



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Г. ИРКУТСКА ЛИЦЕЙ № 1

МБОУ г. Иркутска Лицей № 1; 664043, г. Иркутск, ул. Воронежская, 2;
тел. 8 (3952) 48-80-19; e-mail: irkutsk1licey@yandex.ru

Рассмотрено
на заседании кафедры
общеразвивающих дисциплин
МБОУ г. Иркутска Лицей №1
Протокол №1 от 30.08.2024 г.
Руководитель кафедры
М.Ю.Жучкова

Согласовано:
Заместитель директора по
НМР МБОУ г. Иркутска
Лицей №1

Н.В. Камозина

Утверждено:
Директор МБОУ г. Иркутска
Лицей №1
Е.А. Старцева

Приказ 126/6 от 02.09.2024

Рабочая программа

Элективного курса для 11 классов

Практическая конфликтология

34 часа

Разработчик: Педагог-психолог
МБОУ г. Иркутска Лицей №1
Никольская Олеся Сергеевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа элективного курса «Практическая конфликтология» создана на основе требований к разработкам программ дополнительного образования в общеобразовательных школах, позволяющих формировать мировоззрение человека, способность конструктивно взаимодействовать, развивать социальный интеллект, менталитет сотрудничества, социального партнерства на основе следующих документов:

- ООП ООО МБОУ г. Иркутска Лицей №1 на 2024-2025 уч.г.
- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 27 июля 2010 г. № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)»;
- Межведомственный план комплексных мероприятий по реализации Концепции развития сети служб медиации в целях реализации восстановительного правосудия в отношении детей, в том числе совершивших общественно опасные деяния, но не достигших возраста, с которого наступает уголовная ответственность в Российской Федерации, до 2025 года, утвержденный протоколом Правительственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав от 25 сентября 2019 г. № 23;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».

Цель обучения: повышение общей социально-психологической адаптированности учащихся, формирование установки и накопление соответствующих ресурсов для конструктивного отношения к конфликтам, обеспечивающего неагрессивное, неразрушительное поведение при разрешении трудных жизненных ситуаций.

А именно: обучить учащихся

- навыкам анализа ситуаций межличностного взаимодействия, вычленяя причины и следствия собственных реакций и реакций партнера;
- способности извлекать из каждой ситуации опыт, необходимый для успешного общения в дальнейшем;
- ставить задачи самоизменения в общении и решать их, используя полученный опыт.

Данная программа рассчитана на 34 часа. Срок реализации образовательной программы рассчитан на 1 год обучения, 1 час в неделю, всего 34 часа.

Уроки проводятся в виде мини лекций, ролевых игр, разыгрывания различных ситуаций с их последующим обсуждением, элементов тренинга, семинарских занятий и творческих работ учащихся.

Обучение осуществляется с использованием учебников:

1. Наумова Л. Д. Формирование готовности старших школьников к продуктивному разрешению конфликтов : дис. ... канд. пед. н. Тюмень, 2010. 181 с.
2. Емельянов, С. М. Конфликтология : учебник и практикум для вузов / С. М. Емельянов. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
3. Кашапов, М. М. Основы конфликтологии : учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 116 с.

4. Определение уровня конфликтоустойчивости / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ:

I часть. Конфликт.

Тема 1. Конфликт как социальный феномен общественной жизни (1 час).

Понятие конфликта. Противоречия как корни конфликта. Конфликты хорошие и плохие. Виды конфликтов.

Тема 2. Участники конфликта (2 час).

Прямые и косвенные участники конфликтов. Понятие «конфликтная личность». Тест «Конфликтная ли вы личность».

Тема 3. Внутриличные конфликты (2 часа).

Внутриличные конфликты как борьба двух равных по значимости взаимоисключающих тенденций. Последствия и способы разрешения внутриличных конфликтов.

Тема 4. Межличностные конфликты (2 часа).

Межличностная совместимость и межличностная несовместимость. Теория Эрика Берна. Стереотипы и их влияние. Варианты исхода межличностного конфликта.

Тема 5. Группа и конфликты (2 часа).

Формальные и неформальные группы. Групповые нормы. Виды групповых конфликтов. Конфликт формирующий и конфликт разрушающий.

Тема 6. Семейные конфликты (2 часа).

