформным типом акцентуации выбирают избегание или приспособление.

Что касается подростков с астеноневротическим типом акцентуации личности, то их повышенная раздражительность может быть источником

конфликта. Тем не менее, если такой подросток осознает собственную вину в возникшей конфликтной ситуации, то будет стремиться ее исправить, стремясь к компромиссу или приспособиваясь к своему оппоненту.

Также В.С. Печеркина и А.М. Утяшева отмечают, что такие типы акцентуаций характера, как истероидный, циклоидный и лабильный, в ситуациях конфликта ведут себя по-разному. К примеру, истероидные подростки в зависимости от возникшей ситуации могут выбрать любую из пяти стилей поведения в конфликте, так как изначальная цель заключается в том, чтобы как можно больше привлечь к себе внимание: образ жертвы конфликта вызовет необходимость у других пожалеть, роль обидчика – признать превосходство. Циклоидные подростки проявляют вариацию поведения в конфликтных ситуациях, однако в данном случае причина заключается в текущем настроении. Так, в хорошем настроении будут искать совместный благополучный выход из конфликтной ситуации, плохом – конкурируют, не отступают, в субдепрессивной фазе – всячески попытаются избежать конфликта, или же приспособятся к оппоненту. Схожее поведение прослеживается и у лабильных подростков в связи с подобными характеристиками акцентуации. Однако их поведение, в том числе и в конфликтных ситуациях, зависит от даже самых незначительных обстоятельств: от стремления мирным путем выйти из конфликта до его затягивания и применения деструктивных форм решения [34].

Другие результаты эмпирического исследования были представлены Е.В. Маликовой и Е.В. Жихаревой, опираясь на типологию акцентуаций, представленных в модифицированном опроснике для идентификации типов акцентуаций характера у подростков (Ю.А. Парфенов).

Авторы установили, что гипертимные подростки чаще всего выбирают такой стиль поведения в конфликте, как сотрудничество (26,7%), а также соперничество и приспособление – (по 20%). Напротив, для циклоидных подростков характерен выбор избегания (30 %), приспособления (23,3%) и компромисса (20%). Авторы объясняют это переменчивостью настроения таких

подростков, а также противоречивостью в поведении, общении: от замкнутости, несговорчивости до контактности и открытости.

Возбудимые подростки, в свою очередь, предпочтительно выбирают соперничество (33,3%), проявляя при этом склонность к доминированию и открытой агрессии. Что касается интровертированных (шизоидных) подростков, то для 30% наиболее предпочтительно избегание, как стиль поведения в конфликтах, для 23,3% – приспособление и сотрудничество.

Для социально отзывчивых и уступчивых лабильных подростков компромисс (26,7%), избегание и приспособление (по 20%) являются лидирующими в ситуациях конфликтного поведения.

Подростки с демонстративным (истероидным) типом акцентуации характера отдают предпочтение стилю соперничества (26,7%), как еще одному варианту обратить на себя внимание, провоцируя конфликты. Кроме того, 23,3% считают лучшим выходом из конфликта – избежать ее, а 20% – найти компромисс. Такой результат возможен, когда демонстративные подростки хотят ради личных целей подстроиться под другого человека.

Неустойчивые подростки, проявляя характерное для них слабование и трусость, по мнению Е.В. Маликовой, используют в конфликтных ситуациях стиль приспособление (26,7%), компромисс и избегание (по 20%) [27].

Стоит отметить полученные результаты данного исследования. Мы можем наблюдать, что ни один тип акцентуации явно не соотносится с определенным стилем поведения, предпочитая один вариант поведения в конфликтах. Таким образом, акцентуация, как личностная характеристика, является не единственным определяющим фактором в определении стилевых особенностей поведения в конфликтных ситуациях.

В свою очередь, исследование А.Ю. Тереховой и О.Б. Смирновой было проведено с целью выявления взаимосвязи личностных качеств (подразумевались и акцентуации характера) и стилей поведения в конфликтных ситуациях. Результаты исследования заключались в следующем. Дистимные и экзальтированные подростки выбирают стиль сотрудничества и компромисса.

Интересным представляется именно факт о дистимных подростках: возможно применение сотрудничества и компромисса в их случае эффективно, так как они серьезны, медлительны, добросовестны, будут стремиться к долгому и глубокому анализу возникших недоразумений. Стиль соперничества характерен для демонстративных, застревающих, возбудимых и гипертимных подростков, что объясняется их стремлением отстаивать свою точку зрения, несговорчивостью, высоким самомнением. Наконец, авторы подчеркнули, что эмотивные подростки не прибегают к избеганию [43].

Таким образом, акцентуации характера накладывают неоспоримый отпечаток на специфические особенности поведения, выполнения деятельности, общения, эмоциональное состояние подростков, на определение их личности в целом. Обозначенные типы акцентуаций подростков предполагают трудности в общении и взаимоотношениях с окружающими, приводящие к конфликтам, однако для каждой акцентуации своя специфика поведения и реагирования. Конфликтное поведение подростков – закономерное явление, так как отражает их возрастные изменения в физическом и психическом развитии. Исследования показывают стремление подростков к открытому противостоянию в конфликтах, однако, в зависимости от ряда факторов, в том числе и акцентуаций характера, наблюдается вариативность применения стилей поведения в конфликтных ситуациях.

Глава 2. Эмпирическое изучение стилевых особенностей поведения акцентуированных подростков в конфликтной ситуации

2.1. Организация и методы исследования

Теоретический анализ исследуемой проблемы показал, что типы акцентуаций характера подростков непосредственно определяют особенности поведения в конфликтных ситуациях, однако результаты эмпирических исследований неоднозначны. Данный фактор определил еще большую значимость запланированной эмпирической работы.

Нами были определены следующие этапы эмпирического исследования.

Первый этап (декабрь 2016 г. – январь 2017 г.) заключался в постановке проблемы, определении целей и задач эмпирического исследования, выдвинута гипотеза и выбрана методологическая и методическая база исследования.

На втором этапе (март – апрель 2017 г.) было осуществлено эмпирическое исследование, которое, в свою очередь включало разрешение следующих задач: проведение количественной и качественной обработки полученных сырых данных, подтверждение или опровержение поставленных гипотез.

На третьем этапе (май 2017 г.) была составлена программа психологической коррекции, с целью регулирования стилевых особенностей поведения подростков в конфликтных ситуациях, а именно обучение конструктивным навыкам взаимодействия в конфликтных ситуациях, и проведена диагностическая проверка ее эффективности. Кроме того, были сделаны выводы по проделанной эмпирической работе.

Целью эмпирической части исследования является проверка предположений о том, что подростки с различными акцентуациями характера имеют определенные стилевые особенности поведения в конфликтной ситуации, а также о том, что разработку коррекционной программы необходимо направить на формирование конструктивных навыков общения и

поведения в конфликтных ситуациях. Конкретизируется цель в поставленной *гипотезе* исследования: стилевые особенности поведения подростка в конфликтных ситуациях обусловлены акцентуацией его характера, а именно: подростки с гипертимным и тревожно-педантичным типом акцентуации выбирают компромисс, сенситивные, тревожные и циклоидные подростки – приспособление.

Достижение цели возможно с помощью решения следующих *задач*:

- 1) выявить преобладающий тип акцентуации характера подростков;
- 2) определить стилевые особенности поведения подростков в конфликтных ситуациях;
- 3) выявить наличие связи между стилевыми особенностями поведения подростков в конфликтных ситуациях и различными акцентуациями их характера;
- 4) разработать программу коррекции, направленную на формирование конструктивных навыков общения и поведения в конфликтных ситуациях;

В исследовании приняли участие подростки возрастом 13 – 15 лет. Общее количество испытуемых – 66 человек, из них 35 девочек и 31 мальчиков.

Эмпирическое исследование проводилось при помощи следующих *диагностических методик*. Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера у подростков А.Е. Личко использовался соответственно направлению самой методики: для определения акцентуаций характера подростков. Стоит отметить, что опросник базируется на разработанной концепции акцентуаций характера, причем А.Е. Личко говорит непосредственно об акцентуациях характера в подростковом возрасте [26]. Таким образом, использование данного диагностического инструментария не противоречит поставленной цели и задач исследования.

Кроме того, для выявления стилевых особенностей поведения в конфликтных ситуациях были использованы методика «Стили поведения в конфликтных ситуациях» К. Томаса, адаптированная Н.В. Гришиной [10] с

методикой диагностики межличностных отношений Т. Лири. Детально разработанная концепция стилей поведения в конфликте К. Томасом и др., взятая за основу в методике, полноценно раскроет особенности поведения подростков в том или ином стиле, показывая при этом и определенные их характерологические особенности. Наконец, методика диагностики межличностных отношений Т. Лири является дополнением к «Стилям поведения в конфликтных ситуациях» К.Томаса, позволяющая установить ведущий тип отношений с окружающими, к которым прибегает подросток, следовательно, какие типы отношений он выстраивает в такой форме общения, как конфликтное взаимодействие.

Таким образом, выбранные диагностические методики предоставят возможность получить достаточных объем эмпирических данных для проверки состоятельности выдвинутых гипотез.

Описание и интерпретация методик представлены в Приложении.

Дальнейшая обработка и интерпретация диагностического материала проводились при помощи коэффициента корреляции r -Спирмена.

Полученные результаты станут основой для разработки психологической коррекционной программы для работы со стилевыми особенностями поведения подростков в конфликтных ситуациях, а именно обучения конструктивным навыкам взаимодействия в конфликтных ситуациях.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

Перейдем к анализу эмпирических данных, полученных вследствие диагностики подростков, которые предоставят возможность проверить состоятельность выдвинутой нами гипотезе о соотношении типов акцентуаций характера и стилевых особенностей поведения подростков в конфликтных ситуациях. Первоначально рассмотрим данные, полученные благодаря

методике А.Е. Личко, с помощью которой станет возможным определить преобладающий тип акцентуации у подростков.

Для оценки результатов ответов подростков на истинность, и для избегания социально желательных ответов была учтена контрольная шкала лжи методики А.Е. Личко.

Стоит отметить, что были получены высокие показатели по данной шкале, наглядно результаты представлены на рисунке 2.2.1.

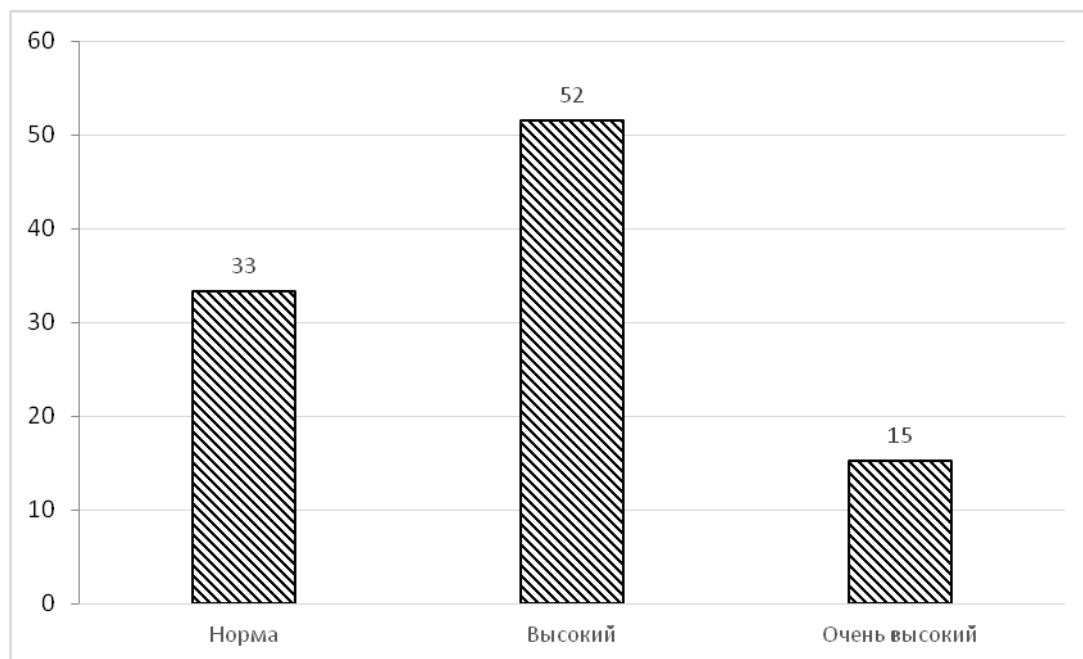


Рис. 2.2.1 Распределение подростков в зависимости от уровня выраженности показателей по шкале лжи (%)

Исходя из результатов, представленных на рисунке – 29 подростков (38%) показали нормативный результат по контрольной шкале, что говорит о соответствии ответов реальной действительности. Согласно предлагаемой обработке по данной методике, если показатель контрольной шкалы превышал 4 балла (высокий уровень характерен для 37 подростков (49 %)), к демонстративному типу акцентуации характера прибавлялся один балл, а больше 8 (очень высокий уровень у 10 подростков (13 %)) – два балла. Полученные высокие показатели демонстративного типа акцентуации характера говорят скорее о желании показать в процессе исследования себя с лучшей стороны и приукрасить истинную картину характерологических особенностей личности подростков.

В связи с этим в дальнейшем исследовании нами были рассмотрены 66 подростков – 87% испытуемых, чьи результаты не превышают очень высокого показателя по шкале лжи, а 13% (10 подростков) с очень высоким показателем не брались во внимание.

Далее нами был проведен анализ результатов модифицированного опросника для идентификации типов акцентуаций характера у подростков А.Е. Личко. Результаты представлены в таблице 2.2.1.

Таблица 2.2.1.

Распределение подростков в зависимости от уровня выраженности типов акцентуаций (%)

Акцентуация \ Уровень выраженности	Г	Ц	Л	А	С	Т-П	И	В	Д	Н
Не выражена	61	97	85	91	85	91	79	88	76	94
Ярко выражена	39	3	15	9	15	9	21	12	24	6

Примечание: Г – Гипертимный тип, Ц – Циклоидный тип, Л – Лабильный тип, А – Астено-невротический тип, С – Сенситивный тип, Т-П – Тревожно-педантический тип, И – Интровертированный тип, В – Возбудимый тип, Д – Демонстративный тип, Н – Неустойчивый тип.

Согласно результатам, представленным на таблице, можно говорить о том, что наиболее ярко выраженной акцентуацией характера у подростков является гипертимный тип (у 26 подростков (39 %)), что характеризует их, как активных, но легкомысленных, не доводящих до конца начатое дело, но стремящихся к лидерству и авторитету у сверстников. Также на более высоком, ярко выраженном уровне, чем остальные, выражен демонстративный тип акцентуации характера (у 16 испытуемых (24 %)). Такие подростки стараются привлечь к себе как можно больше внимания, стремятся быть в центре происходящих событий, как главные участники, сосредоточены лишь на своих переживаниях. Наконец, ярко выраженным является и интровертированный тип акцентуации характера (у 14 испытуемых (21 %)), что говорит о таких

подростках, как о сосредоточенных на познании своего внутреннего мира, с низкой социальной активностью. Что касается остальных акцентуаций характера, то они ярко выражены в незначительном для исследования количестве подростков.

Наглядно полученные результаты уровня выраженности типов акцентуаций у подростков по методике А.Е. Личко представлены на рисунке 2.2.2.

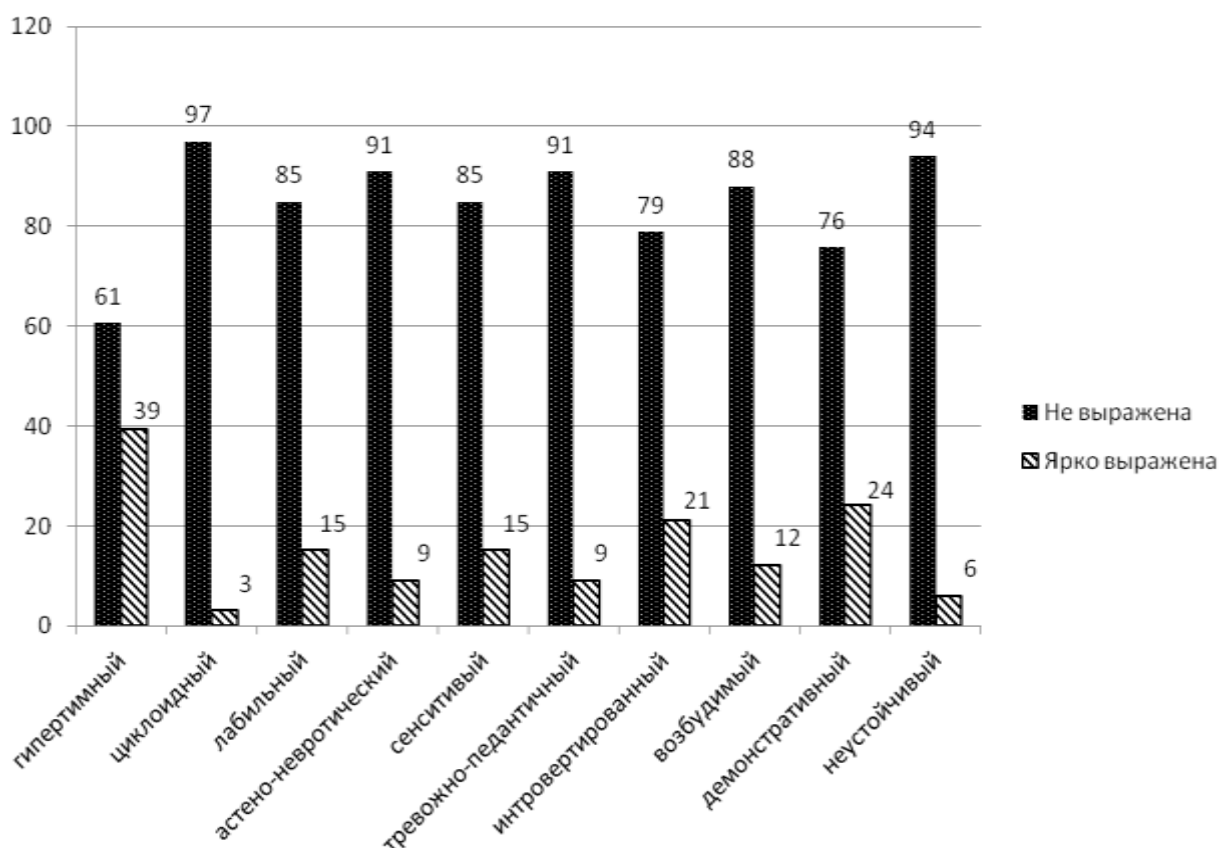


Рис. 2.2.2. Распределение подростков в зависимости от уровня выраженности типов акцентуаций (%)

Таким образом, можно сделать вывод о том, что подростки характеризуются активностью в деятельности и в социальном окружении, стремятся быть в центре внимания, однако в тоже время способны быть не легкомысленными, а вдумчивыми с целью познать себя, иметь внутренние эмоциональные переживания.

Кроме того, нам важно выяснить какой тип акцентуации характера является доминирующим в подростковом возрасте. Результаты, представляющие процентное распределение подростков в зависимости от доминирующего типа акцентуации характера по методике А.Е. Личко, в свою очередь, представлены в таблице 2.2.2.

Таблица 2.2.2.

Распределение подростков в зависимости от доминирования типов акцентуаций характера (%)

Тип акцентуация	Количество подростков	Процентный показатель
Гипертимный	12	18
Демонстративный	6	9
Лабильный	4	6
Сенситивный	4	6
Неустойчивый	2	3
Интровертированный	4	6
Тревожный	4	6
Смешанный	18	27
Нет выраженной акцентуации	12	18

Исходя из данных, представленных в таблице, можно сделать вывод, что преимущественно у подростков диагностируется смешанный тип акцентуации характера (у 18 испытуемых (27%)), который может быть представлен в различных сочетаниях. Преобладание смешанного типа акцентуации характера можно объяснить недостаточной сформированностью устойчивых характерологических особенностей у подростков и большей подверженностью ситуативным факторам, согласно которых возможно проявление различных акцентуированных черт. У 12 подростков (18%) наблюдается гипертимный тип акцентуации характера, который характеризует их, как активных, подвижных, независимых и не желающих соблюдать правила, дисциплину. Другие 12 подростков (18 %) не имеют выраженных типов акцентуаций характера

вообще, что свидетельствует о сглаженности характера и некритичном протекании подросткового возраста. Также наблюдаются такие типы акцентуации характера, как демонстративный (у 6 подростков (9%)), лабильный, сенситивный, интровертированный, тревожно-педантичный типы акцентуаций характера (каждая у 4 подростков (6 %)) и неустойчивый тип акцентуации (у 2 испытуемых (3%)). Остальные акцентуации не были выявлены вовсе.

Наглядно полученные результаты отображены на рисунке 2.2.3.

