Общественные науки
УДК 159.9.07

СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ КОНФЛИКТОУСТОЙЧИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ

В.К. Ершова, **Е.Ю. Темникова**
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО Уральский государственный педагогический университет
(Нижний Тагил, Российская Федерация)

Аннотация
В статье рассматривается проблема поиска эффективных средств формирования конфликтоустойчивости у подростков. Представлены результаты эмпирического исследования. В качестве средств формирования конфликтоустойчивости предложены техники осознанности (майндфулнес) и настольные психологические игры
Ключевые слова: конфликтоустойчивость, подростки, эмоциональная саморегуляция, стратегии поведения в конфликте, рефлексивность, эмпатия, техники осознанности (майндфулнес), настольные психологические игры

Ершова В.К., студент, Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО Уральский государственный педагогический университет, Нижний Тагил, Российская Федерация
Темникова Е.Ю., кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики дошкольного и начального образования, Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО Уральский государственный педагогический университет, Нижний Тагил, Российская Федерация

MEANS OF DEVELOPING CONFLICT RESILIENCE IN ADOLESCENTS

Abstract
The article examines the problem of finding effective means of developing conflict resilience in adolescents. The results of an empirical study are presented. Mindfulness techniques and psychological board games are proposed as means of developing conflict resilience.
Keywords: conflict resilience, adolescents, emotional self-regulation, conflict behavior strategies, reflexivity, empathy, mindfulness techniques, psychological board games

Ershova V.K., Student, Nizhny Tagil State Social-Pedagogical Institute (Branch) of the Ural State Pedagogical University, Nizhny Tagil, Russian Federation
Temnikova E.Yu., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogy of Preschool and Primary Education, Nizhny Tagil State Social-Pedagogical Institute (Branch) of the Ural State Pedagogical University, Nizhny Tagil, Russian Federation

Для цитирования
Ершова В.К., Темникова Е.Ю. Средства формирования конфликтоустойчивости у подростков. // Молодежь и наука. 2026, Т. 14, №5, С. 48-53.

Введение

В современном обществе подростковый возраст характеризуется высокой конфликтогенностью, что обусловлено информационной перенасыщенностью, повышенными требованиями к социальным навыкам и возрастными особенностями (импульсивность, эгоцентризм, значимость референтной группы). Недостаточная конфликтоустойчивость может приводить к стрессу, тревожности и деструктивным формам поведения. Федеральный

государственный образовательный стандарт основного общего образования ориентирован на развитие у обучающихся готовности вести диалог, разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов [2, с. 8]. Однако в методическом аспекте проблема формирования конфликтоустойчивости подростков представлена слабо, недостаточно разработаны соответствующие средства. Возникает противоречие между необходимостью развития конфликтоустойчивости у подростков и недостаточной разработанностью методического обеспечения данного процесса. Цель исследования — выявить и теоретически обосновать средства формирования конфликтоустойчивости у подростков.

Анализ понятия конфликтоустойчивости с позиции авторов.

В педагогике конфликтоустойчивость личности рассматривается как интегративное качество, обеспечивающее способность человека оптимально организовывать свое поведение в конфликтных ситуациях, управлять динамикой конфликта и находить конструктивные способы его разрешения [8, с. 24]. С позиции психологии А. Я. Анцупов и А. И. Шипилов определяют конфликтоустойчивость как «способность человека сохранять конструктивные способы взаимодействия с окружающими, несмотря на воздействие фрустрирующих и стрессогенных факторов конфликта» [1, с. 56]. По мнению М. И. Рожкова, это качество личности проявляется в способности решать проблемы социального взаимодействия, находить пути преодоления противоречий без ущерба для собственной психики и отношений с окружающими [8]. В зарубежной психологии значительный вклад внесла теория управления конфликтами К. Томаса, выделившего пять основных стратегий поведения: соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание и приспособление [9].