Отцы и дети - конфликт поколений. «Я - старший» и «я – младший» - взаимоотношения между детьми в семье. Способы разрешения семейных конфликтов.

Тема 7. Конфликты в социально-педагогическом процессе (2 часа).

Конфликты типа «учитель – ученик» и «ученик – родитель»: причины возникновения и способы решения (восприятие, диалог, взаимодействие).

Тема 8. Переживания конфликта (2 часа).

Перемены в межличностных отношениях. Обиды и прощения. Половозрастная специфика конфликта.

Контроль знаний (темы 1-8)

II часть. Управление конфликтом.

Тема 9. Причины и последствия конфликтов (2 часа).

Субъекты и объекты конфликта. Интересы и цели участников конфликта. Конфликт как разрушитель и конфликт как созидатель.

Тема 10. Стратегии поведения в конфликте (2 часа).

Стили поведения в конфликтной ситуации. Тест Томаса. Модель двойной заинтересованности.

Тема 11. Конструктивное общение как способ избежать конфликта (2 часа).

Вербальная агрессия как частая причина конфликтов. «Саботажники» общения. Активное слушание. Я-высказывания. Преимущества Я-высказывания. Эмпатия. Основы делового этикета как способа регулирования поведения.

Тема 12. Механизмы психологических защит (2 часа).

Понятие «психологические защиты». Виды и механизмы психологических защит.

Тема 13. Конфликт и стресс (2 часа).

Понятие стресса. Конфликт как стрессоген. Навыки саморегуляции эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях.

Контроль знаний (темы 9-16)

III Часть. Переговоры.

Тема 14. Модели участия в разрешении конфликта. Понятие медиаторства (2 часа).

Возможные модели участия в разрешении конфликта: непосредственное участие в качестве стороны, арбитраж, посредничество, консультирование, медиаторство.

Тема 15. Переговоры с установкой на сотрудничество (2час).

Процедура переговоров. Достижение и оформление соглашений. Предупреждение возможных деструктивных последствий.

Тема 16. Переговоры в школе (2 час).

Формы организации переговоров в повседневной школьной жизни. «Служба посредников», конфликтная комиссия.

Итоговое занятие. Защита рефератов

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЛИКТОЛОГИИ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения рабочей программы достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности.

В центре программы по практической конфликтологии в соответствии с ФГОС общего образования находится личностное развитие обучающихся, социализация личности.

Программа призвана обеспечить достижение обучающимися личностных результатов, указанных во ФГОС ООО: формирование у обучающихся основ российской идентичности, ценностные установки и социально значимые качества личности, мотивацию к познанию и обучению, готовность к саморазвитию и активному участию в социально значимой деятельности.

1) Патриотическое воспитание.

Формирование у учащихся нравственных взглядов, содержанием которых является любовь к Отечеству, уважение истории и культурных особенностей, гражданской позиции. Основой формирования патриотического самосознания становится осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе.

2) Гражданское воспитание.

проявление коммуникативной активности при получении знаний в *диалоге* (высказывать свои суждения, анализировать высказывания участников беседы, добавлять, приводить доказательства);

соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений; проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия, сопереживания;

активное участие в альтруистической деятельности, проявление самостоятельности, инициативы, лидерских качеств;

создание условий для реальной социально ценной деятельности и обеспечение формирования реально действующих мотивов.

3) Духовно-нравственное воспитание.

формирование целостного мировоззрения, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;

моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

4) Эстетическое воспитание.

Эстетическое воспитание является важнейшим компонентом и условием развития социально значимых отношений обучающихся. Способствует формированию ценностных

ориентаций обучающихся в отношении к окружающим людям, стремлению к их пониманию, отношению к семье, к мирной жизни как главному принципу человеческого общежития, к самому себе как самореализующейся и ответственной личности, способной к позитивному действию в условиях соревновательной конкуренции.

5) Ценности познавательной деятельности.

формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию, осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования на базе личностных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

6) Трудовое воспитание.

Воспитываются умения сотрудничества, коллективной трудовой работы, работы в команде – обязательные требования к определённым заданиям программы.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные:

- самостоятельное обозначение задачи;
- выбор наиболее рациональной последовательности выполнения задачи;
- планирование и корректирование своей деятельности в соответствии с ее целями, задачами и условиями;
- адекватное самостоятельное оценивание правильности выполнения действия.