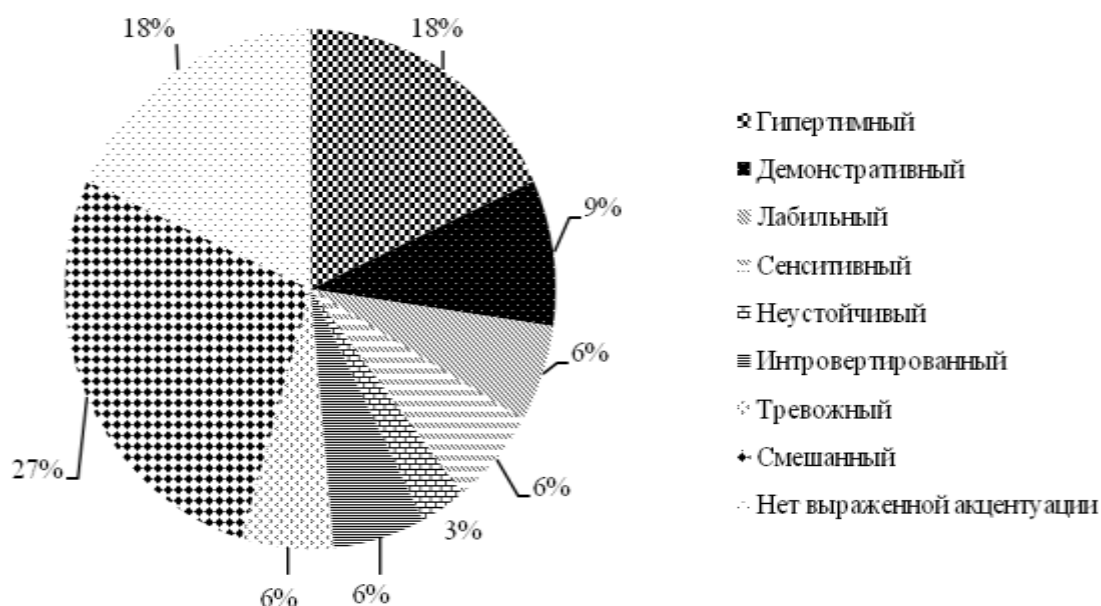


Рис. 2.2.3. Выраженность подростков в зависимости от доминирования типов акцентуаций характера (%)

Таким образом, подростки характеризуются активностью, подвижностью, неустойчивостью интересов и недостаточным уровнем развития самоорганизации. Кроме того, они требуют повышенного внимания к себе со стороны окружающих, стремятся выставлять себя в лучшем свете, преувеличивая собственные достоинства. В то же время, подростки могут замыкаться в себе и иметь узкий круг общения, демонстрируя недостаточно сформированные навыки взаимодействия с окружающими.

Итак, результаты опросника А.Е. Личко показали, что подростки в большинстве случаев обладают гипертимным типом акцентуации, однако проявляются и такие типы, как демонстративный, интровертированный.

Далее рассмотрим результаты, определяющие ведущий стиль поведения в конфликтных ситуациях у подростков согласно результатам методики К. Томаса, адаптированная Н.В. Гришиной. Наглядно они представлены на рисунке 2.2.4.

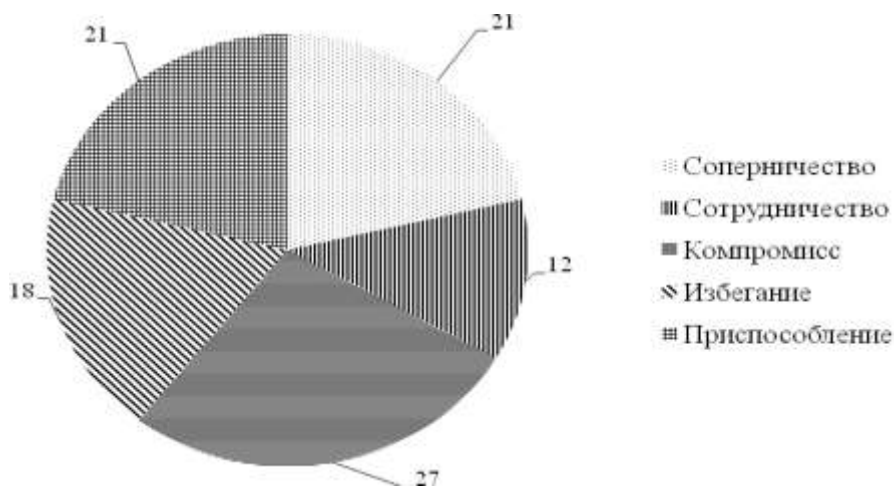


Рис. 2.2.4. Распределение подростков по стилям поведения в конфликтных ситуациях (%)

Как мы можем наблюдать, доминирующего стиля поведения в конфликтных ситуациях не было обнаружено, однако наиболее используемым можно назвать стиль компромисса (у 18 подростков (27 %)). Это говорит о том, что такие подростки пытаются мирно разрешить конфликт, лишь частично отстояв свои интересы, и приняв точку зрения оппонента. Подростковая импульсивность и эмоциональная окраска конфликтных ситуаций не дает подросткам возможности найти более рациональные выходы из конфликта, с возможностью полноценной защиты своей точки зрения.

14 подростков (21%) предпочитают такие стили поведения в конфликте, как соперничество и приспособление. Выбирая стиль соперничества, подростки твердо отстаивают свою позицию, даже в случае неправоты не согласны идти на уступки, что затрудняет взаимоотношения с окружающими, и конфликты затягиваются. В случае выбора приспособления, подростки делают акцент на точке зрения оппонента и принимают ее за свою, так как неуверенны в своей точке зрения или не хотят портить отношения с окружающими.

Стиль избегания в конфликте выбирают 12 подростков (18 %), предпочитая избежать саму по себе конфликтную ситуацию, тем самым, не приняв чужую точку зрения, но и не сформировав свою уверенную позицию. Причиной может быть, как и в случае со стилем приспособления, неуверенность в себе, низкая самооценка, а также недостаточно сформированные навыки общения и эффективного взаимодействия с окружающими.

Всего 8 подростков (12 %) предпочитают в ситуациях конфликта сотрудничать с оппонентом, тем самым искать их решение с целью удовлетворения, как своих интересов, так и интересов оппонента. Таким образом, данные подростки действуют сознательно, рационально, умеют отстаивать свою точку зрения и эффективно взаимодействовать с окружающими.

Наконец, рассмотрим стилевые особенности поведения в конфликтных ситуациях в аспекте выбора определяющего типа отношений с окружающими согласно тесту Т. Лири. Полученные средние значения выраженности типов отношений по данной методике у подростков указаны на рисунке 2.2.5.

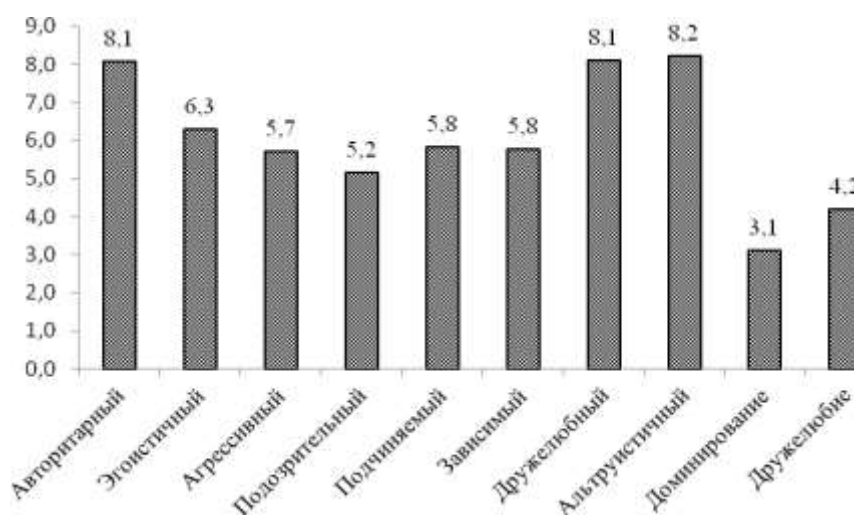


Рис. 2.2.5. Соотношение типов отношений у подростков ($\bar{A}_{cp.}$)

Согласно результатам, представленных на рисунке подростки склонны более всего к альтруистическому типу отношений (8.2 $\bar{A}_{cp.}$), что характеризует их, как ответственных, обладающих желанием помочь, способных принимать ответственность за других, активны во взаимодействии с окружающими. Также

наиболее предпочтительными являются авторитарный и дружелюбный типы отношений (по 8,1 \bar{A}_{cp} для каждого типа). Другими словами, подростки проявляют энергичность, требуют к себе уважения, стремятся к успеху в делах, любят давать советы, склонны к сотрудничеству и компромиссам в конфликтных ситуациях. Кроме того, стоит отметить более высокие показатели по шкале «Дружелюбие», чем по шкале «Доминирование», что говорит о более позитивном и сотрудничающем отношении к окружающим.

Таким образом, методики К. Томаса и Т. Лири подтверждают доминирование компромисса в выборе подростками стиля поведения в конфликте, однако возможно и склонность к соперничеству или приспособлению.

Наконец, рассмотрим полученные корреляции между типом акцентуации характера подростков и их стилем поведения в конфликтных ситуациях. Стоит отметить, что корреляции были получены при помощи применения критерия корреляции r -Спирмена, который показал следующие взаимосвязи. Выявленные взаимосвязи указаны на корреляционной плеяде на рисунок 2.2.6.

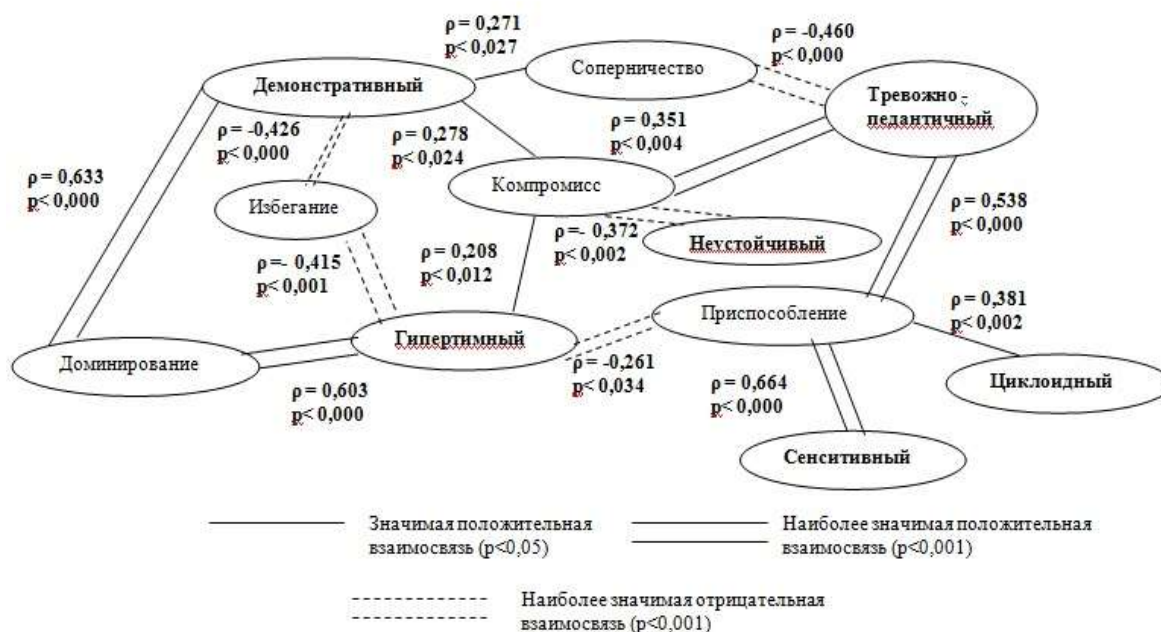


Рис 2.2.6. Корреляционная плеяда акцентуаций характера подростков и их стилевых особенностей поведения в конфликтных ситуациях
Прежде всего, обозначим тесные прямые взаимосвязи между «демонстративным» типом акцентуации и «доминированием», как стилем

поведения в конфликтной ситуации ($\rho = 0,633$ при $p = 0,000$), «тревожно-педантичным» типом и «приспособлением» ($\rho = 0,351$ при $p = 0,004$) и «компромиссом» ($\rho = 0,351$ при $p = 0,004$), «сенситивным» типом и «приспособлением» ($\rho = 0,664$ при $p = 0,000$), «гипертимным» типом и «доминированием» ($\rho = 0,603$ при $p = 0,000$). Другими словами, соперничество, как стиль поведения в конфликтных ситуациях предпочтителен для активных, жаждущих деятельности и стремящихся быть в центре внимания подростков, так как они твердо стоят на собственном мнении, считая его единственно правильным и разумным в той или иной ситуации. Приспосабливаются, разрешая конфликт, чувствительные и тревожные подростки, скорее по причине нежелания задеть чувства другого, обидеть. Кроме того, подростки с такими типами акцентуации неуверенны в своих взглядах, сомневаются в верности собственных решений, не решаются твердо отстаивать собственную позицию, а также конфликтная ситуация, как таковая, для них стрессовая и, желая поскорей ее разрешить, выбирают приспособление к оппоненту. К компромиссу прибегают исполнительные и добросовестные подростки, с медлительностью в решениях и поступках, что отчасти и требует сам процесс поиска компромисса в конфликтной ситуации. Стоит также отметить, что педантичные подростки действуют зачастую рационально, трезво оценивают и анализируют свое поведение и поведение окружающих, поэтому в конфликтной ситуации, обдумывая как свою позицию, так и мнение другого, находя достоинства, и недостатки у каждого, поэтому выбирают дружелюбно настроенный стиль поведения.

Менее тесные взаимосвязи были обнаружены между «демонстративным» типом и «соперничеством» ($\rho = 0,271$ при $p = 0,027$), а также «компромиссом» ($\rho = 0,278$ при $p = 0,024$), «гипертимным» типом и «компромиссом» ($\rho = 0,308$ при $p = 0,012$), «циклоидным» типом и «приспособлением» ($\rho = 0,381$ при $p = 0,002$). Такой результат показывает, что в отдельных случаях демонстративные подростки способны пожертвовать свои исключительным мнением ради точки зрения другого; скорее всего, это происходит по

необходимости понравится другому, обратить таким способом на него внимание. Возможно это будет даже, как отвлекающий маневр: уступая в одной конфликтной ситуации, демонстративные подростки проявят самолюбие и упрямство в другом случае. Гипертимные же подростки, характеризующиеся как коммуникабельные, имеющие навыки общения, также порой пойдут на компромисс с другим человеком, в целях сохранения хороших взаимоотношений, либо же поддерживая свою позицию неформального лидера. К тому же, подростки с гипертимным типом акцентуации легкомысленны и неустойчивы в своих взглядах, поэтому порой способны легко соглашаться идти на уступки. Циклоидные подростки, в свою очередь, испытывая частые смены эмоционального состояния, а, следовательно, и мнений, взглядов, интересов, могут быть склонны к приспособлению к точке зрения других.

Тесные отрицательные взаимосвязи наблюдаются между «демонстративным» типом акцентуации и «избеганием» ($\rho = -0,426$ при $p = 0,000$), «тревожно - педантичным» типом и «соперничеством» ($\rho = -0,460$ при $p = 0,000$), «гипертимным» типом и «избеганием» ($\rho = -0,415$ при $p = 0,001$), а также «приспособлением» ($\rho = -0,261$ при $p = 0,034$), наконец «неустойчивым» типом и «компромиссом» ($\rho = -0,372$ при $p = 0,002$). Данные взаимосвязи свидетельствуют о том, что гипертимные и демонстративные подростки будут стремиться в любом случае разрешить конфликтную ситуацию, не пытаются прекратить взаимодействия с людьми в случае несовпадения интересов, а также склонны отстаивать свою точку зрения, не приспособившись всецело к другой. Важно также отметить и то, что избегание для них совершенно не характерно, так как они социально активны, уверены в своей точке зрения, даже если она может оказаться ошибочной. Тревожные, чувствительные, мнительные и медлительные в действиях подростки, в свою очередь, не способны настойчиво отстаивать свою позицию, пренебрегая мнениями другого. Причиной этому, также является их неуверенность в правильности своей позиции, неспособность твердо ее отстаивать, робость и

тревожность при открытом конфликтном взаимодействии, стремление к дружелюбным взаимоотношениям.

Таким образом, поставленная нами гипотеза подтвердилась: стилевые особенности поведения подростка в конфликтных ситуациях обусловлены акцентуацией его характера, а именно: подростки с гипертимным и тревожно-педантичным типом акцентуации выбирают компромисс, сенситивные, тревожные и циклоидные подростки – приспособление.

2.3. Коррекция стилевых особенностей поведения подростков в конфликтной ситуации

Цель программы психологической коррекции в рамках нашей работы – регулирование стилевых особенностей поведения подростков в конфликтных ситуациях.

Перед нами в рамках коррекционно-развивающей программы стоят следующие задачи:

1. Повысить общий уровень осведомленности об эффективном поведении в конфликтных ситуациях.
2. Сформировать конструктивные навыки общения, коммуникативной компетентности.
3. Развить аналитические и прогностические способности в поведенческом аспекте.
4. Развить способность к анализу и управлению своими эмоциями в кризисных (конфликтных) ситуациях.
5. Обучить конструктивному поведению в конфликтных ситуациях, варьированию различных стилей.

Примечательно, что на решение каждой задачи отведено по два коррекционных занятия. В целом, коррекционно-развивающая программа рассчитана на 12 групповых занятий, первым из которых – вводное, а

последнее – обобщающее, заключительное. Основная форма занятий – тренинговая, однако была применена и игровая форма, элементы психодрамы и поведенческой терапии. Подобные методы работы с подростками обеспечат более активную позицию в участии на занятиях, результативное освоение новых знаний, умения и навыков и получение практического опыта; наконец, подростки благодаря такой форме проведения занятий получают возможность к самораскрытию и самовыражению (Приложение 4).

Результаты проделанной эмпирической работы можно отобразить в следующих выводах:

1. Доминирующими акцентуациями характера подростков были выявлены гипертимный, демонстративный и интровертированный типы. Следовательно, подростки характеризуются активностью, подвижностью, неустойчивостью интересов и недостаточным уровнем развития самоорганизации. Кроме того, они требуют повышенного внимания к себе со стороны окружающих, стремятся выставлять себя в лучшем свете, преувеличивая собственные достоинства. В то же время, подростки могут замыкаться в себе и иметь узкий круг общения, демонстрируя недостаточно сформированные навыки взаимодействия с окружающими.

2. В конфликтных ситуациях подростки склонны к мирному разрешению конфликта, лишь частично отстояв свои интересы, и приняв точку зрения оппонента. Подростковая импульсивность и эмоциональная окраска конфликтных ситуаций не дает подросткам возможности найти более рациональные выходы из конфликта, с возможностью полноценной защиты своей точки зрения.

3. Было выявлено, что особенности поведения в конфликтах акцентуированных подростков заключаются в том, что соперничество предпочтительно для активных, жаждущих деятельности и стремящихся быть в центре внимания подростков. Приспосабливаются, разрешая конфликт, чувствительные и тревожные подростки, скорее по причине нежелания задеть чувства другого. К компромиссу прибегают исполнительные и добросовестные

подростки, с медлительностью в решениях и поступках, что отчасти и требует сам процесс поиска компромисса в конфликтной ситуации.

4. Разработка программы психологической коррекции, направленной на изменение стилевых особенностей поведения в конфликте необходима для формирования более уверенной, независимой позиции в конфликтных ситуациях, восприятие конфликта, как адекватной ситуации общения между людьми, активному взаимодействию с оппонентом для совместного поиска наиболее продуктивного разрешения конфликтной ситуации.

Заключение

Изучение стилевых особенностей поведения подростков с различными акцентуациями характера в конфликтной ситуации было реализовано при помощи разрешения поставленных задач.

Прежде всего, был проведен анализ вопроса о специфике проявления в поведении подростков различных акцентуаций характера, а также о стилевых особенностях поведения подростков в конфликтной ситуации. В частности, концепции А.Е. Личко и К. Леонгарда показали, что акцентуации характера являются индивидуальными чертами, которые проявляются при определенных психогенных воздействиях при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим. Кроме того, акцентуации накладывают неоспоримый отпечаток на поведение, определение их личности в целом, предполагают трудности в общении и взаимоотношениях с окружающими. Подход И.В. Бадиева к взаимосвязи акцентуаций характера подростков и различных сторон эмоционально-волевой сферы, в свою очередь, обозначил специфику поведения и эмоционального реагирования для каждой из акцентуаций.

Изучение разработанной модели пяти стилей поведения в конфликтных ситуациях Кеннета У. Томаса и Ральфа Х. Килменна обеспечило теоретическую подкованность в особенностях проявления и значимости применения каждого из стилей, а обозначение причин и факторов конфликтного поведения подростков позволило сделать вывод о нем, как закономерном явлении, так как отражает возрастные изменения в физическом и психическом развитии. Наконец, исследования Е.А. Алексеевой, В.С. Печеркиной и т.д. Соотношения акцентуаций характера и стилей поведения в конфликтных ситуациях показали стремление подростков к открытому противостоянию в конфликтах и вариативность применения стилей поведения в конфликтных ситуациях.

Также было проведено эмпирическое исследование стилевых особенностей поведения подростков в конфликтных ситуациях с различными акцентуациями характера, в котором, в частности, определились следующие

особенности выраженности различных типов акцентуации характера: доминирование гипертимного, демонстративного и интровертированного типа акцентуации, исходя из чего подростки характеризуются активностью, подвижностью, неустойчивостью интересов и недостаточным уровнем развития самоорганизации. Кроме того, они требуют повышенного внимания к себе со стороны окружающих, стремятся выставлять себя в лучшем свете, преувеличивая собственные достоинства. В то же время, подростки могут замыкаться в себе и иметь узкий круг общения, демонстрируя недостаточно сформированные навыки взаимодействия с окружающими.

Далее были выявлены стилевые особенности поведения подростков в конфликтных ситуациях. Так, соперничество предпочтительно для активных, жаждущих деятельности и стремящихся быть в центре внимания подростков. Приспосабливаются, разрешая конфликт, чувствительные и тревожные подростки, скорее по причине нежелания задеть чувства другого. К компромиссу прибегают исполнительные и добросовестные подростки, с медлительностью в решениях и поступках, что отчасти и требует сам процесс поиска компромисса в конфликтной ситуации. Следующим шагом в исследовании было установление характера связи между стилевыми особенностями поведения подростков в конфликтных ситуациях и различными акцентуациями характера: оказалось, что соперничество предпочтительно для активных, жаждущих деятельности и стремящихся быть в центре внимания подростков. Приспосабливаются, разрешая конфликт, чувствительные и тревожные подростки, скорее по причине нежелания задеть чувства другого. К компромиссу прибегают исполнительные и добросовестные подростки, с медлительностью в решениях и поступках, что отчасти и требует сам процесс поиска компромисса в конфликтной ситуации.