Принимая во внимание особенности подросткового возраста (повышенная эмоциональность, стремление к независимости, значимость референтной группы), Н. И. Леонов отмечает, что формирование конфликтоустойчивости должно быть направлено на развитие навыков рефлексии, самоконтроля и эмпатии [6, с. 36]. В нашем исследовании под конфликтоустойчивостью подростков понимается интегративное качество личности, проявляющееся в способности сохранять эмоциональную стабильность и конструктивные способы взаимодействия в ситуациях противоречий. На основе анализа были выделены следующие показатели сформированности конфликтоустойчивости: эмоциональная саморегуляция в ситуации противоречия; ориентация на сотрудничество (предпочтение стратегий сотрудничества и компромисса); способность к анализу причин и последствий конфликта; проявление эмпатии и уважения к позиции оппонента. Как показывают исследования К. Е. Шаталовой и М. В. Даниловой, у большинства подростков эти компоненты развиты недостаточно, что требует целенаправленной коррекционной работы [10].

Средства формирования конфликтоустойчивости.

В качестве средств формирования конфликтоустойчивости у подростков в работе обоснованы: техники осознанности (майндфулнес) и настольные психологические игры. Техники осознанности — это практики направленного внимания на текущий момент без оценочного суждения, позволяющие наблюдать за своими мыслями и эмоциями как бы со стороны. Как отмечает Д. Гоулман, регулярные практики осознанности укрепляют связи между префронтальной корой (самоконтроль) и амигдалой (центр тревоги и гнева), что позволяет быстрее восстанавливать эмоциональное равновесие [3, с. 75]. В конфликтной ситуации подросток, освоивший техники (например, отслеживание дыхания), получает возможность заметить физиологические признаки гнева и сделать паузу до автоматической

реакции. Это разрывает цепочку «стимул — агрессия» и создает пространство для выбора конструктивного ответа.

Настольные психологические игры, по определению М. Н. Петровой, представляют собой структурированную правилами совместную деятельность, моделирующую ситуации взаимодействия, и являются инструментом диагностики, развития и коррекции [7, с. 4]. Игры кооперативного типа («Запретный остров», «Семейка Гномс») напрямую демонстрируют, что выигрыш возможен только через сотрудничество, формируя новый когнитивный паттерн. Игры с открытыми переговорами («Дипломатия», «Имаджинариум») развивают эмпатию, умение слушать и учитывать позицию другого. Сочетание двух средств позволяет одновременно воздействовать на все четыре компонента конфликтоустойчивости.

Эмпирическое исследование уровня конфликтоустойчивости у подростков.

Исследование проведено на базе МАОУ «СОШ №9 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Краснотурьинск. Выборка: 13 подростков в возрасте 13–15 лет (5 юношей, 8 девушек).

Диагностический комплекс включал:

1. «Шкала трудностей эмоциональной регуляции» (DERS-18, адаптация А. А. Панкратовой, Д. С. Корниенко) — оценка импульсивности и доступа к стратегиям саморегуляции.
2. Методика «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса (адаптация Н. В. Гришиной) — выявление предпочитаемых стратегий [4].
3. Методика диагностики уровня развития рефлексивности А. В. Карпова — оценка способности анализировать причины и последствия [5].
4. Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко — оценка эмпатии.

Результаты.

По методике DERS-18 (рис. 1) у 61% подростков (8 человек) выявлены высокие показатели по шкале «Импульсивность», у 54% (7 человек) — высокие баллы по шкале «Ограниченный доступ к стратегиям регуляции». Лишь 23% (3 человека) демонстрируют относительное благополучие в эмоциональной регуляции.



Рисунок 1. Средний показатель результатов диагностики уровня эмоциональной регуляции подростков по методике «Шкала трудностей эмоциональной регуляции» (DERS-18).

По методике К. Томаса (рис. 2) наиболее выраженной стратегией является «Избегание» (46% испытуемых), второй по популярности — «Соперничество» (38%). Стратегию «Сотрудничество» выбирают лишь 15% респондентов. Эти данные согласуются с выводами Н. В. Гришиной о склонности подростков к деструктивным моделям поведения в конфликте [4, с. 112].