Познавательные:

- классифицирование в соответствии с выбранными признаками;
- сравнение объектов по главным и второстепенным признакам;
- систематизирование информации;
- поиск и отбор необходимых источников информации;
- использование различных видов моделирования, исходя из учебной задачи.

Коммуникативные:

- работа в группе — установка рабочих отношений;
- формулирование собственного мнения и позиции, аргументирование и координирование её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- сравнение разных точек зрения;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- освоенные обучающимися в ходе изучения курса “Конфликтология” знания и умения, специфические для данной предметной области и связанные с пониманием особенностей человеческой психики и социального поведения;
- сформированность представлений о современной конфликтологии и ее методах познания, а также о методах преодоления конфликта и основных вопросах и проблемах;
- сформированность умений применять конфликтологических знаний в познавательной, регулятивной и коммуникативной деятельности;
- владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственным поведением и межличностными взаимодействиями;
- умение сформулировать и аргументировать собственную точку зрения по тем или иным психологическим проблемам, различным аспектам социального поведения людей и их социально-психологического взаимодействия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ:

№	Наименование разделов, тем учебного предмета	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	11класс	34	
	I часть. Конфликт.		
1.	Тема 1. Конфликт как социальный феномен общественной жизни.	1	
2.	Тема 2. Участники конфликта.	2	
3.	Тема 3. Внутриличные конфликты.	2	http://www.iprbookshop.ru/33853.html
4.	Тема 4. Межличностные конфликты.	2	
5.	Тема 5. Группа и конфликты.	2	
6.	Тема 6. Семейные конфликты.	2	
7.	Тема 7. Конфликты в социально-педагогическом процессе.	2	Конфликтология: учебно-методическое пособие / Овсянникова Е.А., Серебрякова А.А. - Москва: Флинта, 2015 - 335 с. - Режим доступа: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976522183.html
8.	Тема 8. Переживания конфликта.	2	
9.	Контроль знаний (темы 1-8)	1	
	II часть. Управление конфликтом.		
10.	Тема 9. Причины и последствия конфликтов.	2	Сомов, А. В. Природа конфликта и аспекты разрешения конфликтных ситуаций в современных условиях : монография / А. В. Сомов ; ВГАФК. - Волгоград, 2013. - Библиогр.: с. 142-144. - ISBN 978-5-98820-660-6. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК)

			: [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru — Режим доступа: для авторизир. пользователей
11.	Тема 10. Стратегии поведения в конфликте.	2	http://www.iprbookshop.ru/17019.html
12.	Тема 11. Конструктивное общение как способ избежать конфликта.	2	
13.	Тема 12. Механизмы психологических защит.	2	
14.	Тема 13. Конфликт и стресс.	2	Учебник по направлению Конфликтология: учебник / Коновалов В.Н., Мартиросян С.А. - Москва: ЮФУ, 2011 - 312 с. - Режим доступа: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927508303.html .
15.	Контроль знаний (темы 9-16)	1	
	III Часть. Переговоры.		
16.	Тема 14 Модели участия в разрешении конфликта. Понятие медиаторства.	2	Цыбульская, М. В. Конфликтология : учебное пособие / М. В. Цыбульская. — Москва : Евразийский открытый институт, 2010. — 312 с. — ISBN 978-5-374-00308-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/10705.html
17.	Тема 15. Переговоры с установкой на сотрудничество.	2	
18.	Тема 16. Переговоры в школе	2	
19.	Итоговое занятие. Защита рефератов	1	

Тест 1 "Уровень конфликтности личности"

Инструкция: При ответе на вопрос выберите один вариант ответа, под конкретной буквой, запишите букву после номера вопроса