Данные результаты предоставили возможность подтвердить нашу гипотезу о том, что стилевые особенности поведения подростка в конфликтных ситуациях обусловлены акцентуацией его характера, а именно: подростки с гипертимным и тревожно-педантичным типом акцентуации выбирают

компромисс, сенситивные, тревожные и циклоидные подростки – приспособление.

На основе проведенного эмпирического исследования нами была разработана программа психологической коррекции, направленная на регулирование стилевых особенностей поведения подростков в конфликтных ситуациях. Занятия программы составлены для проведения в тренинговой, игровой формах, а их комплекс должен привести к тому, что для подростков станет характерна более уверенная, независимая позиция в конфликтных ситуациях, восприятие конфликта, как адекватной ситуации общения между людьми, активное взаимодействие с оппонентом для совместного поиска наиболее продуктивного разрешения конфликтной ситуации.

Список используемой литературы:

1. Аверин, В.А. Психология детей и подростков: учебное пособие / В.А. Аверин. – СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 1998. – 379 с.
2. Алексеев, Е.А. Акцентуация характера: учебное пособие/ Е.А. Алексеев, И.В. Выбойщик, Л.П. Паршукова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2002. – 47 с.
3. Анцупов, А.Я. Конфликтология: учебник для высших учебных заведений / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – СПб.: Питер, 2008. - 496 с.
4. Аскиева, В.А. Психологические особенности влияния акцентуации характера на ответственность подростка / В. А. Аркиева // Вопросы современной педагогики и психологии: свежий взгляд и новые решения; сборник научных трудов по итогам Международной научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2016. – С. 201-203.
5. Бадиев, И.В. К проблеме определения характера/ И.В. Бадиев // Вестник НГУ. Сер. Психология. – 2011. – Т. 5, вып. 1. – С. 109-111.
6. Бойко, В.В. Трудные характеры подростков: развитие, выявление, помощь / В.В. Бойко. – СПб.: Издательство «Союз», 2002. – 160 с.
7. Волкова, Е.Ю. Изучение стратегий поведения в конфликтной ситуации у подростков / Е.Ю. Волкова // European research: сборник статей V Международной научно-практической конференции. – Пенза: «Наука и Просвещение», 2016. – С.166-168.
8. Ганеева, А.А. Конфликтные ситуации подростков, зависящие от личностных особенностей / А.А. Ганеева, А.В. Гайнуллина // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. – Самара: Самарский научный центр РАН. – 2013. – С. 961-963.
9. Гиппенрейтер, Ю.Б. Темперамент, характер, личность: проблемы и решения / Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова // Психология индивидуальных различий. – М., 2008. – С. 331-354.

10. Гришина, Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. - СПб.: Питер, 2008. - 538 с.
11. Гурьянова, И.В. Характер. Его структура и акцентуация / И.В. Гурьянова. – Магнитогорск, 2011. – 84 с.
12. Дмитриев, М.Г. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков / М.Г. Дмитриев, В.Г. Белов, Ю.А. Парфенов. – СПб.: ЗАО «ПОНИ», 2010. – 316 с.
13. Драгунова, Т.В. Проблема конфликта в подростковом возрасте / Т.В. Драгунова. – М., 1997. – 526 с.
14. Евдокимова, Е.Л. Стратегии поведения подростков в ситуации конфликта / Е.Л. Евдокимова // *Pedagogy & psychology. Theory and practice.* – Волгоград: Издательство "Научное обозрение", 2016. – С. 58-60.
15. Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 364 с.
16. Ильин, Е.П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П. Ильин. – СПб., 2009. – 576 с.
17. Каширская, И.К. Представления подростков о конфликте и способах поведения в конфликтной ситуации / И.К. Каширская // *Профессиональные представления.* – Ростов н/Д.: Южный федеральный университет. – 2015. – №1 (7). – С. 60-66.
18. Ковалев, А.Г. Темперамент и характер / А.Г. Ковалев, В.Н. Мясищев // *Психология индивидуальных различий. Тексты.* – М.: МГУ, 2011. – С. 167-172.
19. Ковтун, Л.О. Личностные особенности подростков, склонных к девиантному и делинквентному поведению / Л.О. Ковтун // *Вестник Кемеровского государственного университета.* – 2012. – №1. – С. 81-89.
20. Кон, И.С. Психология ранней юности / И. С. Кон – М., 1990. – 212 с.
21. Коршунова, К.А. Акцентуации характера у подростков и последствия, связанные с ними / К.А. Коршунова, Н.Н. Пислегина // *Научные открытия в эпоху глобализации: сборник статей Международной научно-*

практической конференции. – Уфа: МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2016. – С. 212-214.

22. Куклина, А.В. Акцентуации характеров и проблемы их психологической коррекции / А.В. Куклина, О.Н. Козырева, К.А. Коршунова // Проблемы современных интеграционных процессов и пути их решения: сборник статей Международной научно-практической конференции: в 2 частях. – Уфа: МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2016. – С. 238-240.

23. Леонгард, К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2000. – 544 с.

24. Леонов, Н.И. Конфликты и конфликтное поведение. Методы изучения: учебник для высших учебных заведений / Н.И. Леонов. – СПб.: Питер, 2005. – 240 с.

25. Личко, А.Е. Психопатия и акцентуация характера у подростков / А.Е. Личко. – СПб.: Изд-во Речь, 2009. – 256 с.

26. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков: патохарактерологический диагностический опросник для подростков (ПДО) / А.Е. Личко. – СПб.: Изд-во Речь, 2013. – 251 с.

27. Маликова, Е.В. Особенности проявления предрасположенности к конфликтному поведению акцентуированных подростков / Е.В. Маликова, Е.В. Жихарева // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 440-442.

28. Мамонова, А.М. Возникновение конфликтов в подростковом возрасте / А.М. Мамонова // Современная психология – от теории к практике: Мат-лы XV Междунар. Конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов-2008». – М., 2008. – С. 403-404.

29. Мамышева, К.А. Стратегии поведения подростков в конфликтных ситуациях / К.А. Мамышева // Современные тенденции развития науки и технологий. – Белгород: Индивидуальный предприниматель Ткачева Екатерина Петровна, 2016. – С. 82-83.

30. Меньшиков, В.Г. Диагностика акцентуированных черт характера и типов акцентуаций у школьников: учебное пособие / В.Г. Меньшиков. – Екатеринбург : Изд-во Свердлов. инж.-пед. ин-та, 1993. – 112 с.
31. Минияров, В.М. Диагностика и коррекция характерологических свойств личности / В.М. Минияров. – Самара, 1997. – 120 с.
32. Орехова, Л.А. Особенности акцентуаций характера подростков, обучающихся в разных образовательных учреждениях / Л.А. Орехова, Е.М. Козвонина // Педагогика и психология в XXI веке: современное состояние и тенденции исследования: Сборник материалов III Всероссийской (заочной) научно-практической конференции с международным участием. – Киров, 2016. – С. 359–362.
33. Печеркина, В.С. К проблеме изучения влияния акцентуации характера на девиантное поведение подростков / В.С. Печеркина, М.С. Мантрова // Теория и практика научных исследований: материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. Научное (непериодическое) электронное издание. – Нефтекамск: Научно-издательский центр "Мир науки", 2016. – С. 338-342.
34. Печеркина, В.С., Утяшева, А.М. Особенности поведения акцентуированных подростков в конфликтных ситуациях / В.С. Печеркина, А.М. Утяшева // Современные научные исследования и разработки. – Астрахань, 2016. – № 3 (3). – С. 366-368.
35. Поливанова, К.Н. Психологическое содержание подросткового возраста / К.Н. Поливанова // Вопросы психологии. – 1996. – №1. – С. 38-43.
36. Психология индивидуальных различий: тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во МГУ, 2010. – С. 288-318.
37. Психология подростка: полное руководство / под ред. А.А. Реана. – М.: Прайм-Еврознак, 2008. – 512 с.
38. Рождественская, Н.А. Формирование у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликтной ситуации / Н.А. Рождественская, А.М. Мамонова // Вестник Московского университета. – 2010. – № 1. – С. 53-57.

39. Рождественская, Н.А. Анализ особенностей общения подростков из полных и неполных семей / Н.А. Рождественская // Психологические проблемы современной семьи. Сборник тезисов VI-ой Международной научной конференции / под ред. О.А. Карабановой, Е.И. Захаровой, С.М. Чурбановой, Н.Н. Васягиной. – 2015. – С. 782-790.
40. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Издательство «Питер», 2000 – 712 с.
41. Скотт, Д.Г. Способы разрешения конфликтов / Д.Г. Скотт. – СПб.: ВИС, 1994. – 210 с.
42. Смирнова, Т.С. Особенности конфликтного поведения в подростковом возрасте / Т.С. Смирнова, А.А. Ручкина // Молодой ученый. – 2016. – №4. – С. 706-708.
43. Терехова, А.Ю. Взаимосвязь личностных качеств и стратегий поведения в конфликте в подростковом возрасте / А.Ю. Терехова, О.Б. Смирнова // IV Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум 2012». – 2012 [Электронный ресурс]. Систем. требования: Adobe Acrobat Reader. – URL: <https://www.rae.ru/forum2012/pdf/3350.pdf> (дата обращения: 10.12.2016).
44. Тест описания поведения К. Томаса // Психологические тесты Т. 2 / под ред. А.А. Карелина. – М., 2001. – С. 69-77.
45. Хасан, Б.И. Конструктивная психология конфликта / Б.И. Хасан. – СПб.: Питер, 2003. – 250 с.
46. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М., «Прогресс», 1996. – 244 с.

Диагностические методики в порядке их предъявления в эмпирическом исследовании
**«Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций
характера у подростков» А. Е. Личко**
Бланк №1

Пол: М Ж

Возраст: _____

Инструкция. Вам предложен ряд утверждений. Прочитав внимательно каждое утверждение, решите: типично, характерно это для вас или нет. Если да, то отметьте номер этого утверждения на бланке ответов (обведите кружочком), если нет, просто пропустите этот номер. Чем точнее и искреннее будут ваши выборы, тем лучше вы узнаете ваш характер.

1. В детстве я был весёлым и неугомонным.
2. В младших классах я любил школу, а затем она начала меня тяготить.
3. В детстве я был таким же, как и сейчас : меня легко было огорчить, но и легко успокоить, развеселить
4. У меня часто бывает плохое самочувствие.
5. В детстве я был обидчивым и чувствительным.
6. Я часто опасаясь, что с моей мамой может что-то случиться.
7. Моё настроение улучшается, когда меня оставляют одного.
8. В детстве я был капризным и раздражительным.
9. В детстве я любил беседовать и играть со взрослыми.
10. Считаю, что самое важное - несмотря ни на что как можно лучше провести сегодняшний день.
11. Я всегда сдерживаю свои обещания, даже если это мне не выгодно.
12. Как правило, у меня хорошее настроение.
13. Недели хорошего самочувствия сменяются у меня неделями, когда и самочувствие, и настроение у меня плохие.
14. Я легко перехожу от радости к грусти и наоборот.
15. Я часто испытываю вялость, недомогание.
16. К спиртному я испытываю отвращение.
17. Избегаю пить спиртное из-за плохого самочувствия и головной боли.
18. Мои родители не понимают меня и иногда кажутся мне чужими.
19. Я отношусь настороженно к незнакомым людям и невольно опасаясь зла с их стороны.
20. Я не вижу у себя больших недостатков.
21. От нотаций мне хочется убежать подальше, но если не получается, молча слушаю, думая о другом.
22. Все мои привычки хороши и желательны.
23. Моё настроение не меняется от незначительных причин.
24. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что сегодня предстоит сделать.
25. Я очень люблю своих родителей, привязан к ним, но, бывает, сильно обижаюсь и даже ссорюсь.
26. Периодами я чувствую себя бодрым, периодами - разбитым.
27. Нередко я стесняюсь есть при посторонних людях.
28. Моё отношение к будущему часто меняется: то я строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
29. Я люблю заниматься чем-нибудь интересным в одиночестве.

30. Почти не бывает, чтобы незнакомый человек сразу внушил мне симпатию.
31. Люблю одежду модную и необычную, которая привлекает взоры.
32. Больше всего люблю сытно поесть и хорошо отдохнуть.
33. Я очень уравновешен, никогда не раздражаюсь и ни на кого не злюсь.
34. Я легко схожусь с людьми в любой обстановке.
35. Я плохо переношу голод - быстро слабею.
36. Одиночество я переношу легко, если оно не связано с неприятностями.
37. У меня часто бывает плохой, беспокойный сон.
38. Моя застенчивость мешает мне подружиться с теми, с кем мне хотелось бы.
39. Я часто тревожусь по поводу различных неприятностей, которые могут произойти в будущем, хотя повода для этого нет.
40. Свои неудачи я переживаю сам и ни у кого не прошу помощи.
41. Сильно переживаю замечания и отметки, которые меня не удовлетворяют.
42. Чаще всего я свободно чувствую себя с новыми, незнакомыми сверстниками, в новом классе, лагере труда и отдыха.
43. Как правило, я не готовлю уроки.
44. Я всегда говорю взрослым только правду.
45. Приключения и риск меня привлекают.
46. К знакомым людям я быстро привыкаю, незнакомые могут меня раздражать.
47. Моё настроение прямо зависит от моих школьных и домашних дел.
48. Я часто устаю к концу дня, причём так, что кажется - совсем не осталось сил.
49. Я стесняюсь незнакомых людей и боюсь заговорить первым.
50. Я много раз проверяю, нет ли ошибок в моей работе.
51. У моих приятелей бывает ошибочное мнение, будто бы я не хочу с ними дружить.
52. Бывают иногда дни, когда я без причины на всех сержусь.
53. Я могу сказать о себе, что у меня хорошее воображение.
54. Если учитель не контролирует меня на уроке, я почти всегда занимаюсь чем-нибудь посторонним.
55. Мои родители никогда не раздражают меня своим поведением.
56. Я могу легко организовать ребят для работы, игр, развлечений.
57. Я могу идти впереди других в рассуждениях, но не в действиях.
58. Бывает, что я сильно радуюсь, а потом сильно огорчаюсь.
59. Иногда я делаюсь капризным и раздражительным, а вскоре жалею об этом.
60. Я чрезмерно обидчив и чувствителен.
61. Я люблю быть первым там, где меня любят, бороться за первенство я не люблю.
62. Я почти не бываю полностью откровенным, как с приятелями, так и с родными.
63. Рассердившись, я могу начать кричать, размахивать руками, а иногда и драться.
64. Мне часто кажется, что при желании я мог бы стать актёром.
65. Мне кажется, что тревожиться о будущем бесполезно - всё само собой образуется.
66. Я всегда справедлив в отношениях с учителями, родителями, друзьями.
67. Я убеждён, что в будущем исполнятся все мои планы и желания.
68. Иногда бывают такие дни, что жизнь мне кажется тяжелей, чем на самом деле.
69. Довольно часто моё настроение отражается в моих поступках.
70. Мне кажется, что у меня много недостатков и слабостей.
71. Мне бывает тяжело, когда я вспоминаю о своих маленьких ошибках.
72. Часто всякие размышления мешают мне довести начатое дело до конца.
73. Я могу выслушать критику и возражения, но стараюсь всё равно всё сделать по-своему.
74. Иногда я могу так разозлиться на обидчика, что мне трудно удержаться, чтобы тут же не побить его.
75. Я практически никогда не испытываю чувства стыда или застенчивости.
76. Не испытываю стремления к занятиям спортом или физкультурой.

77. Я никогда не говорю о других дурно.
78. Люблю всякие приключения, охотно иду на риск.
79. Иногда моё настроение зависит от погоды.
80. Новое для меня приятно, если обещает для меня что-то хорошее.
81. Жизнь кажется мне очень тяжёлой.
82. Я часто испытываю робость перед учителями и школьным начальством.
83. Закончив работу, я долго волнуюсь по поводу того, что мог сделать что-то неверно.
84. Мне кажется, что другие меня не понимают.
85. Я часто огорчаюсь из-за того, что, рассердившись, наговорил лишнего.
86. Я всегда сумею найти выход из любой ситуации.
87. Люблю вместо школьных занятий сходить в кино или просто прогулять уроки.
88. Я никогда не брал в доме ничего без спроса.
89. При неудаче я могу посмеяться над собой.
90. У меня бывают периоды подъёма, увлечений, энтузиазма, а потом может наступить спад, апатия ко всему.
91. Если мне что-то не удаётся, я могу отчаяться и потерять надежду.
92. Возражения и критика меня очень огорчают, если они резкие и грубые по форме, даже если они касаются мелочей.
93. Иногда я могу расплакаться, если читаю грустную книгу или смотрю грустный фильм.
94. Я часто сомневаюсь в правильности своих поступков и решений.
95. Часто у меня возникает чувство, что я оказался ненужным, посторонним.
96. Столкнувшись с несправедливостью, я возмущаюсь и сразу же выступаю против неё.
97. Мне нравится быть в центре внимания, например, рассказывать ребятам разные забавные истории.
98. Считаю, что лучшее времяпрепровождения - это когда ничего не делаешь, просто отдыхаешь.
99. Я никогда не опаздываю в школу или ещё куда-нибудь.
100. Мне неприятно оставаться долго на одном месте.
101. Иногда я так расстраиваюсь из-за ссоры с учителем или сверстниками, что не могу пойти в школу.
102. Я не умею командовать над другими.
103. Иногда мне кажется, что я тяжело и опасно болен.
104. Не люблю всякие опасные и рискованные приключения.
105. У меня часто возникает желание перепроверить работу, которую я только что выполнил.
106. Я боюсь, что в будущем могу остаться одиноким.
107. Я охотно выслушиваю наставления, касающиеся моего здоровья.
108. Я всегда высказываю своё мнение, если что-то обсуждается в классе.
109. Считаю, что никогда не надо отрываться от коллектива.
110. Вопросы, связанные с полом и любовью, меня совершенно не интересуют.
111. Всегда считал, что для интересного, заманчивого дела все правила можно обойти.
112. Мне иногда бывают неприятны праздники.
113. Жизнь научила меня быть не слишком откровенным даже с друзьями.
114. Я ем мало, иногда подолгу вообще ничего не ем.
115. Я очень люблю наслаждаться красотой природы.
116. Уходя из дому, ложась спать, я всегда проверяю: выключен ли газ, электроприборы, заперта ли дверь.
117. Меня привлекает лишь то новое, что соответствует моим принципам, интересам.
118. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
119. Если я кого-то не уважаю, мне удаётся вести себя так, что он этого не замечает.

120. Лучше всего проводить время в разнообразных развлечениях.
121. Мне нравятся все школьные предметы.
122. Я часто бываю вожаком в играх.
123. Я легко переношу боль и физические страдания.
124. Я всегда стараюсь сдерживаться, когда меня критикуют или когда мне возражают.
125. Я слишком мнителен, беспокоюсь обо всём, особенно часто - о своём здоровье.
126. Я редко бываю беззаботно весёлым.
127. Я часто загадываю себе различные приметы, и стараюсь строго следовать им, чтобы всё было хорошо.
128. Я не стремлюсь участвовать в жизни школы и класса.
129. Иногда я совершаю быстрые, необдуманные поступки, о которых потом сожалею.
130. Не люблю заранее рассчитывать все расходы, легко беру в долг, даже если знаю, что к сроку отдать деньги будет трудно.
131. Учёба меня тяготит, и если бы меня не заставляли, я вообще бы не учился.
132. У меня никогда не было таких мыслей, которые нужно было бы скрывать от других.
133. У меня часто бывает настолько хорошее настроение, что у меня спрашивают, отчего я такой весёлый.
134. Иногда у меня настроение бывает настолько плохим, что я начинаю думать о смерти.
135. Малейшие неприятности слишком огорчают меня.
136. Я быстро устаю на уроках и становлюсь рассеянным.
137. Иногда я поражаюсь грубости и невоспитанности ребят.
138. Учителя считают меня аккуратным и старательным.
139. Часто мне приятней поразмышлять наедине, чем проводить время в шумной компании.
140. Мне нравится, когда мне подчиняются.
141. Я мог бы учиться значительно лучше, но наши учителя и школа не способствуют этому.
142. Не люблю заниматься делом, требующим усилий и терпения.
143. Я никогда никому не желал плохого.

Спасибо за участие!

Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера у подростков А. Е. Личко состоит из 143 утверждений, включающих 10 диагностических шкал, соответствующих типу акцентуации и одну шкалу лжи. По каждому типу акцентуации рассчитано МДЧ (минимально диагностическое число) согласно формуле , где М – средний по выборке балл данного типа акцентуаций; Rn–табличный коэффициент; W– размах данных.

Таким образом, полученное количество по каждой шкале сравнивается со своим МЧД, и, если МДЧ достигнуто или превышено только по одному типу, то диагностируется этот тип, а если МДЧ превышено по нескольким типам, то диагностируется смешанный тип (определяются акцентуации, по которым он возможен), либо определяется более главенствующий.

На основании собранного материала, отдельно по каждому типу акцентуаций, определено минимальное диагностическое число (МДЧ), представляющее собой нижнюю границу доверительного интервала (6; 24), которая рассчитывается по формуле:

$$\text{МДЧ} = \text{М} - \text{Rn} * \text{W}$$

$$\text{МДЧ} = \text{М} - \text{Rn} * \text{W}$$

где М - средний по выборке балл данного типа акцентуаций; Rn-табличный коэффициент; W- размах данных.