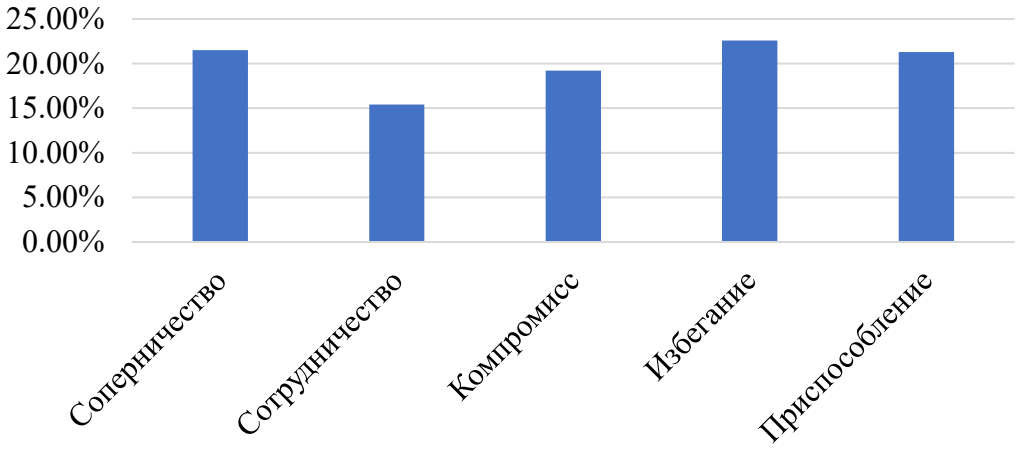


Рисунок 2. Результаты исследования предпочитаемых стратегий поведения в конфликте.

По методике А. В. Карпова (рис. 3) низкий уровень рефлексивности выявлен у 46% подростков (6 человек), средний — у 38% (5 человек), высокий — у 16% (2 человека). Недостаточная рефлексивность, по мнению А. В. Карпова, препятствует осознанному анализу конфликтных ситуаций [5, с. 50].

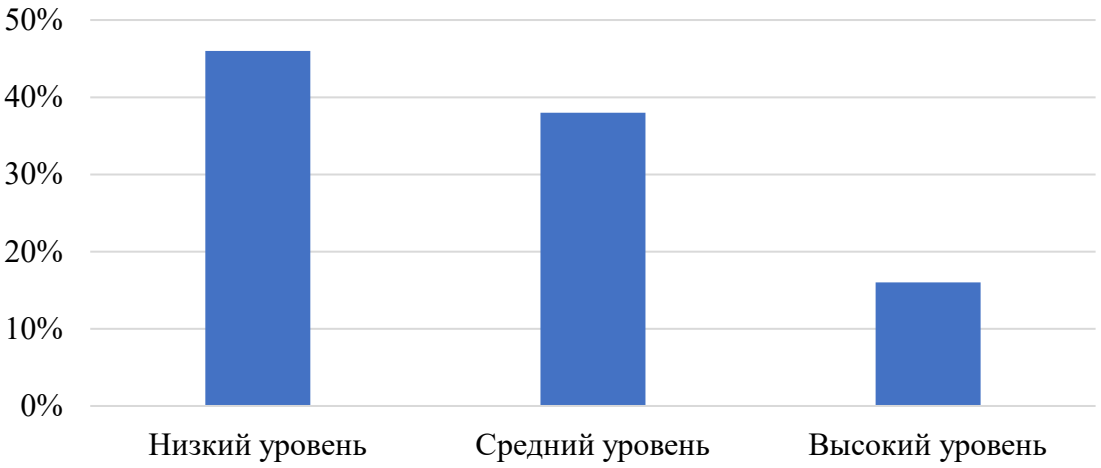


Рисунок 3. Результаты исследования уровня развития рефлексивности

По методике В. В. Бойко (рис. 4) низкий или заниженный уровень эмпатии диагностирован у 46% подростков (6 человек), средний — у 31% (4 человека), высокий — у 23% (3 человека).