1. Характерно ли для вас стремление к доминированию, то есть к тому, чтобы подчинить своей воле других?
 - а) нет
 - б) когда как
 - в) да
2. Есть ли в вашем коллективе люди, которые вас побаиваются, а возможно и ненавидят?
 - а) да
 - б) ответить затрудняюсь
 - в) нет
3. Кто вы в большей степени?
 - а) пацифист
 - б) принципиальный
 - в) предприимчивый
4. Как часто вам приходится выступать с критическими суждениями?
 - а) часто
 - б) периодически
 - в) редко
5. Что для вас было бы наиболее характерно, если бы вы возглавили новый для вас коллектив?
 - а) разработал бы программу развития коллектива на год вперед и убедил бы членов коллектива в ее перспективности;
 - б) изучил бы, кто есть кто, и установил бы контакт с лидерами;
 - в) чаще советовался бы с людьми.
6. В случае неудач какое состояние для вас наиболее характерно?
 - а) пессимизм
 - б) плохое настроение
 - в) обида на самого себя
7. Характерно ли для вас стремление отстаивать и соблюдать традиции вашего коллектива?
 - а) да
 - б) скорее всего да
 - в) нет
8. Относите ли вы себя к людям, которым лучше в глаза сказать горькую правду, чем промолчать?
 - а) да
 - б) скорее всего да
 - в) нет
9. Из трех личностных качеств, с которыми вы боретесь, чаще всего вы стараетесь изжить в себе
 - а) раздражительность
 - б) обидчивость
 - в) нетерпимость критики других
10. Кто вы в большей степени?
 - а) независимый
 - б) лидер
 - в) генератор идей
11. Каким человеком считают вас ваши друзья?
 - а) экстравагантным
 - б) оптимистом
 - в) настойчивым
12. С чем вам чаще всего приходится бороться?

- а) с несправедливостью
- б) с бюрократизмом
- в) с эгоизмом

13. Что для вас наиболее характерно?

- а) недооцениваю свои способности
- б) оцениваю свои способности объективно
- в) переоцениваю свои способности

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

- а) излишняя инициатива
- б) излишняя критичность
- в) излишняя прямолинейность

Обработка результатов тестирования

Все ответы к каждому вопросу имеют свою оценку в баллах. Замените выбранные вами буквы баллами и подсчитайте общую сумму набранных вами баллов.

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

Определенная сумма баллов характеризует уровень конфликтности личности:

- 14 - 17 баллов - Очень низкий
- 18 - 20 баллов - Низкий
- 21 - 23 балла - Ниже среднего
- 24 - 26 баллов - Ближе к среднему
- 27 - 29 баллов - Средний
- 30 - 32 баллов - Ближе к среднему
- 33 - 35 баллов - Выше среднего
- 36 - 38 баллов - Высокий
- 39 - 42 балла - Очень высокий

Тест 2 на конфликтность

Пройдите тест на выявление вашей конфликтности.

Ведь на работе довольно часто (иногда чаще, чем хотелось бы) приходится нервничать по тому или иному поводу, а порой и без такового. Любой сотрудник временами попадает в ситуацию, когда приходится поругаться и поскандальить. Но вот ведут себя все по-разному. Кто-то сразу начинает орать до потери пульса, а кто-то в состоянии решить все проблемы, не прибегая к мощи своего голоса и силе кулака. Так вот, если вам до конца не ясно, конфликтный ли вы человек, то отвечайте на предложенные вопросы и проясняйте ситуацию.

1. Представьте, что в общественном транспорте или на рынке начинается спор. Вы: не вмешиваетесь - 4; вмешаетесь и встанете на сторону того, кто, по вашему мнению, прав - 2; ни за что не пройдете мимо и будете скандалить до победного конца. - 0

2. Когда вы присутствуете на каком-либо собрании, вы: никогда не лезете с предложениями и критикой - 4; иногда выступаете по какому-либо поводу - 2; постоянно критикуете и выступаете. - 0

3. Ваш начальник предлагает некий план проведения реформ или работы, который вам кажется совершенно никчемным и бездарно составленным. Вы: предложите свой план только в том случае, если будете уверены, что вас поддержат остальные - 4; изо всех сил будете проталкивать свой план, отстаивая свое мнение - 2; ни за что не полезете с предложениями, памятуя о том, что инициатива наказуема. - 0

4. Любите ли вы спорить, дискутировать: только с близкими друзьями - 4;

в общем-то нет, но если вопрос важный и серьезный, то почему бы и нет - 2;
обожают это дело, спорите со всеми и по любому поводу. - 0

5. Вы стоите в очереди, а кто-то назойливо лезет вперед вас, вы: отталкиваете нахала и пролезаете вперед него - 4;
злитесь, но не показываете этого - 2;
кидаетесь на него чуть ли не с кулаками. - 0