Минимальные диагностические числа (МДЧ):

Гипертимный тип - 10;

Циклоидный тип - 8;

Лабильный тип - 9;

Астено-невротический тип - 8;

Сенситивный тип - 8;

Тревожно-педантический тип - 9;

Интровертированный тип - 9;

Возбудимый тип - 9;

Демонстративный тип - 9;

Неустойчивый тип - 10;

Контрольная шкала - 4.

Контрольная шкала интерпретируется подобно такой же шкале в детском варианте опросника Айзенка. Показатель в 4 балла рассматривается уже как критический. Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о тенденции обследуемых давать "хорошие" ответы. Высокие баллы по шкале лжи могут служить также дополнительным свидетельством демонстративности в поведении обследуемого. Поэтому при получении по контрольной шкале более 4 баллов следует прибавить к шкале демонстративности 1 балл. Если же показатель по шкале лживости превышает 7 баллов, то к шкале демонстративности прибавляются 2 балла. Однако если несмотря на это, демонстративный тип не диагностируется, то результаты тестирования следует признать недостоверными.

Правила идентификации типов

1. Если МДЧ достигнуто или превышено только по одному типу, то диагностируется этот тип.

2 Если МДЧ превышено по нескольким типам, то диагностируется:

а) в случае ниже перечисленных сочетаний - смешанный тип:

Г, Ц Г, Д Г, Н

Ц, Л

Л, А Л, С Л, Д Л, Н

А, С А, Т А, Д

С, Т С, И

Т, И

И, В И, Д И, Н

В, Д В, Н

Д, Н

Другие сочетания, полученные по МПДО, должны быть признаны несочетаемыми (что доказано клиническими наблюдениями). Например, гипертимный и интровертированный тип, сенситивный и возбудимый, и т.д.

б) Если по какому-либо типу набрано баллов на 4 больше, чем по другим типам, то последние не диагностируются, даже если сочетание совместимо.

в) В "случае несовместимых сочетаний" диагностируется тот тип, в пользу которого набрано больше баллов.

г) Если в отношении двух несовместимых типов имеется одинаковое количество баллов, то для исключения одного из них необходимо руководствоваться следующими правилами доминирования (сохраняется тип, указанный после знака равенства):

Г + Л = Г А + И = И Ц + А = А С + В = В

Г + А = А А + В = В Ц + С = С С + Д = Д

Г + С = Г А + Н = Н Ц + Т = Т С + Н = Н

Г + Т = Т Ц + И = И

Г + И = И	Т + В = В	Ц + В = В	Л + Т = Т
Г + В = Г	Т + Д = Д	Ц + Д = Д	Л + И = И
Т + Н = Н	Ц + Н = Н	Л + В = В	

3. Если МДЧ достигнуто или превышено в отношении нескольких типов и по правилу 2 их не удается сократить до двух, то тогда отбираются два типа с наибольшим числом баллов, после чего руководствуются правилом 2.

4. Если по контрольной шкале получено более 4 баллов, то, как уже отмечалось, к шкале демонстративности прибавляется 1 балл, если больше 7 - прибавляется соответственно 2 балла. Однако, если после этого демонстративный тип не диагностируется, результаты обследования признаются недостоверными и в отношении данного подростка его надо повторить.

Достижение или превышение МДЧ по тому или иному типу плюс представленные выше правила идентификации типов гарантируют точность диагностики не менее $P > 0,95$.

«Определение доминирующего стиля поведения личности в конфликтных ситуациях» К. Томаса

Бланк №2

Пол: М Ж

Возраст: _____

Инструкция. «Вашему вниманию предлагается 30 утверждений, касающихся поведения человека в конфликтных ситуациях. Прочтите последовательно каждое из них и выберите то (обведите), которое соответствует Вашему представлению о своём поведении в конфликтной ситуации».

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. Я обычно 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 с тем, 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 определить то, в чем состоят все интересы и вопросы.

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

12. **А.** Зачастую я стараюсь избегать занимать позицию, которая может вызвать споры.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
13. **А.** Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14. **А.** Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущество 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 чувства другого.
Б. Я стараюсь 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 настоять на своем.
Б. Я даю другому возможность остаться при своем мнении, если он тоже идет мне навстречу.
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 с тем, чтобы 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 посередине 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 представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. **А.** Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25. **А.** Я пытаюсь показать другому логику и преимущество 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 другого.
27. **А.** Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
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.

Спасибо за участие!

Методика «Стили поведения в конфликтных ситуациях» К. Томаса, адаптированная Н.В. Гришиной, предназначенная для выявления предпочитаемых стратегий поведения личности в конфликтной ситуации: сотрудничество, избегание, приспособление, компромисс, либо соперничество. Методика включает 30 парных суждений. Испытуемому необходимо отметить из каждой пары то, которое бы отражало его особенности поведения в конфликте.

Ключ к методике

1. Соперничество: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.

2. Сотрудничество: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В.

3. Компромисс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24, 26А, 29А.

4. Избегание: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.

5. Приспособление: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25, 27В, 30А.

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому начисляется один балл, затем суммируются баллы в каждой колонке. Эти показатели определяют предпочитаемый тип (стратегию) поведения в конфликтной ситуации: соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление. Доминирующим считается тип/типы поведения, набравший(ие) максимальное количество баллов.

1. Соперничество – постоянное сравнения себя с другими людьми даже в ситуациях, которые не предполагают этого. Стремление превзойти других характерно для всех людей в ситуации соперничества, но у некоторых людей эта потребность значительно выражена. Поэтому такие люди стремятся быть и во всем лучше других. Причем эти стремления могут существовать лишь в воображении, а на деле – пассивность. Невозможность осуществления собственных фантастических притязаний может приводить к тому, что любая неудача других воспринимается как собственная победа (злорадство). Чаще всего в общении агрессивны и неуступчивы.

2. Сотрудничество – это желание и умение создавать условия свободного выражения чувств и мнений; не мешать говорить и уметь слушать. Искать пути наиболее рационального решения проблемы, не отвергая доводы противоположной стороны, анализируя, все «за» и «против». Умение управлять своими эмоциями.

3. Компромисс – соглашение, достигнутое путем взаимных уступок при сохранении своих точек зрения каждой стороной спора, конфликта. При компромиссе лишь сглаживаются отношения, но конфликт до конца не решается.

4. Избегание – нежелание обострять отношения и, в связи с этим, уход от обсуждения проблемы, острых вопросов. Чаще всего такие люди либо отмалчиваются, либо прибегают к авторитету других.

5. Приспособление – принятие норм и правил поведения, установок большинства членов коллектива, группы (возможно лишь во внешних формах поведения). Такие люди в трудных – принятие норм и правил поведения, установок большинства членов коллектива, группы, если она не совпадает с точкой зрения большинства.

«Тест Лири. Диагностика межличностных отношений (ДМО)»

Бланк №3

Пол: М Ж

Возраст: _____

Инструкция. Перед вами набор характеристик. Прочтите каждую и отметьте знаком + те, которые соответствуют вашему представлению о себе. Будьте внимательны, старайтесь отвечать как можно более точно и правдиво

1. Другие думают о нем благосклонно.

2. Производит впечатление на окружающих.

3. Умеет распоряжаться, приказывать.

4. Умеет настоять на своем.

5. Обладает чувством достоинства.
6. Независимый.
7. Способен сам позаботиться о себе
8. Может проявить безразличие
9. Способен быть суровым.
10. Строгий, но справедливый.
11. Может быть искренним.
12. Критичен к другим.
13. Любит поплакаться.
14. Часто печален.
15. Способен проявлять недоверие.
16. Часто разочаровывается.
17. Способен быть критичным к себе.
18. Способен признать свою неправоту.
19. Охотно подчиняется.
20. Уступчивый.
21. Благодарный.
22. Восхищающийся, склонен к подражанию.
23. Уважительный.
24. Ищущий одобрения.
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи.
26. Стремится ужиться с другими.
27. Дружелюбный, доброжелательный.
28. Внимательный, ласковый.
29. Деликатный.
30. Ободряющий.
31. Отзывчивый к призывам о помощи.
32. Бескорыстный.
33. Способен вызывать восхищение.
34. Пользуется у других уважением.
35. Обладает талантом руководителя.
36. Любит ответственность.
37. Уверен в себе.
38. Самоуверен, напорист.
39. Деловитый, практичный.
40. Любит соревноваться.
41. Стойкий и крутой где надо.
42. Неумолимый, но беспристрастный.
43. Раздражительный.
44. Открытый, прямолинейный.
45. Не терпит, чтобы им командовали.
46. Скептичен.
47. На него трудно произвести впечатление.
48. Обидчивый, щепетильный.
49. Легко смущается.
50. Не уверен в себе.
51. Уступчивый.
52. Скромный.
53. Часто прибегает к помощи других.
54. Очень почитает авторитеты.
55. Охотно принимает советы.
56. Доверчив и стремится радовать других.

57. Всегда любезен в обхождении.
58. Дорожит мнением окружающих.
59. Общительный, уживчивый.
60. Добросердечный.
61. Добрый, вселяющий уверенность.
62. Нежный, мягкосердечный.
63. Любит заботиться о других.
64. Бескорыстный, щедрый.
65. Любит давать советы.
66. Производит впечатление значительности.
67. Начальственно-повелительный.
68. Властный.
69. Хвастливый.
70. Надменный, самодовольный.
71. Думает только о себе.
72. Хитрый, расчетливый.
73. Нетерпим к ошибкам других.
74. Свокорыстный.
75. Откровенный.
76. Часто недружелюбен.
77. Озлобленный.
78. Жалобщик.
79. Ревнивый.
80. Долго помнит обиды.
81. Самобичующий.
82. Застенчивый.
83. Безынициативный.
84. Кроткий.
85. Зависимый, несамостоятельный.
86. Любит подчиняться.
87. Предоставляет другим принимать решения.
88. Легко попадает впросак.
89. Легко поддается влиянию друзей.
90. Готов довериться любому.
91. Благорасположен ко всем без разбора.
92. Всем симпатизирует.
93. Прощает все.
94. Переполнен чрезмерным сочувствием.
95. Великодушен, терпим к недостаткам.
96. Стремится покровительствовать.
97. Стремящийся к успеху.
98. Ожидает восхищения от каждого.
99. Распоряжается другими.
100. Деспотичный.
101. Сноб (судит о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам).
102. Тщеславный.
103. Эгоистичный.
104. Холодный, черствый.
105. Язвительный, насмешливый.
106. Злой, жестокий.
107. Часто гневлив.
108. Бесчувственный, равнодушный.

109. Злопамятный.
110. Проникнут духом противоречий.
111. Упрямый
112. Недоверчивый, подозрительный.
113. Робкий.
114. Стыдливый.
115. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться.
116. Мягкотельный.
117. Почти никогда и никому не возражает.
118. Навязчивый.
119. Любит, чтобы его опекали.
120. Чрезмерно доверчив.
121. Стремится снискать расположение каждого.
122. Со всеми соглашается.
123. Всегда дружелюбен.
124. Всех любит.
125. Слишком снисходителен к окружающим.
126. Старается утешить каждого.
127. Заботится о других в ущерб себе.
128. Портит людей чрезмерной добротой.

Спасибо за участие!

Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири, предназначена для выявления преобладающего стиля межличностного поведения. Тест Лири содержит 128 оценочных суждений, из которых в каждом из 8 типов отношений образуются 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Испытуемому необходимо ответить «да» при наличии у него названного оценочного суждения, «нет» – при отсутствии. При обработке подсчитывается количество отношений каждого типа. Типы межличностных отношений, выявляемых в методике: авторитарный; эгоистичный; агрессивный; подозрительный; подчиняемый; зависимый; дружелюбный; альтруистический. Также тест содержит основные факторы, способствующие либо препятствующие установлению взаимоотношений: доминирование и дружелюбие. Таким образом, данная методика позволяет выявить тип отношения к окружающим людям, степень благополучности личности в группе. В нашем исследовании она выступает дополнительной с целью более полной картины стилевых особенностей поведения в таком типе взаимоотношений с окружающими, как конфликт.

Типы отношений к окружающим по результатам каждого из восьми блоков:

I. Авторитарный

13-16 – диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.

9-12 – доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения.

0-8 – уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.

II. Эгоистический

13-16 – стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый.

0-12 – эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

III. Агрессивный

13-16 – жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.

9-12 – требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

0-8 – упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

IV. Подозрительный

13-16 – отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно на всех жалуется, всем недоволен (шизоидный тип характера).

9-12 – критичный, необщительный, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за неуверенности в себе, подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептический, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

0-8 – критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

V. Подчиняемый

13-16 – покорный, склонный к самоунижению, слабовольный, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

9-12 – застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

0-8 – скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

VI. Зависимый

13-16 – резко неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения.

9-12 – послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

0-8 – конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.

VII. Дружелюбный

9-16 – дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, "быть хорошим" для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогрупп имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

0-8 – склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам "хорошего тона" в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

VIII. Альтруистический

9-16 – гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя "маска", скрывающая личность противоположного типа).

0-8 – ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

Сводные данные полученных результатов

Таблица 1

Акцентуации характера подростков по методике А. Е. Личко

№	Г	Ц	Л.	А-н	С	Т-п	Интр.	В	Д	Н	Контрольная шкала
1	13	6	5	4	3	9	1	5	9	3	4
2	11	5	5	1	5	2	3	6	11	4	5
3	3	3	6	2	6	4	4	4	3	3	1
4	8	4	5	1	2	4	4	1	5	3	7
5	8	7	8	5	5	8	5	8	8	9	2
6	6	2	10	4	10	7	5	5	6	3	4
7	11	4	7	0	4	6	7	5	11	7	8
8	12	4	7	1	3	6	6	7	11	7	8
9	11	7	8	6	8	10	10	4	12	6	12
10	8	3	5	0	4	3	2	4	9	1	7
11	6	6	9	6	4	8	8	3	6	5	3
12	5	3	4	1	3	4	5	3	5	6	6
13	5	6	6	7	5	3	10	6	9	1	3
14	7	9	7	8	4	7	10	10	9	7	5
15	5	9	11	10	8	8	10	10	7	7	6
16	4	6	4	4	6	5	5	5	5	4	4
17	9	6	5	6	7	7	5	5	9	7	7
18	6	4	9	7	11	9	4	6	2	3	4
19	4	9	12	12	12	12	11	7	8	3	3
20	11	8	10	7	5	9	7	10	11	12	6
21	10	7	11	8	8	7	11	9	8	11	5
22	10	7	8	10	9	6	8	8	11	7	4
23	9	11	1	9	10	10	12	10	11	7	12
24	11	5	6	4	7	8	5	6	10	6	9
25	10	3	2	0	1	2	1	1	7	5	6
26	10	2	7	1	2	4	3	5	9	4	10
27	10	6	3	3	5	5	3	5	4	7	3
28	8	8	6	9	9	9	9	6	7	1	6
29	6	5	5	5	11	9	5	5	3	0	6
30	5	6	3	6	4	9	8	5	7	8	7
31	8	1	2	0	3	3	4	3	4	0	5
32	2	4	6	1	6	9	5	7	5	4	9
33	10	5	3	6	4	6	3	4	8	5	8
34	13	6	5	4	3	9	1	5	9	3	4
35	11	5	5	1	5	2	3	6	11	4	5
36	3	3	6	2	6	4	4	4	3	3	1
37	8	4	5	1	2	4	4	1	5	3	7
38	8	7	8	5	5	8	5	8	8	9	2

39	6	2	10	4	10	7	5	5	6	3	4
40	11	4	7	0	4	6	7	5	11	7	8
41	12	4	7	1	3	6	6	7	11	7	8
42	11	7	8	6	8	10	10	4	12	6	12
43	8	3	5	0	4	3	2	4	9	1	7
44	6	6	9	6	4	8	8	3	6	5	3
45	5	3	4	1	3	4	5	3	5	6	6
46	5	6	6	7	5	3	10	6	9	1	3
47	7	9	7	8	4	7	10	10	9	7	5
48	5	9	11	10	8	8	10	10	7	7	6
49	4	6	4	4	6	5	5	5	5	4	4
50	9	6	5	6	7	7	5	5	9	7	7
51	6	4	9	7	11	9	4	6	2	3	4
52	4	9	12	12	12	12	11	7	8	3	3
53	11	8	10	7	5	9	7	10	11	12	6
54	10	7	11	8	8	7	11	9	8	11	5
55	10	7	8	10	9	6	8	8	11	7	4
56	9	11	1	9	10	10	12	10	11	7	12
57	11	5	6	4	7	8	5	6	10	6	9
58	10	3	2	0	1	2	1	1	7	5	6
59	10	2	7	1	2	4	3	5	9	4	10
60	10	6	3	3	5	5	3	5	4	7	3
61	8	8	6	9	9	9	9	6	7	1	6
62	6	5	5	5	11	9	5	5	3	0	6
63	5	6	3	6	4	9	8	5	7	8	7
64	8	1	2	0	3	3	4	3	4	0	5
65	2	4	6	1	6	9	5	7	5	4	9
66	10	5	3	6	4	6	3	4	8	5	8
Ср б.	7,9	5,5	6,2	4,7	5,9	6,6	6,0	5,7	7,6	5,0	5,9

Примечание: Г – Гипертимный, Ц – Циклоидный, Л – Лабильный, А-н. – Астено-невротический, С – сенситивный, Т-п. – Тревожно-педантичный, Интр. – Интровертированный, В - возбудимый, Д- демонстративный, Н – неустойчивый.

Таблица 2.

Стили поведения в конфликтных ситуациях К. Томаса

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1	10	5	10	2	5
2	6	9	6	5	4
3	0	5	7	8	8
4	8	7	6	4	6
5	6	6	5	7	6
6	1	7	9	7	6
7	2	5	11	5	6
8	11	4	8	3	3
9	1	5	6	6	12

10	10	4	8	2	6
11	4	4	7	6	4
12	9	4	6	9	2
13	10	6	9	4	1
14	8	6	5	5	6
15	8	5	2	6	8
16	6	5	5	8	10
17	6	6	5	7	7
18	1	7	7	4	11
19	2	5	9	7	10
20	7	7	6	5	5
21	6	5	6	7	6
22	4	6	9	6	6
23	3	5	7	4	11
24	2	6	7	5	10
25	7	5	6	8	4
26	8	3	6	6	6
27	7	6	7	7	3
28	2	3	8	5	11
29	1	7	9	6	7
30	3	8	3	6	8
31	5	9	5	7	4
32	4	4	5	9	7
33	2	9	6	6	5
34	10	5	10	2	5
35	6	9	6	5	4
36	0	5	7	8	8
37	8	7	6	4	6
38	6	6	5	7	6
39	1	7	9	7	6
40	2	5	11	5	6
41	11	4	8	3	3
42	1	5	6	6	12
43	10	4	8	2	6
44	4	4	7	6	4
45	9	4	6	9	2
46	10	6	9	4	1
47	8	6	5	5	6
48	8	5	2	6	8
49	6	5	5	8	10
50	6	6	5	7	7
51	1	7	7	4	11
52	2	5	9	7	10
53	7	7	6	5	5
54	6	5	6	7	6
55	4	6	9	6	6
56	3	5	7	4	11

57	2	6	7	5	10
58	7	5	6	8	4
59	8	3	6	6	6
60	7	6	7	7	3
61	2	3	8	5	11
62	1	7	9	6	7
63	3	8	3	6	8
64	5	9	5	7	4
65	4	4	5	9	7
66	2	9	6	6	5

Таблица 3

Стили межличностных отношений по методике Лири

№	Авторит.	Эгоист.	Агрес.	Подозр.	Подч.	Завис.	Друж.	Альтр уист.	Домини рование	Друже любие
1	14	8	8	4	7	9	12	12	9,8	10,3
2	13	9	8	3	5	10	11	11	12,2	9,3
3	3	2	1	1	4	4	8	6	-1,7	11,9
4	10	6	3	6	4	8	10	9	5,3	10,5
5	9	11	9	5	3	5	7	9	11,6	-3,4
6	7	6	9	4	11	5	8	8	-2,6	1,1
7	7	2	2	2	3	7	7	8	4,7	12,7
8	12	6	2	5	2	2	8	8	10,7	5,3
9	10	5	6	3	6	8	13	16	7,5	18,2
10	9	5	4	1	4	6	8	8	7,8	9,6
11	5	4	3	3	2	5	4	3	3	1,7
12	2	5	5	3	4	4	7	3	-3,4	1,3
13	14	14	13	10	2	2	2	2	14,8	-25
14	10	11	12	11	5	2	2	6	7,8	-19,8
15	7	9	9	12	11	6	4	13	0,2	-6,4
16	4	7	9	7	8	6	7	7	-4	-2,7
17	14	13	10	13	11	13	11	12	3,7	0,3
18	2	1	1	2	1	2	6	6	0,3	8,5
19	2	0	4	12	11	9	10	11	-16,7	11,6
20	11	5	4	6	6	3	5	2	2,2	-3,2
21	8	6	8	9	9	4	8	8	-3,1	-2,1
22	11	9	5	3	7	9	5	6	8,9	2,1
23	9	7	8	9	7	9	12	13	1,3	8,2
24	12	7	3	2	9	6	14	14	6,5	18,7
25	9	5	5	0	3	4	8	7	8,8	7,2
26	11	8	7	2	2	4	12	11	12,5	8,5
27	2	6	4	2	3	2	3	2	1,1	-3,8
28	8	5	5	7	7	5	10	10	-0,4	7,1
29	2	2	4	6	12	7	7	9	-11,4	8,6
30	0	0	0	0	1	1	1	0	-1,7	1,7
31	7	2	2	4	2	4	8	5	1,5	8,1
32	14	13	10	11	13	12	14	12	1	4

33	8	8	5	2	7	7	15	14	4,5	17,7
34	14	8	8	4	7	9	12	12	9,8	10,3
35	13	9	8	3	5	10	11	11	12,2	9,3
36	3	2	1	1	4	4	8	6	-1,7	11,9
37	10	6	3	6	4	8	10	9	5,3	10,5
38	9	11	9	5	3	5	7	9	11,6	-3,4
39	7	6	9	4	11	5	8	8	-2,6	1,1
40	7	2	2	2	3	7	7	8	4,7	12,7
41	12	6	2	5	2	2	8	8	10,7	5,3
42	10	5	6	3	6	8	13	16	7,5	18,2
43	9	5	4	1	4	6	8	8	7,8	9,6
44	5	4	3	3	2	5	4	3	3	1,7
45	2	5	5	3	4	4	7	3	-3,4	1,3
46	14	14	13	10	2	2	2	2	14,8	-25
47	10	11	12	11	5	2	2	6	7,8	-19,8
48	7	9	9	12	11	6	4	13	0,2	-6,4
49	4	7	9	7	8	6	7	7	-4	-2,7
50	14	13	10	13	11	13	11	12	3,7	0,3
51	2	1	1	2	1	2	6	6	0,3	8,5
52	2	0	4	12	11	9	10	11	-16,7	11,6
53	11	5	4	6	6	3	5	2	2,2	-3,2
54	8	6	8	9	9	4	8	8	-3,1	-2,1
55	11	9	5	3	7	9	5	6	8,9	2,1
56	9	7	8	9	7	9	12	13	1,3	8,2
57	12	7	3	2	9	6	14	14	6,5	18,7
58	9	5	5	0	3	4	8	7	8,8	7,2
59	11	8	7	2	2	4	12	11	12,5	8,5
60	2	6	4	2	3	2	3	2	1,1	-3,8
61	8	5	5	7	7	5	10	10	-0,4	7,1
62	2	2	4	6	12	7	7	9	-11,4	8,6
63	0	0	0	0	1	1	1	0	-1,7	1,7
64	7	2	2	4	2	4	8	5	1,5	8,1
65	14	13	10	11	13	12	14	12	1	4
66	8	8	5	2	7	7	15	14	4,5	17,7

Примечание: Авторит – Авторитарный, Эгоист. – Эгоистичный, Агрес. – Агрессивный, Подозр. – Подозрительный, Подч. – подчиняемый, Завис. – Зависимый, Друж – Дружелюбный, Альтруист. Альтруистический.