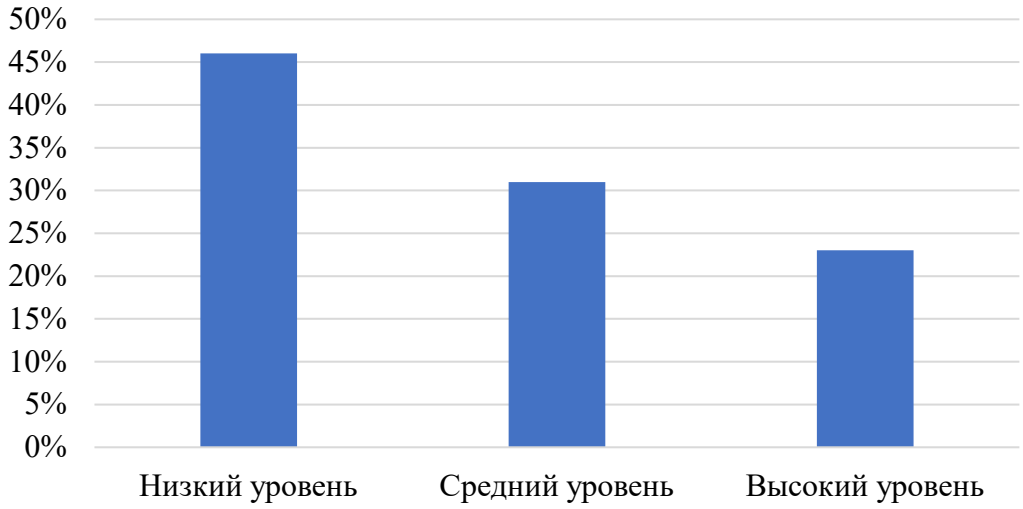


Рисунок 4. Результаты исследования уровня эмпатии

Сопоставление данных по всем компонентам позволяет утверждать, что у преобладающей части выборки (69%) сформирован низкий уровень конфликтоустойчивости. Типичный профиль: импульсивность, дефицит саморегуляции, предпочтение избегания или соперничества, недостаточная рефлексия и низкая эмпатия. Целостного высокого уровня конфликтоустойчивости не обнаружено ни у одного подростка. Полученные результаты обосновывают необходимость целенаправленной психолого-педагогической работы.

На основе выявленных данных и теоретического анализа средств разработан психолого-педагогический проект по формированию конфликтоустойчивости у подростков, включающий 10 групповых занятий с применением техник осознанности и настольных психологических игр (тематика: «Стоп-сигнал», «Дыши, чтобы не взорваться», «Айсберг конфликта», «Я слышу тебя», «Смена позиции» и др.). Проект направлен на развитие всех четырех компонентов конфликтоустойчивости.

Конфликтоустойчивость подростков является интегративным качеством личности, включающим эмоциональную саморегуляцию, ориентацию на сотрудничество, способность к анализу конфликта и эмпатию. Эмпирическое исследование подтвердило низкий уровень развития данного качества у большинства подростков (69%). В качестве эффективных средств формирования конфликтоустойчивости обоснованы техники осознанности (майндфулнес) и настольные психологические игры, которые воздействуют на все компоненты, учитывают возрастные особенности и могут быть использованы педагогами-психологами и классными руководителями в общеобразовательных организациях. Разработанный психолого-педагогический проект рекомендуется к внедрению в практику.

Библиографический список

1. *Анцупов А.Я., Шипилов А.И.* Конфликтология: учебник для вузов. М.: ЮНИТИ, 1999. 551 с.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования: утв. Приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 08.11.2022). М.: Просвещение, 2022. 61 с.

3. *Голман Д.* Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 544 с.

4. *Гришина Н.В.* Психология конфликта. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 544 с.

5. *Карпов А.В.* Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. 2003. Т. 24, № 5. С. 45–57.

6. *Леонов Н.И.* Психология конфликтного поведения: дис. … д-ра психол. наук. М., 2002. 386 с.

7. *Петрова М.* Настольные игры для развития эмоциональной компетентности. М.: ЮНИТИ, 2018. 182 с.

8. *Рожков М.И.* Воспитание конфликтоустойчивости у школьников: учеб.-метод. пособие. Ярославль: Изд-во ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, 2001.

9. *Томас К., Килманн Р.* Модель поведения в конфликте (Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument). М.: Когито-Центр, 2015. 48 с.

10. *Шаталова К.Е., Данилова М.В.* Развитие конфликтоустойчивости учащихся подросткового возраста посредством социально-психологического тренинга // Международный научно-исследовательский журнал. 2024. № 3 (141). С. 1–7.