6. Если от вашего мнения зависит судьба чьего-либо плана, а заодно и судьба самого сотрудника, предложившего этот план, вы: постараетесь максимально объективно высказаться о проекте, указать как на достоинства, так и на недостатки - 4;
отметите только достоинства, намекнув, что неплохо бы кое-что доработать - 2;
раскритикуете вовсю, чтоб в следующий раз неповадно было. - 0

7. Ваша супруга (супруг) постоянно пилит вас за излишнюю расточительность, а сам(а) тем временем тратит вами же заработанные денежки, причем не на самые нужные вещи. Да к тому же нагло интересуется вашим мнением относительно покупок. Вы: порадуетесь вместе с ним(ей) - 4;
насколько это возможно, раскритикуете покупку - 2;
не устаете скандалить по этому поводу. - 0

8. Мальчишка лет десяти "стреляет" у вас сигарету. Вы: даете, дескать, "пусть их родители беспокоятся о них" - 4;
нравоучительно произносите что-нибудь типа "как тебе не стыдно, ты же, наверное, пионер" - 2;
будь побольше народа, обязательно бы покричали и поругались. - 0

9. Продавец обсчитал вас, вы: злобно забираете сумку с продуктами и, хлопнув дверью, уходите, бормоча под нос что-то типа "черт-те что, а не магазин!" - 4;
настоите на том, чтобы он еще раз пересчитал сумму - 2;
вот тут уж вы развернетесь, поорете и помашете кулаками вдоволь. - 0

10. Администратор (гостиницы, дома отдыха), вместо того чтобы выполнять свою работу, занимается посторонними делами, вы: будете молчать, все равно ваши претензии вряд ли что изменят - 4;
начнете жаловаться на него, куда только возможно, надо же отомстить - 2;
срываете зло на уборщицах и официантках. - 0

11. Вы спорите с ребенком и в конце концов понимаете, что он прав. Вы: до конца будете настаивать на своем мнении - 4;
признаете, что были не правы - 2;
в целях сохранения авторитета ни за что не признаете свою неправоту. - 0

Для подсчета психологического теста вручную:

От 30 до 40 баллов: Вы более или менее тактичный человек. К конфликтам относитесь отрицательно, каждый раз, когда это возможно, стараетесь избежать их. Умеете находить компромисс. Но все же когда ваши друзья или коллеги нуждаются в вашей помощи, выраженной в критике, не всегда можете ее оказать. Не кажется ли вам, что стоит быть несколько более прямолинейным?

От 15 до 29 баллов: Вы - достаточно конфликтная личность. Но тем не менее в коллективе вы все же пользуетесь уважением. Иногда вы высказываете свое мнение, не принимая в расчет то, что это может кого-то обидеть или задеть.

Менее 14 баллов: Вы - жуткий спорщик и чрезвычайно конфликтная личность. Вас хлебом не корми дай поспорить и поскандалить! Вы постоянно спорите с кем-нибудь, причем каждый раз пытаетесь навязать свое мнение, независимо от того, правы ли вы. Вам даже льстит то, что вас в глаза называют скандалистом. Вероятно, стоит задуматься о том, нет ли у вас комплекса неполноценности.

Тест 3 Определение стратегии поведения в конфликте. К.Томас

Личностный опросник, разработан К. Томасом и предназначен для изучения предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. В России тест адаптирован Н.В. Гришиной. Методика может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия.

Инструкция: Выберите, пожалуйста, в каждой паре суждений, то, которое является наиболее типичным для Вас.

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, учитывая интересы другого и мои.
3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь успокоить другого и 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 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 уступить, чтобы добиться другого.
8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
12. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне 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 преимущества моих взглядов.
15. А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также 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 со временем решить его окончательно.
20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.
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. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.
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 доказать другому логику и преимущества моих взглядов.
Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26. А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
27. А. Я избегаю позиции, 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 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 с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Обработка результатов

В каждой строке отметьте тот вариант ответа (А или Б), который Вы выбрали при опросе. Затем по каждому столбцу посчитайте количество выборов и укажите полученную цифру в строке "Итог". Теперь Вы видите, сколько баллов Вы набрали по каждой стратегии. Максимальное количество баллов указывает, какой стиль поведения характерен для Вас в ситуации конфликта. Описания стилей Вы можете прочитать ниже.