Данные, полученные в результате статистической обработки

Таблица 1.

Значения коэффициента корреляции Спирмена и р –уровня значимости для выявления взаимосвязи акцентуаций характера подростков и стилевых особенностей поведения в конфликтных ситуациях

	Сопе р-во	Сотр -во	Комп .	Изб. Изб.	При сп.	Авто р.	Эг. Эг.	Агр. Агр.	Подо з.	Подч. Подч.	Зав. Зав.	Друж. Друж.	Альт р.	Домин ирован ие	Друж елюб ие
Гипер	,333* *	,233	,093	,259* *	- ,484* *	-,167	,482**	,083	-,098	-,310* *	- ,19 9	,064	,292* *	,264* *	,544**
	,006	,060	,459	,036	,000	,179	,000	,505	,433	,011	,11 0	,608	,017	,032	,000
	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
Лабил.	,261* *	-,110	-,216	,113	-,010	,171	,007	-,035	,103	,316**	,27 3* *	-,038	-,159	,071	-,184
	,034	,379	,082	,366	,937	,169	,956	,783	,411	,010	,02 7	,764	,203	,572	,140
	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
Цикл.	,437* *	-,044	-,103	-,120	-,162	,386**	,046	,199	,336**	,567**	,30 6* *	,152	-,153	,170	-,149
	,000	,725	,411	,338	,195	,001	,714	,110	,006	,000	,01 2	,223	,221	,173	,232
	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
Астен.	,249* *	- ,265* *	,004	-,039	-,062	,437**	-,116	,060	,241	,524**	,36 6** **	,050	-,204	,096	- ,323** **
	,044	,032	,976	,753	,619	,000	,353	,631	,051	,000	,00 2	,692	,100	,442	,008
	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
Сенс.	-,081	- ,618* *	,019	,210	,069	,640**	-,260* *	-,162	,074	,378**	,59 0** **	,258* *	,066	,275* *	- ,580** **
	,520	,000	,881	,090	,583	,000	,035	,193	,557	,002	,00 0	,037	,601	,025	,000
	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
Тревл.	,246* *	- ,454* *	-,128	,044	-,064	,624**	-,150	-,170	-,018	,368**	,45 8** **	,208	,119	,296* *	- ,455** **
	,047	,000	,305	,725	,609	,000	,230	,171	,887	,002	,00 0	,094	,342	,016	,000
	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
Интро в.	,323* *	-,190	-,184	-,057	-,005	,339**	-,067	,016	,226	,568**	,21 0	-,040	- ,263* *	,010	-,261* *
	,008	,127	,138	,651	,970	,005	,592	,898	,068	,000	,09 0	,749	,033	,939	,034
	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
Возб.	,518* *	,047	-,066	-,122	-,147	,222	,199	,316**	,401**	,553**	,32 8** **	-,011	-,179	,108	-,035

	,000	,706	,599	,328	,238	,074	,110	,010	,001	,000	,007	,933	,151	,389	,780
	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
Демон стр	,441 [*]	,219	-,109	,170	- ,425 [*]	-,001	,629 ^{**}	,329 ^{**}	,247 [*]	,085	,011	,242	,213	,335 ^{**}	,522 ^{**}
	,000	,077	,382	,172	,000	,994	,000	,007	,046	,499	,929	,050	,086	,006	,000
	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
Неуст.	1	,124	-,018	- ,338 [*]	,135	-,037	,089	,156	,066	,085	- ,012	-,117	-,185	-,097	,114
		,320	,885	,006	,278	,769	,479	,212	,600	,500	,926	,348	,137	,439	,361
	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
	,348	,142	,858	,398	,585	,030	,001	,008	,022	,004	,000		,000	,000	,637
	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66

Программа психологической коррекции по регулированию стилевых особенностей поведения подростков в конфликтных ситуациях

Таблица 1

План-обзор занятий для программы психологической коррекции стилевых особенностей поведения подростков в конфликтной ситуации

Тема	Цель	План занятия
Вводное занятие в работе со стилевыми особенностями поведения подростков в конфликтных ситуациях	Побуждение подростков к активному взаимодействию на занятиях в рамках психокоррекционной программы по регулированию стилевых особенностей поведения подростков в конфликтных ситуациях.	1. Знакомство с участниками занятий. Приветствие Упражнение «3 слова» 2. Обсуждение правил занятий 3. Сплочение и командообразование участников. Упражнение «Социометрия», «Снежинка», «Синергия» 4. Получение обратной связи от участников.
Эффективные способы поведения в конфликтных ситуациях. Часть 1	Ознакомление подростков с понятиями конфликта, конфликтного взаимодействия и эффективных способов поведения в конфликтных ситуациях.	1. Приветствие. 2. Понятие конфликта 3. Позитивные и негативные функции конфликта «Конфликт - хорошо или плохо?» 3. Стили поведения в конфликтных ситуациях. Лекция 4. Плюсы и минусы стилей поведения в конфликтах. Групповое задание 5. Выбор эффективного стиля поведения в конфликтных ситуациях 6. Получение обратной связи от участников
Эффективные способы поведения в конфликтных ситуациях. Часть 2	Формирование навыка эффективного использования различных стилей поведения в конфликтных ситуациях	1. Приветствие 2. Разогрев. Разыгрывание ролей по карточкам 3. Драматизация. Непосредственная театральная постановка конфликтной ситуации 4. Шеринг Обсуждение, выражение чувств 5. Получение обратной связи от участников
Формирование конструктивных навыков	Развитие у подростков основных навыков общения	1. Приветствие 2. Упражнение «Поздороваться, как...» 3. Упражнение «Прием на

общения		<p>работу»</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Упражнение «Ладшки» 5. Упражнение «Вслепую через лабиринт» 6. Получение обратной связи от участников
Развитие коммуникативной компетентности	Обучение и тренинг навыка слышать партнера по общению, ставить себя на место другого.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение Умею ли я оказывать внимание другим? 3. Упражнение «Инопланетянин» 4. Упражнение «Спина к спине» 5. Получение обратной связи от участников
Развитие аналитических и прогностических способностей в поведенческом аспекте. Часть1	Обучение навыку осознавать и анализировать себя, свои личностные качества, поведение.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Должен или выбираю» 3. Упражнение «Круг нашей жизни» 4. Получение обратной связи от участников
Развитие аналитических и прогностических способностей в поведенческом аспекте. Часть2	Формирование способности ставить и достигать своих целей, прогнозировать будущую деятельность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Художественный фильм» 3. Упражнение «Принцип» 4. Получение обратной связи от участников
Эмоции под контролем. Часть 1	Развитие способности к анализу и управлению своими эмоциями в кризисных (конфликтных) ситуациях.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Автобус» 3. Упражнение «Бой с воздушными шарами» 4. Упражнение «Уменьшение в росте человека, вызывающего гнев» 5. Упражнение «Передача эмоций» 6. Получение обратной связи от участников

	Эмоции под контролем. Часть 2	Развитие способности к анализу и управлению своими эмоциями в кризисных (конфликтных) ситуациях.	1. Приветствие 2. Упражнение «Сюжеты-загадки» 3. Упражнение «Безмолвный крик» 4. Упражнение «Говорим гадости» 5. Упражнение «Разожми кулак» 6. Получение обратной связи от участников
0	Решаем конфликты правильно. Часть 1	Обучение конструктивного поведения в конфликтных ситуациях	1. Приветствие 2. Упражнение «Конфликт при общении» 3. Ролевая игра «Сглаживание конфликтов» 4. Упражнение «Если бы.., я стал бы..» 5. Получение обратной связи от участников
1	Решаем конфликты правильно. Часть 2	Обучение конструктивного поведения в конфликтных ситуациях	1. Приветствие 2. Упражнение «Можно войти?» 3. Упражнение «Ящик недоразумений» 4. Упражнение «Волшебная буква «Х»» 5. Получение обратной связи от участников
2	Заключит ельное занятие в работе со стилевыми особенностями поведения подростков в конфликтных ситуациях	Закрепление полученных знаний, получение обратной связи от участников психокоррекционной программы.	1. Приветствие 2. Упражнение «Парный рисунок» 3. Упражнение «Чемодан» 5. Получение обратной связи от участников

Занятие №1. Вводное

Этапы занятия	Формы и содержание работы	Время	Примеч.
<p>I. Вводно-мотивационный</p>	<p>1. Тема: «Вводное занятие в работе со стилевыми особенностями поведения подростков в конфликтных ситуациях»</p>		
	<p>Данное занятие является начальной отправной точкой в психокоррекционной программе для подростков по регулированию стилевых особенностей поведения подростков в конфликтных ситуациях.</p>		
	<p>2. Цель занятия: побуждение подростков к активному взаимодействию на занятиях в рамках психокоррекционной программы по регулированию стилевых особенностей поведения подростков в конфликтных ситуациях.</p>		
	<p>3. Задачи занятия: <u>Познавательные:</u> -расширить знания участников друг о друге; -организовать получение и закрепление знаний о проведении и правилах поведения на занятиях; <u>Воспитательные:</u> -укрепить мотивацию активного участия на занятиях психокоррекционной программы; -развить способность к совместной, командной работе; <u>Методические:</u> -развить умение работы в тренинговой группе.</p>		
	<p>4. Литература: 1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники, М., "Ось-89", 2000. 2. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: Речь, 2008. - 336 с. 3. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. - М., 2001.</p>		
<p>5. Организация занятия: 5.1. Форма проведения занятия – тренинговая. Данная форма выбрана, как более неформальная и доступная, для доверительного общения и взаимодействия с подростками. 5.2. Занятие включает проведение беседы и пары упражнений, как приемов и методов работы с подростками для подготовительной работы на занятиях. Упражнения построены таким образом, чтобы обеспечить достижение поставленных на данном этапе задач. План занятия выглядит следующим образом: 1. Знакомство с участниками занятий 2. Обсуждение правил занятий 3. Сплочение и командообразование участников. 4. Получение обратной связи от участников.</p>			
<p>II. Сдержательно-операционный этап</p>	<p>Расчет времени занятия Занятие продолжительностью 60 мин без перерыва.</p>	10 минут	
	<p>Вступительное слово Здравствуйте, ребята! Меня зовут Юлия. В недавнем времени, в рамках моего дипломного исследования, было проведено тестирование подростков, в частности особенностей их поведения в ситуациях конфликта. Результаты тестирования показали, что далеко не все</p>		

подростки умеют правильно и эффективно вести себя в спорных ситуациях. Поэтому, я предлагаю вместе с вами провести работу, которая заключается в том, чтобы определить и обучиться наилучшим вариантам поведения в той или иной ситуации общения, в том числе, и в конфликтах, ссорах, спорах. Но чтобы достичь такой общей цели, мы должны еще много чему обучиться и узнать.

Так как занятий запланировано немало, предлагаю сначала познакомиться нам друг с другом. Как бы странно не звучало, но вам тоже следует друг друга узнать заново, в рамках наших с вами занятий. Итак, для знакомства предлагаю вам небольшое упражнение «3 слова». Давайте по очереди каждый назовет свое имя и скажет три основные характеристики своей личности. Это может быть какое-то качество, или действие, или особенность, что угодно. Главное, чтобы это было то, что даст возможность сложить о вас общее впечатление. Начну для примера с себя.(.)

Задание №1. Обсуждение правил занятий

Важным вступлением перед проведением совместных занятий я считаю обсуждение правил поведения на них. Все занятия у нас будут проходить в основном, в форме беседы, диалога, игровых упражнений, то есть в более свободной форме, чем на уроках. Тем не менее, следует вам придерживаться следующих правил:

1. Все упражнения выполняются добровольно. Заставлять друг друга не стоит, вы всегда можете сказать «СТОП», и не выполнять то, что вам не хочется. Но помните, упражнения проводятся для вас и развития тех или иных ваших сторон.

2. Тем не менее, будьте активными – это второе правило. От вашей активности напрямую зависят результаты нашей совместной общей работы, насколько вам будут интересны и полезны занятия.

3. Также следуйте правилу «быть здесь и сейчас», что означает не отвлекаться и думать о посторонних делах, проблемах, хлопотах. Вы на занятии – вы думаете о занятии, его целях и упражнениях, в которых берете участие.

4. Важно, чтобы вы были откровенными со всеми участниками занятий. Что-то понравилось / не понравилось – скажите, не таите в себе. Это нужно и важно, чтобы лучше понимать друг друга и делать занятия полезными для вас прежде всего.

5. Говорите от самих себя, избегая высказываний: «Как думают...», «Как считают...», «Как принято...». Здесь важно сказать и услышать «Я думаю...», «Я считаю...». Важна именно ваша, конкретно каждого, позиция.

6. Наконец, «не выносите ссор из избы», по-другому говоря, постарайтесь меньше обсуждать за пределами занятий то, что на них происходило, чужие слова, поступки. Высказывайтесь на занятиях, активность важнее именно во время них.

Итак, правила названы. С чем согласны, с чем несогласны? О чем, может быть, рассказать поподробней? Какие правила следует добавить?

Задание №2. Упражнение «Социометрия» и «Снежинка»

Продолжим наше знакомство. Предлагаю следующие два упражнения, выполним одно за другим. А потом подумаем, как они взаимосвязаны и какой можно сделать вывод.

Упражнение «Социометрия».

10
минут

15
минут

Цель упражнения: создание доверительной атмосферы, поиск похожих, близких по тому или иному признаку.

Материалы: 20 карточек с названиями признаков: «цвет глаз», «знак зодиака», «любимая музыка», «любимый учебный предмет», «имя», «место проживания», «месяц рождения», «любимое время года», «любимая еда», «рост», «размер обуви», «цвет волос», «любимое увлечение», «носит/не носит очки, как и я», «любимый цвет», «любимый вид спорта», «год рождения», «число рождения», «любимый напиток», «любимая книга».

Инструкция: Я раздам каждому участнику по карточке, вам необходимо найти как минимум одного человека, с которым вы совпадаете по написанному на карточке признаку.

Упражнение «Снежинка»

Цель упражнения: осознание собственной индивидуальности и неповторимости.

Материалы: листы А4

Инструкция: Сейчас мы с вами выполним интересное упражнение. Главное условие – не смотреть ни на кого и слушать инструкцию. Перед каждым из вас на столе лежит лист. Все листы одинаковой формы, размера, качества, цвета. Слушайте внимательно и выполняйте следующее:

1. Сложите лист пополам.
2. Оторвите правый верхний уголок.
3. Опять сложите лист пополам.
4. Снова оторвите правый верхний уголок.

Сейчас я прошу вас найти среди остальных снежинок точно такую же, как и у вас. Снежинки должны быть совершенно одинаковыми. Нашли? А почему? Как вы думаете?

Одинаковых людей нет, поэтому и снежинки получились разные, хотя инструкция для всех была совершенно одинаковая.

Резюме. А теперь попробуем ответить на вопрос: что эти два упражнения дали возможность понять? ... А вывод следующий: мы все индивидуальны и неповторимы, хоть и по многим признакам можем быть похожи. Благодаря нашим общим интересам мы общаемся, дружим, но ведь и противоположности могут притягивать и интересовать. Главное – уважать позицию и интересы каждого, даже если они не сходятся с вашими. Это и залог хорошей командной работы.

Задание №3. Упражнение «Синергия»

Цель. Командообразование, демонстрация того, что возможности команды больше, чем просто сумма возможностей отдельных ее участников.

Материалы: бумага, карандаши.

Инструкция. Будем работать в два этапа. На первом этапе работает каждый индивидуально. Напишите на листочке все слова, которые придут на ум, каждое из которых состоит из тех же букв, что и слово «конфликт». Даю вам 5 минут. ...

А теперь, объединитесь и выполните аналогичное задание. Тоже даю вам 5 минут.

Обсуждение. Поделитесь впечатлениями. Сколько слов вышло у каждого в среднем, сколько совместных? Были ли результаты общей группы лучше, чем результаты отдельных участников?

10
минут

	<p><u>Резюме.</u> Как мы видим, работа в команде более продуктивна для общего созидания, творческого процесса. На наших занятиях коллективная работа сыграет большую роль в обучении тем или иным навыкам.</p>		
<p>III. Контрольно-оценочный этап</p>	<p>Итак, подводя к концу наше первое, я бы назвала вводное, занятие, хотелось бы услышать ваше мнение, что будет происходить на наших последующих занятиях. Чему бы вы хотели научиться? Чего следует избежать на занятиях? Мне важно ваше мнение, так как хочется, чтобы вам было интересно и максимально комфортно.</p> <p>Также хотелось бы узнать ваше мнение о проведенном занятии, узнали ли что-то новое друг о друге. (...) Спасибо за внимание!</p>	10 минут	

**Занятие №2. Эффективные способы поведения в конфликтных ситуациях.
Часть 1**

Этапы занятия	Формы и содержание работы	Время	Примеч.
<p align="center">I.</p> <p>водно-мотивационный</p>	<p align="center">1. Тема: «Эффективные способы поведения в конфликтных ситуациях»</p>		
	<p align="center">2. Цель занятия: ознакомление подростков с понятиями конфликта, конфликтного взаимодействия и эффективных способов поведения в конфликтных ситуациях.</p>		
	<p align="center">3. Задачи занятия:</p> <p><u>Познавательные:</u> -расширить знания участников о конфликтах; -организовать получение и закрепление знаний о стилях поведения в конфликтах;</p> <p><u>Воспитательные:</u> -укрепить мотивацию активного участия на занятиях психокоррекционной программы; -развить способность к совместной, командной работе;</p> <p><u>Методические:</u> -развить умение работы в тренинговой группе.</p>		
	<p align="center">4. Литература:</p> <p>1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология.- М.: Эксмо, 2009. – 512с.</p> <p>2. Головичева Л. От конфликта к примирению. // Школьный психолог. - №6, 2013. – С. 55 – 57</p> <p>3. Кочетков Н. Управление конфликтом // Школьный психолог. - №3, 2014. – С. 31 - 34</p>		
	<p align="center">5. Организация занятия:</p> <p>5.1. Форма проведения занятия – диалогическая с применением работы в группе. Данная форма выбрана для обеспечения самостоятельного понимания материала и его дальнейшего закрепления, для доступного и наиболее полного информирования подростков о понятиях, связанных с конфликтами.</p> <p>5.2. План занятия выглядит следующим образом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие конфликта 2. Позитивные и негативные функции конфликта 3. Стили поведения в конфликтных ситуациях 4. Плюсы и минусы стилей поведения в конфликтах 5. Выбор эффективного стиля поведения в конфликтных ситуациях 		
<p align="center">II.</p> <p>Содержательно-операционный этап</p>	<p>Расчет времени занятия Занятие продолжительностью 60 мин без перерыва.</p>		
	<p>Вступительное слово Здравствуйте, ребята! На сегодняшнем занятии мы начинаем знакомство с основными понятиями, по которым проводим весь курс занятий. Поэтому сегодня будем говорить о конфликтах, их видах и общепризнанных способах их разрешения.</p> <p>Итак, каждый из вас в своей жизни не раз сталкивался с конфликтом, ведь если в жизни человека нет конфликтов то следует проверить его пульс. Что же, по вашему мнению, является</p>		

конфликтом? Какие вы можете подобрать синонимы для конфликта. Пожалуйста, высказывайтесь по очереди.

Итак, все верно. Конфликт - это столкновение противоположных интересов, взглядов, серьезное разногласие, спор.