Ключ подсчета баллов

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

Итог. Описание стратегий поведения в конфликте

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям К. Томас выделяет 5 способов урегулирования конфликтов:

1. *соревнование* (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
2. *приспособление* (уступчивость), означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;
3. *компромисс* - соглашение на основе взаимных уступок, предложение варианта, снимающего возникшее противоречие;
4. *избегание*, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;

5. *сотрудничество*, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

В своем подходе к изучению конфликтных явлений К. Томас делал акцент на изменении традиционного отношения к конфликтам.

Указывая, что на ранних этапах их изучения широко использовался термин "разрешение конфликтов", он подчеркивал, что этот термин подразумевает, что конфликт можно и необходимо разрешать или элиминировать.

Целью разрешения конфликтов, таким образом, было некоторое идеальное бесконфликтное состояние, где люди работают в полной гармонии. Однако в последнее время произошло существенное изменение в отношении специалистов к этому аспекту исследования конфликтов. Оно было вызвано, по мнению К. Томаса, по меньшей мере двумя обстоятельствами: осознанием тщетности усилий по полной элиминации конфликтов, увеличением числа исследований, указывающих на позитивные функции конфликтов. Отсюда, по мысли автора, ударение должно быть перенесено с элиминирования конфликтов на управление ими. В соответствии с этим К. Томас считает нужным сконцентрировать внимание на следующих аспектах изучения конфликтов: какие формы поведения в конфликтных ситуациях характерны для людей, какие из них являются более продуктивными или деструктивными; каким образом возможно стимулировать продуктивное поведение.

К. Томас считает, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха; при таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, или один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше

Тест «Конфликты в межличностных отношениях»

1 вариант

1. Столкновение и противоборство противоположных взглядов, интересов, стремлений –это

- 1) деятельность
- 2) общение
- 3) война
- 4) конфликт

2. Дополните перечень, выбрав термин среди предложенных ниже: сотрудничество, избегание, приспособление, _____.

- 1) компромисс
- 2) конфликт
- 3) конфликтное поведение
- 4) конфликтная ситуация

3. Укажите позицию из перечисленных ниже, которая обобщает приведенный перечень: подчинение, прерывание, интеграция.

- 1) виды деятельности
- 2) поиск компромисса
- 3) разрешение конфликта
- 4) межличностные отношения

4. Объединение элементов в единое целое — это

- 1) целостность
- 2) интеграция
- 3) инцидент
- 4) приспособление

5. В каком из приведённых примеров речь идёт о разрешении конфликта?

- 1) Иван Иванович назвал Ивана Никифоровича обидным словом «гусак».
- 2) Свои претензии на спорную территорию высказали несколько воюющих государств.
- 3) Братья договорились, что компьютером будут пользоваться по очереди.
- 4) Ученики 6-го класса победили семиклассников в футбольном матче.

6. В какой ситуации говорится о конструктивном конфликте?

- 1) У участники конфликта бросились в драку.
- 2) Ольга не дала Ирине списать домашнее задание, и Ирина подговорила подружек не общаться с девочкой.
- 3) Иван поссорился с Денисом и тайно разрисовал его учебник.
- 4) Всеволода обидело поведение друга. Он открыто высказал ему своё недовольство и выслушал ответные доводы.

7. Выберите правильные высказывания. Запишите цифры, под которыми они указаны.

- 1) В межличностных конфликтах всегда участвуют две стороны.
- 2) Конфликтное поведение может быть не связано с грубостью и оскорблениями.
- 3) Приспособление -это односторонние уступки в ходе конфликта.
- 4) К конфликтам относят избегание и приспособление.
- 5) Сотрудничество -это урегулирование разногласий путём взаимных уступок.

2 вариант

1. Противостояние, которое ведёт к изменению межличностных отношений, — это

- 1) борьба
- 2) общение
- 3) конфликт
- 4) взаимодействие

2. Дополните перечень, выбрав термин среди предложенных ниже: подчинение, прерывание, компромисс, _____.

- 1) избегание
- 2) конфликтное поведение
- 3) интеграция
- 4) конфликтная ситуация

3. Укажите позицию из перечисленных ниже, которая обобщает приведенный перечень: сотрудничество, избегание, приспособление.

- 1) поведение в конфликтной ситуации
- 2) поиск компромисса
- 3) разрешение конфликта
- 4) совместная деятельность

4. Случай, происшествие, недоразумение можно назвать

- 1) компромиссом
- 2) инцидентом
- 3) столкновением
- 4) соперничеством

5. В каком из примеров речь идёт об интеграции?