А всегда конфликт – это негативное явление? Скажите, какие эмоции вызывает конфликт? (негативные..) Как вы себя чувствовали после конфликтов? Правильно истощенными, опустошенными, уставшими. То есть, конфликты имеют негативное влияние на людей которые в него включены. А может быть какие то позитивные стороны у конфликта? Может ли конфликт приносить пользу?

Задание №1. Конфликт – хорошо или плохо?

Цель задания: включение участников в активную работу по базовому понятию коррекционной программы, привлечение к командной работе.

Материалы: листы бумаги, ручки.

Время: 7 минут для подготовки, остальное – обсуждение.

Инструкция: давайте разделимся на две команды, а двух человек выберем за судей. Одна команда - вам нужно продумать как раз в каких ситуациях, при каких условиях конфликт – это хорошо. Вторая команда – вам нужно предоставить вариант, когда конфликт – это плохо, и вообще, какие его функции, как негативного явления. После того как продумаете вам необходимо будет выбрать одного человека который будет представлять ту или иную команду. Задача судей - при высказывании позиции вам нужно будет оценить по очереди каждую и задать вопросы каждой стороны и в результате от команды выберите одного человека, который озвучит вердикт. После этого мы продолжим.

Обсуждение и рефлексия.

15 минут

Лекция. Стили поведения в конфликтных ситуациях

Всегда ли конфликт – это драка? Или соревнование? Верно, нет. Это лишь один из вариантов разрешения конфликтов. Я вам хочу представить 5 моделей поведения в конфликте и их разрешения.

Конкуренция – ты упорно отстаиваешь свою точку зрения, ни в чем не уступаешь сопернику. Такая тактика оправдана, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает твоё достоинство и достоинство твоих близких, подвергает риску твоё благополучие, здоровье. Постоянная приверженность этой тактике может обеспечить репутацию скандалиста и неприятного человека.

Избегание – ты делаешь вид, что никаких разногласий нет. Такая тактика требует недюжинной выдержки. Однако ею можно воспользоваться, если предмет спора не имеет для тебя особого значения. (Например, спор о каком-либо актере, которого ты не очень и любишь.) Либо ты надеешься, что через некоторое время ситуация разрешится сама. (Например, человек, который тебя раздражает, скоро уедет, так зачем с ним и спорить?!) Но постоянно пользоваться ею не стоит, так как мы в этом случае неприятные эмоции (злость, гнев) загоняем внутрь, а это не лучшим образом отразится на нашем здоровье. Кроме того, конфликтная ситуация не разрешена, сохраняется.

Сотрудничество – ты смотришь на соперника как на помощника в решении возникшей проблемы, пытаешься разобраться в его точке зрения, понять, как и почему он не согласен с тобой, найти решение,

10 минут

	<p>устраивающее и тебя, и соперника. Самая верная стратегия, но не все выдерживают, так как отнимает много времени и сил.</p> <p>Приспособление – этот вариант предполагает, что одна из конфликтующих сторон отказывается от собственных интересов и приносит их в жертву. В ряде случаев такой вариант наиболее правильный. К примеру, мама не может терпеть рок-музыку. Стоит ли с ней конфликтовать, заставлять нервничать дорогого, любимого человека? Уступи, включай музыку, когда ее нет дома.</p> <p>Компромисс предполагает, что обе стороны идут на уступки для того, чтобы преодолеть спорную ситуацию. Интересы удовлетворяются не полностью, а частично. Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств. К примеру, договариваешься с родителями, что можешь приходить домой вечером на час позже при условии, что заранее сделал домашнее задание, прибрался в комнате и прочее.</p> <p>Каждая стратегия имеет определенно, как свои плюсы, так и минусы. Однако как вы думаете, какая из них наиболее эффективная?</p> <p>Задание №2 Плюсы и минусы стилей поведения в конфликте</p> <p><u>Цель задания:</u> включение в работу по базовым понятиям коррекционной программы, поиск позитивных и негативных сторон каждого стиля поведения в конфликте.</p> <p><u>Материалы:</u> карточки с ситуациями.</p> <p><u>Время:</u> 10 минут</p> <p><u>Инструкция:</u> Каждая стратегия имеет определенно, как свои плюсы, так и минусы. Давайте теперь мы разделимся на 2 группы и попробуем определить эти плюсы и минусы. Первая группа думает над + и – соперничества, избегания и компромисса, а вторая – сотрудничества, соперничества и приспособления. Также я вам раздаю одинаковые ситуации, и вы попытайтесь найти выход с точки зрения своих стратегий поведения в конфликте. А потом мы все сравним и обсудим</p> <p><u>Обсуждение и рефлексия.</u></p>	20 минут	
<p>III. Контрольно-оценочный этап</p>	<p>Итак, подводя к концу наше занятие, хотелось бы услышать ваше мнение, что понравилось или не понравилось. Как вам такая форма проведения? Интересно ли было работать в команде, или лучше в одиночке? Какие выводы для себя вы можете сделать после занятия? Спасибо за внимание!</p>	10 минут	

**Занятие №3. Эффективные способы поведения в конфликтных ситуациях.
Часть2**

Этапы занятия	Формы и содержание работы	Время	Примеч.
I. водно-мотивационный	1. Тема: «Эффективные способы поведения в конфликтных ситуациях»		
	2. Цель занятия: формирование навыка эффективного использования различных стилей поведения в конфликтных ситуациях		
	3. Задачи занятия: <u>Познавательные:</u> -расширить знания о возможностях применения различных стилей поведения в конфликтах; -организовать получение практического опыта использования различных стилей поведения в конфликтных ситуациях; <u>Воспитательные:</u> -укрепить мотивацию активного участия на занятиях психокоррекционной программы; -развить способность к совместной, командной работе; -развить творческие способности, креативность. <u>Методические:</u> -развить умение работы в тренинговой группе.		
	4. Литература: 1. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие.//М.: СФЕРА, 2002.- 260 с.		
	5. Организация занятия: 5.1. Форма проведения занятия – тренинговая с применением психодрамы. Данная форма выбрана для получения практического опыта применения различных стилей поведения в конфликтных ситуациях. 5.2. План занятия выглядит следующим образом: 1. Разогрев 2. Драматизация 3. Шеринг		
II. Содержатель но-операционный этап	Расчет времени занятия Занятие продолжительностью 60 мин без перерыва.		
	Вступительное слово Здравствуйте, ребята! Сегодняшнее занятие будет по тематике продолжением нашей предыдущей встречи. Давайте вспомним, о чем мы говорили на прошлом занятии. (...) Сегодня я хочу предложить вам на собственном опыте попробовать все стили поведения в конфликтных ситуациях с помощью построения спектакля, таким образом каждому сыграть определенную роль. Давайте приступим.	5 минут	
	Разогрев <u>Цель:</u> подготовить участников занятия к проигрыванию роли, раскрепощение. <u>Материалы:</u> карточки с названиями ролей: разгневанная мама на ребенка, который не убрал игрушки; плачущий мальчик за сломанной игрушкой; потерявшая куклу девочка; обиженный ребенок, которому не дали мороженное; злорадствующий подросток, отнявший сладости у	15 минут	

<p>младшего; уставший от крика жены муж; навязчивый малыш, которые просят родителей купить дорогую игрушку; жадная девочка, которая не делится сладостями; получивший двойку школьник; мальчик, встретивший хулиганов; подросток, которого не пригласили на день рождения со всего класса.</p> <p><u>Время:</u> 15 минут</p> <p><u>Инструкция:</u> вам, как и истинным актерам необходимо проведение репетиции. Поэтому, перед большой ролью, как следует разогреемся. Я каждому раздаю карточки с ролью, которую он должен исполнить. Точность и удачность исполнения будут определять другие участники, разгадывая какая роль попалась играющему.</p> <p><u>Обсуждение и рефлексия.</u> Поделитесь впечатлениями, было сложно исполнять, вживаться в роль? Что вы заметили в изменениях своего поведения, эмоций? удалось передать полностью, как было задумано в уме? Смотря на другие исполнения, хотелось ли сделать по-другому? Почему каждый делает по своему, в роли отображается его собственная модель поведения?</p>		
<p>Драматизация</p> <p><u>Цель:</u> получение практического опыта применения различных стратегий поведения в конфликтных ситуациях</p> <p><u>Материалы:</u> коврики для фитнеса, скакалка, гантели, мячики.</p> <p><u>Инструкция:</u> Теперь давайте разыграем конфликтную ситуацию, в которой каждый будет пытаться вести себя согласно тому или иному стилю поведения в конфликте. Может у кого то есть пример открытой, не решенной конфликтной ситуации, может быть в классе у вас случались такие? Важны мельчайшие подробности, чтобы как можно более точно определить роли.</p> <p>(Если ситуацию не вспомнили). Тогда предложу вам следующую ситуацию. Представьте, что вы участвуете в школьных спортивных соревнованиях, конкурируете с параллельными классами. Половина вас будет с одного класса, другая половина – с другого. Кто-то качает пресс на время, кто-то прыгает на скакалке, кто-то поднимает гантели и т.д.(вы разбиваетесь на пары, кто-то что будет делать). И тут судья (по 1 судье в каждом из состязаний) сбивается со счета и неправильно выбирает победителя. Важно показать и проиграть, кто и как будет реагировать в этой ситуации. Стили будут повторяться, тем лучше посмотреть со стороны и проиграть самому тот или иной допустимый стиль поведения в таком конфликте. Итак, разбиваемся на группы и готовимся, затем по очереди выступаем.</p>	30 минут	
<p>Шеринг</p> <p>Итак, подводя к концу наше занятие, хотелось бы услышать ваше мнение, удалось ли воплотить выбранный стиль поведения в конфликте? Начинайте с фразы: «Я в этой роли себя чувствовал...»Чувствовали ли себя комфортно?. Как вам такая форма проведения? Какие выводы для себя вы можете сделать после занятия? Спасибо за внимание!</p>	10 минут	

Занятие №4. Формирование конструктивных навыков общения

Этапы занятия	В	Пр	
Этапы занятия	Время	Примеч.	
<p>I. Водно-мотивационный</p>			
			<p>1. Тема: «Формирование конструктивных навыков общения»</p>
			<p>2. Цель занятия: развитие у подростков основных навыков общения</p>
			<p>3. Задачи занятия: <u>Познавательные:</u> -развитие гибкости в общении; -организовать получение и закрепление знаний о сформированности собственных навыков общения; -обучение поиску взаимопонимания с людьми в различных ситуациях. <u>Воспитательные:</u> -укрепить мотивацию активного участия на занятиях психокоррекционной программы; -развить способность к совместной, командной работе; <u>Методические:</u> -развить умение работы в тренинговой группе.</p>
			<p>4. Литература: 1. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: Речь, 2008. - 336 с. 2. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. - М., 2001. 3. Царапкина Е. Искусство жить в ладу с собой и миром: Развивающая программа для подростков // Школьный психолог (Прилож. к газ. «Первое сентября»). – 2003. – 8-15 нояб. (№42). – С. 2-16 (Вкл.).</p>
<p>5. Организация занятия: 5.1. Форма проведения занятия – тренинговая. Данная форма выбрана, как более неформальная и доступная, для доверительного общения и взаимодействия с подростками, а также для лучшего освоения и тренировки навыков общения. 5.2. План занятия выглядит следующим образом: 1. Приветствие 2. Упражнение «Поздороваться, как...» 3. Упражнение «Прием на работу» 4. Упражнение «Ладочки» 5. Упражнение «Вслепую через лабиринт» 6. Получение обратной связи от участников</p>			
<p>II. Сдержательно-операционный этап</p>	10 минут		
			<p>Расчет времени занятия Занятие продолжительностью 60 мин без перерыва.</p>
<p>Вступительное слово Здравствуйте, ребята! На сегодняшнем занятии мы начинаем знакомство с основными понятиями, по которым проводим весь курс занятий. Поэтому сегодня будем говорить о конфликтах, их видах и общепризнанных способах их разрешения. С чего начинается общение? Правильно, с приветствия друг друга. Давайте поучимся друг друга приветствовать в разных ролях.</p>			

<p>Упражнение №1 «Поздороваться как...» <u>Цель упражнения:</u> развитие гибкости в общении, создание доверительной, расслабляющей атмосферы в группе. <u>Время:</u> 5 минут <u>Инструкция:</u> Организуется «карусель». В паре выполняется задание, затем по команде ведущего внешний круг сдвигается на одного участника вправо. Задания: здороваться, как хорошие знакомые; большие начальники; люди, которые сердятся друг на друга; очень стеснительные люди; при первой встрече — очень уверенные в себе люди; хорошие друзья. <u>Обсуждение и резюме:</u></p>		
<p>Упражнение №2 Упражнение «Прием на работу» <u>Цель упражнения:</u> получение представления о необходимых навыках общения; самоанализ развития навыков общения. Работа в 2–3 мини-группах. <u>Инструкция:</u> «Представьте себе, что вы — группа психологов, разрабатывающая текст интервью для людей, которые устраиваются на работу в качестве специалистов по общению. Предположим, что все они будут отвечать очень честно (такова их профессиональная этика). Вам нужно составить вопросы, из ответов на которые можно было бы судить, умеет ли претендент хорошо общаться. Итак, вы должны для себя определить, из каких навыков и умений состоит «эффективное общение», и представить их в виде вопросов претенденту. Вопросов должно быть минимум 3, максимум — 10. Времени у вас — 10 минут». <u>Обсуждение.</u> Группы составляют списки вопросов, затем зачитывают их вслух. На основе отдельных списков составляется общий список. <u>Этап самоанализа.</u> Участникам предлагается переписать на свой листок список вопросов (или просто поставить номера вопросов) и ответить на них за себя самого (сформированность того или иного навыка оценивается по 7-балльной шкале). Поделится с другими.</p>	20 минут	
<p>Упражнение №3 «Вслепую через лабиринт» <u>Цель упражнения:</u> Обучить подростков находить взаимопонимание с людьми в ситуации, когда необходимо руководить им, а также передавать информацию с помощью различных средств, как вербальных, так и невербальных. Развитие доверия, взаимопонимания участников. <u>Материалы:</u> бумага ли стулья для изображения лабиринта <u>Инструкция:</u> Участники разбиваются на пары. Один участник из каждой пары проходит лабиринт с закрытыми или завязанными глазами, а второй руководит его движениями. Потом они меняются ролями. Можно провести упражнение в нескольких модификациях: команды подаются голосом, с помощью положенной на плечо партнера руки, какого-либо небольшого источника звука вроде колокольчика (услышал звук – двигайся в ту сторону, откуда он доносится, стало тихо – остановись). <u>Обсуждение и рефлексия.</u> Что кому было проще – быть исполнителем или руководителем, с чем это связано? Какие эмоции возникали в том и в другом случае? Что препятствовало взаимопониманию, а что, наоборот, облегчало его?</p>	15 минут	
<p>Упражнение №4 «Ладшки» <u>Цель упражнения:</u> анализ своих навыков общения, развития</p>	10 минут	

<p>умения самопрезентации, самоанализа коммуникативных навыков.</p> <p><u>Материалы:</u> бумажные ладони, ватман А3</p> <p><u>Инструкция:</u> каждый участник получает «ладошку» из белой бумаги. Ведущий просит взять ручку и на самой ладони написать те качества человека, умеющего общаться, которые уже есть, а на пальцах — те качества, которые нужно в себе развивать. Если есть качества, от которых хотелось бы избавиться, то написать их на пальцах с обратной стороны. Ладони приклеиваются на общий ватман</p>		
<p>III. Контрольно-оценочный этап</p>	<p>Итак, подводя к концу наше занятие, хотелось бы услышать ваше мнение, что понравилось или не понравилось. Как вам такая форма проведения? Интересно ли было работать в команде, или лучше в одиночке? Какие выводы для себя вы можете сделать после занятия? Спасибо за внимание!</p>	<p>5 минут</p>

Занятие №5. Развитие коммуникативной компетентности

Этапы занятия	Формы и содержание работы	Время	Примеч.
<p>I. Водно-мотивационный</p>	<p>1. Тема: «Развитие коммуникативной компетентности»</p>		
	<p>2. Цель занятия: обучение и тренинг навыка слышать партнера по общению, ставить себя на место другого.</p>		
	<p>3. Задачи занятия: <u>Познавательные:</u> -обеспечить получение коммуникативного опыта; -организовать тренинг навыка точно слышать партнера; -осознание своих личностных границ в общении. <u>Воспитательные:</u> -укрепить мотивацию активного участия на занятиях психокоррекционной программы; -развить способность к совместной, командной работе; <u>Методические:</u> -развить умение работы в тренинговой группе.</p>		
	<p>4. Литература: 1. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: Речь, 2008. - 336 с. 2. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. - М., 2001. 3. Царапкина Е. Искусство жить в ладу с собой и миром: Развивающая программа для подростков // Школьный психолог (Прилож. к газ. «Первое сентября»). – 2003. – 8-15 нояб. (№42). – С. 2-16 (Вкл.).</p>		
	<p>5. Организация занятия: 5.1. Форма проведения занятия – тренинговая с применением ролевой игры. Данная форма выбрана, как более неформальная и доступная, для доверительного общения и взаимодействия с подростками, а также для лучшего освоения и тренировки коммуникативной компетентности. 5.2. План занятия выглядит следующим образом: 1. Умею ли я оказывать внимание другим? 2. Инопланетянин 3. Спина к спине</p>		
<p>II. Содержательно-операционный этап</p>	<p>Расчет времени занятия Занятие продолжительностью 60 мин без перерыва.</p>		
	<p>Вступительное слово Здравствуйте, ребята! На сегодняшнем занятии мы продолжаем учиться общаться друг с другом, а именно лучше понимать друг друга, чтобы иметь хорошие взаимоотношения. В качестве обоюдного приветствия начнем со следующего упражнения. Упражнение 1 «Умею ли я оказывать внимание другим» <u>Цель упражнения:</u> тренировка коммуникативных навыков участников. <u>Инструкция:</u> Участники образуют 2 круга: один из внутреннего круга оказывает положительный знак внимания стоящему напротив, говоря о его личных качествах, умениях, внешности, манере поведения. «Внешний» отвечает: «Да, спасибо, я тоже думаю, что я...</p>	<p>10 минут</p>	

Но кроме того, я еще умею хорошо...» Далее они меняются ролями.

Обсуждение и резюме.

Упражнение №2. Инопланетянин

Цель упражнения: Тренинг навыка точно слышать партнера, умения отделить свои представления о сказанном от того, что хотел сказать партнер.

Инструкция: «На Землю прилетели инопланетяне. Они долго учили русский язык, но так и не смогли понять все слова. «Это потому, — говорят инопланетяне, — что у людей многие слова неоднозначные. Например, говорит человек слово «дерево», и непонятно, что он имеет в виду: то ли что-то с колючими иголками, то ли что-то, на чем висят такие странные предметы, которые называют «желудями», то ли такое дерево, которое имеет совсем белый ствол». Или говорит человек: «Он очень нежный», и непонятно, что он имеет в виду, как он понял, что тот человек нежный, по каким поступкам?»

Ну, мы не инопланетяне, и когда люди произносят слова, нам всем они знакомы, и мы можем представить себе, что это такое. И все-таки часто бывает, что нам это только кажется.

Например, один человек говорит: «Ты знаешь, у них такая дружная семья!» Другой думает: «Да-да, я знаю, как это бывает». Но если бы он задал вопрос: «Что ты имеешь в виду, когда говоришь «дружная семья?»» Первый ответил бы: «Они никогда не ссорятся». А второй знает семью, где никто никогда не ссорится, но они и не дружные, потому что живут каждый сам по себе. Для него семья дружная, когда люди не то что не ссорятся, а настолько любят и понимают друг друга, что, даже если иногда и ссорятся, они не стараются обидеть друг друга. Просто они иногда расходятся во мнении. Вы улавливаете, какая разница в понимании о дружной семье может быть у двух людей?

Получается, что мы часто разговариваем с людьми и думаем, что прекрасно понимаем, о чем они говорят, у нас даже «картинки» в голове выстраиваются. А на самом деле человек говорит об одном, а мы представляем совсем другое.

Вот еще один пример. Встречаются два друга. Один говорит: «У меня сейчас такая хорошая работа! Никто не придирается, если опоздаешь, редко приходится задерживаться, да и в течение рабочего дня много свободного времени». Второй друг решил, что это — то, что ему надо, и попросил устроить и его на эту работу. Но когда он устроился на работу, выяснилось, что никто не придирается за опоздания, уходы с работы в середине дня, длительные обеды и чаепития. Просто зарплату платили не за время, которое работник проводит на службе, а за ту работу, которую он выдает в конце дня.

Это совсем не понравилось второму другу, и он возмутился: «Ты же меня обманул!» В ответ первый друг тоже возмутился: «Я обманул?! Да ты бы знал, что было там, где я работал раньше! Мы должны были сидеть на работе как привязанные, но всем платили одинаково мало — и тем, кто старался, и тем, кто откровенно бездельничал».

Ошибка друга заключалась в том, что слова «много», «часто», «редко», «опоздание», «придирки» имеют много значений, практически у каждого — свое. Но он даже и не попытался уточнить подробности и конкретное значение слов.

35
минут

	<p>Сейчас разделитесь на землян и инопланетян. В каждой паре землянин должен рассказать о своей квартире и своей семье. А инопланетянин каждый раз, когда будет слышать какое-то существительное или слова «много», «очень хороший», «внимательный» и т. п., то есть слова, которые можно понимать по-разному, будет уточнять их значение. Например: «Скажи, что значит «большой диван» — какой он?», «Что значит «очень устает» — как это проявляется?» и т. Д</p> <p>Задание понятно? Приступаем. У вас есть 10 минут. Затем вы поменяетесь ролями».</p> <p><u>Обсуждение и рефлексия.</u> «Чем это упражнение было полезно для вас?»</p> <p>Итак, чтобы не попасть впросак и лучше понимать другого человека, нам иногда нужно представить себе, что мы инопланетяне, и вместо того, чтобы рисовать в уме свои картинки, прояснять, что имеет в виду собеседник.</p>		
	<p>Упражнение №3 Спина к спине</p> <p><u>Цель упражнения:</u> преодоление различных пространственных барьеров общения, осознание своих личностных границ в общении</p> <p><u>Инструкция:</u> Участникам необходимо встать спиной к спине, встать с разных сторон стола, на расстоянии и сидя рядом говорить на любую тему. Постараться поговорить о чем-нибудь; например, о погоде за окном.</p> <p><u>Обсуждение и рефлексия:</u> Поделитесь своими ощущениями. При какой дистанции вам легче всего разговаривать?</p>	10 минут	
III. Контрольно-оценочный этап	<p>Итак, подводя к концу наше занятие, хотелось бы услышать ваше мнение, что понравилось или не понравилось, какое упражнение было самым интересным? Какие выводы для себя вы можете сделать после занятия? Чему научились? Спасибо за внимание!</p>	5 минут	

Занятие №6. Развитие аналитических и прогностических способностей в поведенческом аспекте. Часть 1

Этапы занятия	Формы и содержание работы	Время	Примеч.	
<p align="center">I.</p> <p>водно-мотивационный</p>	<p>1. Тема: «Развитие аналитических и прогностических способностей в поведенческом аспекте. Часть 1»</p>			
	<p>2. Цель занятия: Обучение навыку осознавать и анализировать себя, свои личностные качества, поведение.</p>			
	<p>3. Задачи занятия: <u>Познавательные:</u> -обеспечить получение опыта анализа своего поведения, поступков, речи; -организовать развитие анализа поведения других людей; -обучить навыку организовываться правильно свое время. <u>Воспитательные:</u> -укрепить мотивацию активного участия на занятиях психокоррекционной программы; -развить способность к совместной, командной работе; <u>Методические:</u> -развить умение работы в тренинговой группе.</p>			
	<p>4. Литература: 1. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. - М., 2001. 2. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. Методическое пособие. – СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 176 с. 3. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения : учебн. пособие для вузов / сост. Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. – М.: Ин-т психотерапии, 2005. – 128 с.</p>			
	<p>5. Организация занятия: 5.1. Форма проведения занятия – тренинговая с применением беседы. Данная форма выбрана для доступного объяснения подросткам способов анализа своего поведения, поступков, речи. 5.2. План занятия выглядит следующим образом: 6. Должен или выбираю? 7. Круг нашей жизни</p>			
<p align="center">II.</p> <p>Содержательно - операционный этап</p>	<p>Расчет времени занятия Занятие продолжительностью 60 мин без перерыва.</p>			
	<p>Вступительное слово Здравствуйте, ребята! На сегодняшнем занятии мы с вами научимся анализировать свое поведение, свою жизнь в целом: как мы поступаем, что чувствуем и говорим. Вы знаете, что такое анализ? А как понимаете, что означает анализ своего поведения?</p>			<p align="center">5 минут</p>
	<p>Упражнение №1. Должен или выбираю <u>Цель упражнения:</u> анализ своего поведения в рамках того, что необходимо делать, а что выбирать, хотеть делать. <u>Материалы:</u> листы, ручки <u>Инструкция:</u> Мы часто слышим от других людей слово «должен». Настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации, а также</p>			<p align="center">25 минут</p>

собственные моральные установки. Очень часто какая-то часть личности сопротивляется этому «должен», но человек подчиняется, подавляя ее.

Он говорит себе: «Я должен быть гордым» — и не позволяет себе простить друга, мучаясь при этом, или: «Я должен поддерживать их. Я должен быть заботливым» и заботится о людях, предпочитающих жить за счет чужой активности. Если человек руководствуется в основном «долженностями» — это значит, что настоящий хозяин положения не он сам, а какие-то посторонние авторитеты. Эти авторитетные «должен» могут совсем не соответствовать конкретной ситуации. Часто они бывают просто сомнительными. Если вы считаете, что непременно должны быть на вечерней «тусовке» во дворе, среди сверстников, вами руководит «тусовка». Если вы идете в школу только потому, что должны туда ходить, вами руководит школа. И в том и в другом случае бывает так, что решение принято не вами.

Всякий раз, когда человек что-то должен, он может превратить это в «хочу». Мама может думать: «Я должна идти смотреть футбольный матч, в котором участвует сын, хотя хотелось бы, конечно, сходить в магазин за покупками». Дети без труда распознают, что родители делают по своей воле, а что — из чувства долга. Если мама сможет превратить «я должна» в «я хочу», она скажет себе: «Я предпочитаю поболеть за сына, другие дела могут и подождать». Качество общения неизмеримо возрастает, если решения принимаются сознательно, а не под давлением чувства долга (качество учебы или работы тоже, если вы

научились находить в них удовольствие). «Когда моя мама говорит "ты должен", во мне сразу само звучит "не буду"», — эти слова одного малыша относятся не только к детям.

Нам кажется, что мы можем только подчиниться или восстать. Если мы подчиняемся, остается чувство обиды. Если восстаем, возникает неприязнь и та же обида. Оба способа реагирования толкают нас к какой-то форме мести.

Если мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Для этого надо сознательно сосредоточиться на наилучшей мотивации для данного дела или каких-либо действий.

Замените утверждения, вынуждающие вас на что-либо, на утверждение, содержащее личный выбор.

Я должен - Я хочу

Мать разозлится, если я не пойду с ней - Я хочу доставить радость матери, пойдя с ней

Я должна выгладить белье на всю семью - Я выглажу белье, чтобы моя семья была опрятно одета

Я должен работать в саду - Это прекрасный способ почувствовать себя взрослым

Переход от «я должен» к «я хочу» означает, что вам будет легче бороться не только со своими «долгами», но и с «долгами», возложенными на вас другими. Быть может, в настоящий момент у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. И если вы, так или иначе, все равно занимаетесь ими, почему бы не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки или раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений.

Влияние личности быстро начинает расти, когда желания и действительность начинают совпадать. Бессильное, серое существование превращается в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору.

Обсуждение и рефлексия. «Чем это упражнение было полезно для вас?»

Удалось ли вам переосмыслить свое поведение, в связи со сменой и переформулировки фразы «Я должен»?

Упражнение №2 Круг нашей жизни

Цель упражнения: развитие навыка анализировать каждый день и занятия, на которые тратится время

Материалы: мел, листы, ручки, карандаши

Инструкция: Эта игра тоже заставляет задуматься и о своей жизни, и о жизни людей рядом с вами.

Психолог чертит на полу большой круг и предлагает следующее задание: это срез вашей жизни, одного типичного дня. Сначала разделим круг на четыре условные части пунктирными линиями.

В каждой четверти — шесть часов. Пусть теперь кто-нибудь покажет сколько времени у него уходит:

- на сон;
- на школу;
- на друзей;
- на домашнее задание;
- на семью;
- на одиночество;
- на работу по дому;
- на все остальное.

Теперь каждый нарисуйте у себя на листах свой круг и аналогично обозначьте, сколько времени у вас уходит на данные занятия.

Обсуждение и рефлексия: Глядя на круг своей жизни, задайте себе следующие вопросы:

1. Довольны ли тем, как проходит день?
2. Пусть в идеале, но какие границы хотелось бы изменить в этом круге?
3. Что легко и что трудно изменить в вашей жизни?
4. Чего не хватило для верного отображения вашей жизни?
5. Почему все-таки мы ждем и стремимся к изменениям?

25 минут

III.
Контрольно-оценочный этап

Итак, подводя к концу наше занятие, хотелось бы услышать ваше мнение, что понравилось или не понравилось, какое упражнение было самым интересным? Какие выводы для себя вы можете сделать после занятия? Чему научились? Спасибо за внимание!

5 минут

Занятие № 7. Развитие аналитических и прогностических способностей в поведенческом аспекте. Часть 2

Этапы занятия	Формы и содержание работы	Время	Примеч.	
<p align="center">I. В</p> <p>водно-мотивационный</p>	<p>1. Тема: «Развитие аналитических и прогностических способностей в поведенческом аспекте. Часть 2»</p>			
	<p>2. Цель занятия: Формирование способности ставить и достигать своих целей, прогнозировать будущую деятельность</p>			
	<p>3. Задачи занятия: <u>Познавательные:</u> -обеспечить получение знаний о постановке и работе со своими целями; - развить опыт прогноза своего будущего. <u>Воспитательные:</u> -укрепить мотивацию к активной деятельности; -развить способность к совместной, командной работе; <u>Методические:</u> -развить умение работы в тренинговой группе.</p>			
	<p>4. Литература: 1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.:Питер, 2006. – 271 с. 2. Занюк, С. С. Психология мотивации. Теория и практика мотивирования. Мотивационный тренинг / С. С. Занюк. – К.: Эльга-Н ; Ника-Центр, 2002. – 351с. 3. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. - М., 2001.</p>			
	<p>5. Организация занятия: 5.1. Форма проведения занятия – тренинговая с применением беседы. Данная форма выбрана на данном занятии с целью ознакомить подростков со схемой работы с поставленными целями, направить их деятельность на занятии в нужное русло. 5.2. План занятия выглядит следующим образом: 1. Художественный фильм 2. Принцип</p>			
<p align="center">II. С</p> <p>одержательно - операционный этап</p>	<p>Расчет времени занятия Занятие продолжительностью 60 мин без перерыва.</p>			
	<p>Вступительное слово Здравствуйте, ребята! На сегодняшнем занятии мы будем думать о своем будущем, представлять его, ставить для себя цели, чтобы достичь того, чего хотим. У вас много целей? Вы когда-то мечтали о том, какое будущее у вас будет? Сейчас выполним как раз такое упражнение, которое даст возможность воплотить все наши мечты о будущем.</p>			<p align="center">5 минут</p>
	<p>Упражнение 1 «Художественный фильм» <u>Цель упражнения:</u> развитие способности прогноза своего будущего. <u>Материалы:</u> листы А4, карандаши. <u>Инструкция:</u> Станьте режиссером своей жизни, вместо того чтобы быть актером. Поставим фильм — каждый про свою будущую жизнь.</p>			<p align="center">25 минут</p>

Вот как предлагает это сделать московский психолог Н. Н. Толстых: «Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете главную роль. Вы сами — и сценарист, и постановщик, и директор картины. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события». А дальше — внимание! Очень важный момент — надо нарисовать на бумаге свой портрет — портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем.

Отдохните немного и посмотрите на него. Скажите себе: «Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?» Если нет или не совсем, все еще можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь.

Вы можете уделить этому не одно, а два и даже три занятия (но, пожалуйста, не больше).

Обсуждение и резюме. Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы в него вложили.

Упражнение № 2 Принцип

Цель упражнения: развитие способности анализировать и достигать своих целей

Инструкция: Все свои цели, все свои желания высказывайте только в положительной форме: «Я хочу...», «Я могу...», «Я буду...» Помните, отрицательное высказывание лишь выражает ваши эмоции и не ведет к действию. Более того, оно часто блокирует действие, препятствует ему.

Мы начнем с того, что выясним, что именно вы на самом деле хотите изменить в себе, своей жизни. Это очень важно, иначе можно поставить перед собой ложные цели, ведущие лишь к самообману и очередной неудаче.

На самом деле сделать это довольно трудно. Существует много внутренних преград — от простого неумения думать о себе до внутренних конфликтов и проблем настолько глубоко похороненных в нас, что мы не осознаем их и чувствуем лишь непонятное нам самим сопротивление, выражающееся в страхе, скуке, лени, Желании заняться чем-нибудь другим. Существует также внутренний цензор, проверяющий все, что вы хотите высказать (даже себе), и уныло повторяющий: «Это нереально... Не говори глупостей... Все будут над тобой смеяться...»

А. Расслабление.

— Любая проблема, любая трудность, с которой мы сталкиваемся, все, что мы называем не очень понятным и совершенно безразмерным словом «стресс», вызывает мышечное напряжение. И возникает очередное «чертовое колесо», заколдованный психологический круг: чем важнее для нас преодоление трудностей, решение задачи, тем

больше мы напрягаемся (не специально, так получается почти автоматически), чем больше напряжение, тем труднее решить проблему, чем труднее решить, тем... И так далее.

25
минут

Поэтому очень важно научиться расслабляться и делать это всегда, как только почувствуете напряжение.

Изо всех сил напрягите сразу все мышцы.

Сохраняйте это напряжение, медленно считая до двадцати. Затем глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом снимите это напряжение.

Пусть ваше тело обмякнет.

Откиньтесь на спинку кресла или дивана и посидите несколько минут просто так, ни о чем не думая, чувствуя, как вам хорошо и спокойно.

Вы сами почувствуете, когда вам надо продолжить упражнение. Обычно это происходит через две-три минуты. Не принуждайте себя.

Лениво, как бы нехотя, возьмите ручку или микрофон. Скажите или напишите сверху на листе бумаги: «Что я хочу на самом деле?» — и так же расслабленно, без напряжения начинайте отвечать на этот вопрос.

Не напрягайтесь, пишите все, что взбредет вам в голову, в любой форме, любые глупости. Будьте свободны, не направляйте движение мысли, пусть она течет, как хочет, вы лишь фиксируете ее. Ручка пишет, голос звучит, а вы лишь наблюдаете за этим, как будто все это происходит помимо вашей воли.

Б. Включение воли.

— А теперь — внимание! Полный свет. Ритмичная музыка. Вы включили свою волю.

Чувствуете себя активным и деятельным человеком. Вы сами знаете, что вам надо, чтобы это почувствовать.

Вы берете лист бумаги и решительно пишете сверху (или уверенно говорите в микрофон): «Хочу, чтобы в ближайшее полгода я...» — и за 3 минуты (не больше, но и не меньше — будильник или таймер психолог должен поставить заранее, чтобы во время выполнения задания об этом не думать) вновь выскажите все что попало, в любой форме, каким бы странным или глупым это ни казалось.

Три минуты прошло. Просмотрите свои записи и выберите три «самых желанных» желания. Не думайте о том, насколько они осуществимы. Просто выберите и поверьте, что они для вас — самые главные.

А если затрудняетесь в выборе, то ткните пальцем в первые попавшиеся.

В. Шаги к цели.

— Первый шаг: анализ цели. Спросите себя: что значит достичь этой цели? В чем конкретно это может проявиться?

Второй шаг: оцените и запишите, на каком этапе осуществления цели вы сейчас находитесь, что вы уже знаете, умеете, можете. Третий шаг: оцените свои возможности.

Четвертый шаг: решите, что вам нужно сделать, что вы предпримете, чтобы достичь цели.

Пятый шаг: точная конкретизация каждого из действий по времени.

Шестой шаг: осуществление того, что вы наметили.

Седьмой шаг: проверка и контроль результатов.

Лучше всего завести таблицу и записывать в ней по

горизонтали, что вы делаете, а по вертикали — временные отрезки, по которым вы себя проверяете. Очень хорошо, если вы делаете это каждый день, отмечая, выполнили вы данные себе обещания или нет. Можете ставить плюсы и минусы, рисовать веселые и грустные рожицы или, например, рожицы с гордо вздернутым или уныло опущенным носом.

Важно, чтобы вы сами видели, удастся ли вам что-нибудь или нет, и вовремя поняли, почему ничего не получается.

Г. Неудача.

— Не отказывайтесь сразу от достижения цели; не думайте, что вы не способны сделать это. Неудача как знак «проезд по этой дороге закрыт». Но существует ведь множество других путей. Вы в тупике? Допустим. Можно, конечно, в нем поселиться, обустроить его,

украсить на все случаи жизни изречениями о собственной неудачливости и отсутствии

способностей, используя их для защиты от требований действительности. Так в уюте и покое можно просуществовать очень долго. Но, может, проще вернуться назад (немного) и попробовать другой путь? Если, конечно, избранная цель еще манит вас.

Проанализируйте, с чем связана неудача, в чем причина, где ошибка. Вот слово и названо. Ошибка — слово почти магическое. Сколько людей в страхе перед ней замирают, предпочитая вообще ничего не делать, лишь бы случайно не совершить ее! Сколько прекрасных замыслов остаются нереализованными, потому что на пути можно было повстречаться с ней! Сколько сил и труда затрачивается, чтобы скрыть ее. «Боязнь сделать ошибку», «ориентация на ошибку» — так называется в науке этот симптом, являющийся краеугольным камнем «комплекса неудачника».

Но ведь можно относиться к ошибкам и по-другому. Сказать себе: «Проверим, действительно ли эта стена из камня. А если это так, можно ли ее обойти?» Или по известному детскому стишку: «Разве это великан? Ха-ха-ха!» Чем больше вы стараетесь избежать ошибки, тем больше она раздувается. Совсем как упомянутый выше герой из

сказки К. Чуковского. Но, как вы помните, достаточно было непредвзято взглянуть на «великана», чтобы выяснилось, что победить его ничего не стоит.

Важно понять — ошибки неизбежны на любом пути. Проблема не в том, чтобы не совершить их, а в том, чтобы относиться к ним правильно, т. е. анализировать их и использовать для продвижения к цели, а не как повод в очередной раз все бросить и увлеченно муссировать свои неудачи.

Действуйте! Ошибайтесь, проваливайтесь, но действуйте! Активное действие — главное, что отличает неудачника от победителя.

III.
Контрольно-оценочный этап

Итак, подводя к концу наше занятие, хотелось бы услышать ваше мнение, что понравилось или не понравилось, какое упражнение было самым интересным? Какие выводы для себя вы можете сделать после занятия? Чему научились? Спасибо за внимание!

5 мин

Занятие №8. Эмоции под контролем. Часть 1

Этапы занятия	Формы и содержание работы	Время	Примеч.	
<p>I. водно-мотивационный</p>	<p>1. Тема: «Эмоции под контролем. Часть 1»</p>			
	<p>2. Цель занятия: Развитие способности к анализу и управлению своими эмоциями в кризисных (конфликтных) ситуациях</p>			
	<p>3. Задачи занятия: <u>Познавательные:</u> -развить навык осознания своих и чужих эмоций в проблемных ситуациях; -обучить методам эмоциональной разрядки; <u>Воспитательные:</u> -укрепить мотивацию активного участия на занятиях психокоррекционной программы; -развить способность к совместной, командной работе; <u>Методические:</u> -развить умение работы в тренинговой группе.</p>			
	<p>4. Литература: 1. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: Речь, 2008. - 336 с. 2. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. - М., 2001. 3. Родионов В. А. и др. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1 – 11 классов / Художник А. А. Селиванов. – Ярославль: Академия развития, 2001. – 224с</p>			
	<p>5. Организация занятия: 5.1. Форма проведения занятия – тренинговая с применением ролевой игры. Данная форма выбрана, как более неформальная и доступная, для доверительного общения и взаимодействия с подростками. 5.2. План занятия выглядит следующим образом: 1. Автобус 2. Бой с воздушными шарами 3. Уменьшение в росте человека, вызвавшего гнев 4. Передача эмоций.</p>			
<p>II. С одержательно-операционный этап</p>	<p>Расчет времени занятия Занятие продолжительностью 60 мин без перерыва.</p>			
	<p>Вступительное слово Здравствуйте, ребята! Сегодня мы будем учиться и тренироваться управлять своими эмоциями, даже в ситуациях, когда очень хочется их выразить (имеются в виду негативные эмоции). Как вы думаете, про какие ситуации и эмоции я говорю? Нужно ли скрывать свои положительные эмоции?</p>			<p>5 минут</p>
	<p>Упражнение №1 Автобус <u>Цель упражнения:</u> моделирование проблемной ситуации и распознавание своих эмоций в возникшей ситуации. <u>Инструкция:</u> В помещении расставляются стулья, имитирующие сиденья в автобусе. В автобусе есть водитель, кондуктор, пассажиры. Часть подростков занимают сиденья, а остальные “едут” стоя.</p>			<p>20 минут</p>

	<p>Участникам группы необходимо воссоздать реальную поездку и конфликты, возникающие среди пассажиров.</p> <p><u>Обсуждение и рефлексия:</u> Поделитесь своими ощущениями, ваши действия понравились, а что думали о действиях других?</p> <p>Упражнение №2 Бой с воздушными шарами</p> <p><u>Цель упражнения:</u> способ эмоциональной разрядки.</p> <p><u>Материалы:</u> воздушные шары</p> <p><u>Инструкция:</u> Разделитель на 2 команды, от каждой команды вызывается один из участников. Соперники встают лицом друг к другу. У каждого в руках воздушный шар, который нужно держать за хвостик; вторая рука находится за спиной. Вам необходимо выбить шар из рук соперника, удержав свой. Попробует силы каждый из вас.</p> <p><u>Обсуждение и рефлексия:</u></p> <p>Упражнение №3 Уменьшение в росте человека, вызвавшего гнев</p> <p><u>Цель упражнения:</u> развитие навыка управления своим эмоциональным состоянием</p> <p><u>Инструкция:</u> Сейчас попрошу вас подумать о человеке, который вызывает у вас раздражение, злость, гнев, обиду и т.д. и представить общение с ним. При этом тот человек делает именно то, что больше всего раздражает (не слушает, кричит и т. д.). Затем представить, что этот человек начинает уменьшаться в росте. Голос его стал ослабевать. С каждым мгновением человек становится всё меньше, голос всё тише.... Постарайтесь ощутить, как ослабевают страхи, негативные эмоции, которые он вызывал, сам человек становится менее значительным.</p> <p><u>Обсуждение и рефлексия:</u></p> <p>Упражнение №4 Передача эмоций</p> <p><u>Цель упражнения:</u> обучение навыка передачи своих эмоций другим.</p> <p><u>Инструкция:</u> Я предлагаю сидящему слева от меня вызвать в себе максимум отрицательных эмоций, и, называя их, перебросить мяч другому участнику, постаравшись вложить максимум темперамента. И так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого участника. Затем первый участник, бросивший мяч переходит в благодушное настроение и делится своим хорошим настроением с другим участником, перебрасывая ему мяч и подбирая самые нежные и теплые слова. До тех пор, пока цепь положительных эмоций не иссякнет.</p>	<p>10 минут</p> <p>10 минут</p> <p>10 минут</p>	
<p>III. Контрольно-оценочный этап</p>	<p>Итак, подводя к концу наше занятие, хотелось бы услышать ваше мнение, что понравилось или не понравилось, какое упражнение было самым интересным? Какие выводы для себя вы можете сделать после занятия? Чему научились? Спасибо за внимание!</p>	<p>5 минут</p>	

Занятие №9. Эмоции под контролем. Часть 2

Этапы занятия	Формы и содержание работы	Время	Примеч.
<p>I. водно-мотивационный</p>	<p>1. Тема: «Эмоции под контролем. Часть 2»</p>		
	<p>2. Цель занятия: Развитие способности к анализу и управлению своими эмоциями в кризисных (конфликтных) ситуациях.</p>		
	<p>3. Задачи занятия: <u>Познавательные:</u> -обеспечить получение опыта выражения своих эмоциональных состояний; -организовать тренинг навыка снятия эмоционального напряжения; -развить способность контролировать свои эмоции. <u>Воспитательные:</u> -укрепить мотивацию активного участия на занятиях психокоррекционной программы; -развить способность к совместной, командной работе; <u>Методические:</u> -развить умение работы в тренинговой группе.</p>		
	<p>4. Литература: 1. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. - М., 2001 2. Прутченков А.С. «Социально-психологический тренинг в школе» - ЭКСМО-ПРЕСС, 2001 3. Фопель К. Чтобы дети были счастливы: Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем.– М.: Генезис, 2005. – 255с. – (Психологическая работа с детьми)</p>		
	<p>5. Организация занятия: 5.1. Форма проведения занятия – тренинговая с применением ролевой игры. Данная форма выбрана, как более неформальная и доступная, для доверительного общения и взаимодействия с подростками. 5.2. План занятия выглядит следующим образом: 4. Сюжеты-загадки 5. Безмолвный крик 6. Говорим гадости 7. Разожми кулак</p>		
<p>II. С одержательно - операционный этап</p>	<p>Расчет времени занятия Занятие продолжительностью 60 мин без перерыва.</p>		
	<p>Вступительное слово Здравствуйте, ребята! На сегодняшнем занятии мы продолжаем учиться общаться друг с другом, а именно лучше понимать друг друга, чтобы иметь хорошие взаимоотношения. В качестве обоюдного приветствия начнем со следующего упражнения.</p>	<p>5 минут</p>	
	<p>Упражнение № 1 «Сюжеты-загадки» <u>Цель упражнения:</u> <u>Материалы:</u> карточки с сюжетами. 1). Про Таню (испуг- радость) Наша Таня громко плачет, уронила в речку мячик. Тише, Танечка не плачь- не утонет в речке мяч</p>	<p>15 минут</p>	

<p>2). В лесу (внимание – страх – радость) Друзья пошли прогуляться по лесу. Один мальчик отстал, оглянулся – нет никого. Он стал прислушиваться нет ли голосов. Вроде слышит он шорох, потрескивание веток, - а вдруг это волк или медведь? Но ветки раздвинулись, и он увидел своих друзей – они тоже его искали. Мальчик обрадовался. Теперь можно идти домой</p> <p><u>Инструкция:</u> Сейчас половине участников я раздаю карточки с текстами сюжетов (каждый по одному). Каждый участник, получивший текст, выбирает себе партнеров для проигрывания этюда (если это требуется). Всем дается 2-3 минуты на подготовку. После каждого этюда происходит обсуждение. В процессе обсуждения зрители: - по увиденному восстанавливают сюжет; - определяют, какие эмоции демонстрировались и какими средствами исполнитель это делал.</p>		
<p><u>Обсуждение и резюме.</u> Упражнение № 2 «Безмолвный крик» <u>Цель упражнения:</u> развитие самоконтроля и умения избавляться от напряжения в конфликтной ситуации. <u>Материалы:</u> аудиозапись со спокойной музыкой <u>Инструкция:</u> уход от конфликта и приспособление – это не самые худшие способы его разрешения, но с негативными эмоциями нужно работать, от них надо избавляться. Для этого существуют разные методы. Сейчас мы опробуем один из них. (Упражнение проводится под спокойную музыку.) Закрой глаза и трижды глубоко вдохни и сильно выдохни. Представь, что идёшь в тихое и приятное место, где тебе никто не помешает. Вспомни о том, с кем ты поспорил, кто тебя злит и раздражает. Представь себе, что твоё раздражение к этому человеку возрастает, что он сильнее и сильнее раздражает тебя. Определи сам, когда раздражение станет очень сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь крикнуть ему об этом, что есть мочи, только про себя, чтобы в комнате никто тебя не услышал. Ты можешь крикнуть ему: «Хватит! Перестань! Исчезни!». Открой рот и кричи про себя так, как только сможешь. В твоём потаённом месте ты один, никто не может услышать тебя. А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку по-прежнему злить тебя. Придумай в своём воображении, что ты можешь</p>	<p>15 минут</p>	
<p>сделать так, чтобы он больше не мучил тебя. (1 минута.) А теперь открой глаза, ты снова в нашей комнате с людьми, которые тебя понимают и сопереживают тебе. <u>Обсуждение и резюме.</u> Поделитесь успехами в работе над</p>	<p>10 минут</p>	

	<p>своими чувствами.</p> <p>Упражнение № 3 «Говорим гадости»</p> <p><u>Цель упражнения:</u> развитие навыков управления своими эмоциями.</p> <p><u>Инструкция:</u> Вам необходимо построится в две шеренги друг против друга, образовав таким образом пары. Один участник говорит другому гадости с улыбкой и добавляя “сэр” или “мисс”. Участник, которому говорится гадость, должен ответить на это комплиментом. Уговор: нецензурные выражения не употреблять.</p> <p><u>Обсуждение и резюме.</u> Насколько трудно было улыбаться на “гадости”? Как звучали “гадости” с добавлением “сэр”? Хотелось ли ответить подобным образом? Что больше всего задело? Трудно ли было отвечать комплиментами на гадости? Чему научились участники в этом упражнении? Какие уроки для себя вынесли?</p> <p>Упражнение № 4 «Разожми кулак»</p> <p><u>Цель упражнения:</u> развитие способности разрешения ситуаций без применения насилия.</p> <p><u>Инструкция:</u> Вам необходимо разделиться на пары и встать друг против друга. Один сжимает кулак, а другой пытается разжать его пальцы, не применяя грубой физической силы. Задача первого – поступать в соответствии со своими желаниями: он может разжать кулак, если ему захочется. На выполнение задания даётся 5 минут.</p> <p><u>Обсуждение и резюме.</u> какими способами второй участник пытался влиять на первого, была ли это хитрость, сила, подкуп, уговоры и т.д.? Действовал ли он прямо, напролом или выработал определённую тактику? Хотелось ли первому участнику разжать кулак? Что он чувствовал и что было для него убедительным: вежливость, просьба или сила?</p>	10 минут	
<p>III. Контрольно-оценочный этап</p>	<p>Итак, подводя к концу наше занятие, хотелось бы услышать ваше мнение, что понравилось или не понравилось, какое упражнение было самым интересным? Какие выводы для себя вы можете сделать после занятия? Чему научились? Спасибо за внимание!</p>	5 минут	

Занятие №10. Решаем конфликты правильно. Часть 1

Этапы занятия	В	Формы и содержание работы	Время	Примеч.
I. водно-мотивационный	B	1. Тема: «Решаем конфликты правильно. Часть 1»		
		2. Цель занятия: Обучение конструктивного поведения в конфликтных ситуациях		
		3. Задачи занятия: <u>Познавательные:</u> -обеспечить получение опыта сглаживания конфликтов; -организовать тренинг навыка предупреждать возникновение конфликта в общении; -осознание разнообразия поведения и решений конфликтных ситуаций. <u>Воспитательные:</u> -укрепить мотивацию активного участия на занятиях психокоррекционной программы; -развить способность к совместной, командной работе; -развить творческие способности в ролевой игре. <u>Методические:</u> -развить умение работы в тренинговой группе.		
		4. Литература: 1. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: Речь, 2008. - 336 с. 2. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. - М., 2001. 3. Тренинги. Психокоррекционные программы. Деловые игры. Учебное пособие // И. Н. Разовская, А. Н. Левашов, М.В. Калиниченко, Б. В. Абраменко, и др.– М.: Флинга, 2015. – 94 с.		
		5. Организация занятия: 5.1. Форма проведения занятия – тренинговая с применением ролевой игры. Данная форма выбрана, как более неформальная и доступная, для доверительного общения и взаимодействия с подростками, а также для лучшего освоения и тренировки навыков поведения в конфликтных ситуациях, а также методов их регулирования. 5.2. План занятия выглядит следующим образом: 1. Конфликт при общении 2. Сглаживание конфликтов 3. Если бы..., я стал бы...		
II. одержательно-операционный этап	C	Расчет времени занятия Занятие продолжительностью 60 мин без перерыва.		
		Вступительное слово Здравствуйте, ребята! На сегодняшнем занятии мы отработаем все полученные за прошлые занятия навыки и знания в решении, анализе конфликтных ситуаций. При этом мы будем рассматривать конфликты в различных ситуациях. Давайте перечислим всевозможные ситуации, в которых ежду людьми может возникнуть конфликт.	5 минут	
		Упражнение №1 "Конфликт при общении" <u>Цель упражнения:</u> обучить распознавать ситуацию вероятного	20 минут	

конфликта в общении для дальнейшего его избегания.

Инструкция - Разбейтесь на пары, займите места, сидя напротив друг друга, и решите, кто будет А, а кто В в каждой паре.

- Выберите для обсуждения тему, которая вас интересует.

Упражнение состоит из трех этапов;

1) Предложить партнерам одновременно говорить на свою тему (45 секунд).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

2) Попросить всех А говорить, о чем они хотели рассказать, в то время как все В делают что-нибудь (кроме разговоров и покидания своего места), демонстрируя, что это их абсолютно не интересует (1 мин.).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

- По каким признакам можно определить, что вас не слушают?

3) То же самое, но теперь В говорят, А не слушают (1 мин.).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

4) Предложите всем А говорить снова (они могут сменить тему, если хотят). Теперь В делают все возможное, чтобы показать насколько им интересно, но молча (2 мин.).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

- По каким признакам можно определить, что вас слушают?

5) То же самое, только А и В меняются ролями (2 мин.).

Обсуждение.

Ролевая игра «Сглаживание конфликтов»

Цель упражнения: моделирование и проигрывание ситуации сглаживания конфликтной ситуации

Инструкция Помимо того, что мы учимся правильно вести себя в конфликтах и решать их, также необходимо умение быстро и эффективно сглаживать конфликты. Сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Вам нужно разбиться на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий – играет миротворца, арбитра.

Конфликтные ситуации проигрываются.

Обсуждение Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы? Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры? Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

Упражнение «Если бы..., я стал бы...»

Цель упражнения: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

Инструкция Упражнение проводим по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. К примеру: "Если бы меня обсчитали в магазине...". Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. К примеру: "... я стал бы требовать жалобную книгу".

Обсуждение

20 минут

10 минут

III.
Контрольно-оценочный этап

Итак, подводя к концу наше занятие, хотелось бы услышать ваше мнение, что понравилось или не понравилось, какое упражнение было самым интересным? Какие выводы для себя вы можете сделать после занятия? Чему научились? Спасибо за внимание!

5 минут

Занятие №11. Решаем конфликты правильно. Часть 2

Этапы занятия	Формы и содержание работы	Время	Примеч.
<p>I. водно-мотивационный</p>	<p>1. Тема: «Решаем конфликты правильно. Часть 2»</p>		
	<p>2. Цель занятия: Обучение конструктивного поведения в конфликтных ситуациях</p>		
	<p>3. Задачи занятия: <u>Познавательные:</u> -развить навыки успешного разрешения конфликтов; -снятие негативной окраски конфликтных ситуаций. <u>Воспитательные:</u> -укрепить мотивацию активного участия на занятиях психокоррекционной программы; -развить способность к совместной, командной работе; <u>Методические:</u> -развить умение работы в тренинговой группе.</p>		
	<p>4. Литература: 1. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб., 2002. 2. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. - М., 2001. 3. Тренинги. Психокоррекционные программы. Деловые игры. Учебное пособие // И. Н. Разовская, А. Н. Левашов, М.В. Калининченко, Б. В. Абраменко, и др.– М.: Флинга, 2015. – 94 с.</p>		
<p>II. С одержательно-операционный этап</p>	<p>5. Организация занятия: 5.1. Форма проведения занятия – тренинговая с применением ролевой игры. Данная форма выбрана, как более неформальная и доступная, для доверительного общения и взаимодействия с подростками, а также для лучшего освоения и тренировки навыков поведения в конфликтных ситуациях. 5.2. План занятия выглядит следующим образом: 1. Можно войти? 2. Ящик недоразумений 3. Волшебная буква «Х»</p>		
	<p>Вступительное слово Здравствуйте, ребята! На сегодняшнем занятии мы продолжаем отрабатывать полученные навыки на предыдущих занятиях и учимся воспринимать ситуацию конфликта, как разрешаемую и само собой разумеющуюся в общении с другими людьми. Вы можете вспомнить ситуации, когда конфликт был необходим вам? А когда после конфликта у вас произошли изменения в отношениях с данным человеком в лучшую сторону? Поделитесь ситуациями.</p>	<p>5 минут</p>	
	<p>Упражнение №1 Можно войти? <u>Цель упражнения:</u> обучить более приемлемым методам убеждения, помимо конфликтных. <u>Инструкция</u> -Разбейтесь на пары парах, один партнер А, другой В. А – швейцар в здании, куда В крайне необходимо войти. Вам дается четыре минуты, чтобы попытаться убедить А пропустить его. Затем определяется, кто смог пройти, а кто оказался в ситуации все</p>	<p>15 минут</p>	

возрастающей перепалки.

Для тех, кто прошел, он смог это сделать:

- 1) с помощью обмана или подкупа;
- 2) честным путем;
- 3) пытаясь войти в доверие службы охраны.

Обсуждение: Какие проблемы могут вам доставить обман и подкуп? Кто-нибудь подружиться с А, стараясь проникнуть в здание?

Упражнение № 2 Ящик недоразумений

Цель упражнения: формирование навыков успешного разрешения конфликтов.

Материалы: «Ящик недоразумений» с различными конфликтными ситуациями.

1-я ситуация. Один ученик говорит другому: «Я никогда не буду сидеть с тобой за одной партой: разляжешься, как слон, а мне неудобно писать! ». Другой отвечает ... (допишите). Прокомментируйте ситуацию.

2-я ситуация. Идет урок, учащиеся выполняют задания. Вдруг один ученик начинает стучать ручкой по парте. Учитель делает замечание: «Сергей, не стучи, пожалуйста, по парте, выполняй задания». Сергей отвечает: «Почему опять я? Опять крайний! Вы что, видели? ».

- Какая реакция учителя на слова Сергея?
- Как бы вы сделали в этой ситуации?

3-я ситуация. Мама пришла с работы и говорит дочери: «Сколько можно говорить? Убери за собой, разбросал все, словно смерч пронесся в квартире! Не девушка, а несчастье какое-то! Говоришь, а ей, как об стену горохом!».

- Какова реакция девушки?
- Как бы вы сделали на месте мамы?

4-я ситуация. Учитель проверяет домашнее задание. Дошла очередь и до Олега. Андрей Иванович, проверяя работу ученика, сказал: «Да что же это такое? Этот бездарь опять не сделал, как следует, написал в тетради так, что ничего не разберешь! ».

- Какова реакция ученика?
- Как бы вы сделали на месте учителя?

Инструкция Разбейтесь на микрогруппы по 3-4 человека. Один участник из каждой команды извлекает из «ящика недоразумений» описание определенной ситуации. Каждая ситуация-это ситуация зарождения своеобразного конфликта. Найдите правильный выход из ситуации, не спровоцировав конфликт

Обсуждение и рефлексия: Среди привычек, которые порождают конфликты между людьми, особенно распространенными являются чрезмерная эмоциональность, агрессивность, требовательность, невнимание к нуждам и интересам других, неумение выслушать других.

Деструктивный способ-решение своих проблем и конфликтов путем насилия и агрессии. Деструктивно мыслить-значит работать в направлении самоуничтожения, а не самосовершенствование. Если вы хотите для себя мира и любви, то ваш путь - это сознательный контроль негативных мыслей и поступков.

Упражнение "Волшебная буква «Х»"

Цель упражнения: снятие негативной оценки конфликтной

25
минут

	<p>ситуации</p> <p><u>Материалы:</u> листы и ручки.</p> <p><u>Инструкция</u> Вспомните не очень тяжелый конфликт или мелкую проблему и напишите на листочке в одном предложении. Затем вместо согласных, используемых в этом предложении, вставьте букву "X" и, начисто перепишите предложение.</p> <p>- прочитайте полученный результат по кругу, не называя своей проблемы: (например: хохеха....)</p> <p><u>Обсуждение и рефлексия:</u> Что изменилось? Разрешился ли конфликт?</p>	10 минут	
<p>III. Контрольно-оценочный этап</p>	<p>Итак, подводя к концу наше занятие, хотелось бы услышать ваше мнение, что понравилось или не понравилось, какое упражнение было самым интересным? Какие выводы для себя вы можете сделать после занятия? Чему научились? Спасибо за внимание!</p>	5 минут	

Занятие №12 Заключительное

Этапы занятия	Формы и содержание работы	Время	Примеч.
<p>I. водно-мотивационный</p>	<p>1. Тема: «Заключительное»</p>		
	<p>2. Цель занятия: Закрепление полученных знаний, получение обратной связи от участников психокоррекционной программы.</p>		
	<p>3. Задачи занятия: <u>Познавательные:</u> -обеспечить опытным путем реализации полученных ЗУНов; -обучить анализ полученных ЗУНов; -организовать подведение итогов проведенных занятий. <u>Воспитательные:</u> -укрепить мотивацию активного участия на занятиях психокоррекционной программы; -развить способность к совместной, командной работе; <u>Методические:</u> -развить умение работы в тренинговой группе.</p>		
	<p>4. Литература: 1. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками /Под ред. М.Р. Битяновой. – СПб., 2002. 2. Ромек В. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб., 2002. 3. Тренинги. Психокоррекционные программы. Деловые игры. Учебное пособие // И. Н. Разовская, А. Н. Левашов, М.В. Калиниченко, Б. В. Абраменко, и др.– М.: Флинга, 2015. – 94 с.</p>		
	<p>5. Организация занятия: 5.1. Форма проведения занятия – тренинговая. Данная форма выбрана, как более неформальная и доступная, для доверительного общения и взаимодействия с подростками. 5.2. План занятия выглядит следующим образом: 1. Парный рисунок 2. Чемодан</p>		
<p>II. Содержательно-операционный этап</p>	<p>Расчет времени занятия Занятие продолжительностью 60 мин без перерыва.</p>		
	<p>Вступительное слово Здравствуйте, ребята! Сегодня наше последнее занятие и оно будет посвящено закреплению пройденных тем и упражнений, а также получение от вас ваших впечатлений. Сейчас давайте вспомним, какие темы занятий у нас были, как они взаимосвязаны с общей темой, как вы считаете?</p>	<p>10 минут</p>	
	<p>Упражнение №1 Парный рисунок <u>Цель упражнения:</u> исследование межличностных взаимоотношений и конфликтов в группе и навыков их разрешения. <u>Инструкция:</u> Пусть каждый участник выберет себе в партнеры того, с кем он меньше всего общался или с кем у него не выяснены отношения. Между вами будет большой лист бумаги, и каждый получает множество цветных карандашей. Бумага будет пространством для совместного творчества. Начните с того, что посмотрите друг другу в глаза. Потом молча начинайте спонтанное рисование на общем листе</p>	<p>20 минут</p>	

	<p>бумаги, выражая таким образом свои чувства. Общаться только посредством линий, фигур и цветов.</p> <p><u>Обсуждение и рефлексия.</u> Обсудите между собой эмоциональные реакции одного на рисунки другого, обратите внимание на параллели между особенностями рисунков и вашими особенностями поведения. При этом каждый из партнеров старается узнать что-то о другом.</p> <p>Упражнение №2 Чемодан</p> <p><u>Цель упражнения:</u> собрать багаж ЗУН, которые пригодятся в будущем.</p> <p><u>Инструкция:</u> Один из участников выходит из комнаты, другие начинают собирать ему в дорогу «чемодан», складывая положительные качества, которые группа ценит в этом человеке и то, что ему поможет в общении с людьми. Но составляют и список отрицательных качеств, чтобы «отъезжающий» не забывал о них. Затем эти списки зачитываются «отъезжающему». Тот может задавать вопросы. Затем выходит следующий участник и процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получат по «чемодану».</p> <p><u>Обсуждение и рефлексия</u></p>	20 минут	
<p>III. Контрольно-оценочный этап</p>	<p>Итак, поделитесь своими общими впечатлениями о проведенных занятиях. Что вам понравилось, что было сложно сделать? Какие можете назвать самые запоминающиеся упражнения?</p> <p>Хочу сказать, что мне было приятно с вами работать, и я надеюсь, что приобретенные знания и навыки вы с легкостью воплотите в жизнь. До новых встреч!</p>	10 минут	