- 1) Конфликтующие стороны провели переговоры и пошли на взаимные уступки.
- 2) Представители участников конфликта сумели выработать единое мнение.
- 3) Участники конфликтной ситуации не уступают друг другу ни в чём.
- 4) Каждая из сторон ищет союзников для продолжения конфликта.

6. В какой ситуации говорится о конструктивном конфликте?

- 1) Участники конфликта неоднократно оскорбляли друг друга в социальных сетях.
- 2) Поссорившись из-за мобильного телефона, сестры Алина и Вера громко кричали и размахивали руками.
- 3) Николай решил отомстить Петру и от его имени разослал одноклассникам обидные карикатуры.
- 4) В день рождения Наталья раздала приглашения всем одноклассницам, кроме лучшей подруги: она считала, что Галя свой человек в их доме и придёт на праздник и без приглашения. Галина обиделась и объяснила причины своей обиды. Именинница поняла свою ошибку и исправила её.

7. Выберите правильные высказывания. Запишите цифры, под которыми они указаны.

- 1) Конфликт — это всегда нежелательное и вредное развитие событий.
- 2) Прерывание конфликтных действий — один из способов разрешения конфликтной ситуации.
- 3) В конфликтной ситуации важно взять верх любой ценой.
- 4) Конфликтные ситуации невозможно предвидеть и предотвратить.
- 5) Избегание позволяет отдалить конфликт, но не разрешает противоречий между участниками конфликта.

Ответы на тест «Конфликты в межличностных отношениях»

1 вариант

- 1-4
- 2-1
- 3-3
- 4-2
- 5-3
- 6-4
- 7-23

2 вариант

- 1-3
- 2-3
- 3-1
- 4-2
- 5-2
- 6-4
- 7-25

Тест «Основы конфликтологии»

1. Что обозначает столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, явлений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия:

- а) конфликтом
- б) конкуренцией
- в) соревнованием

2. На какой фазе конфликта самая высокая возможность разрешения конфликта:

- а) начальной фазе
- б) фазе подъема
- в) пике конфликта
- г) фазе спада

3. Что является объектом конфликтологии:

- а) конфликты в целом
- б) люди
- в) войны

4. В переводе с латинского «конфликт» означает:

- а) соглашение
- б) столкновение
- в) существование

5. Что является одной из основных и эффективных форм участия третьего лица в разрешении конфликтов:

- а) переговорный процесс
- б) сотрудничество
- в) компромисс

6. Какая наука играет основную роль в становлении конфликтологии?

- а) психология
- б) медицина
- в) политология
- г) все варианты верны

7. Что является предметом конфликтологии —

- а) общие закономерности возникновения, развития и завершения конфликтов
- б) общие закономерности развития и функционирования психики

8. «Родитель», «ребенок», «взрослый» — состояния, отражающие структуру личности в концепции ТА, автором которой является:

- а) Эрик Берн
- б) Карл Юнг
- в) Карен Хорни

9. По степени вовлеченности людей в конфликты выделяют конфликты (исключите лишнее):

- а) межличностные
- б) межгрупповые
- в) классовые

- г) межгосударственные
- д) межнациональные
- е) внутриличностные

10. Как особый тип социального взаимодействия конфликт рассматривается в:

- а) психологии
- б) социологии
- в) педагогике

11. В группу методов управления конфликтами входят (исключите лишнее):

- а) структурные методы
- б) метод картографии
- в) опрос

12. Как называется приписывание другим людям собственных вытесненных мотивов, переживаний и черт характера?

- а) проекция
- б) фантазия
- в) сублимация

13. Что такое создание объективных условий и субъективных предпосылок, которые способствуют разрешению предконфликтных ситуаций неконфликтными способами –

- а) предупреждение конфликта
- б) разрешение конфликта
- в) деструктивные последствия

14. Отметьте верный список этапов конфликта.

- а) эскалация, конфликтная ситуация, речевое противодействие;
- б) инициация конфликта, инцидент, деструктивный конфликт;
- в) тупик, конфликтная ситуация, инцидент, эскалация, послеконфликтная стадия.

15. Стратегия сотрудничества:

- а) приводит к разрешению конфликта;
- б) ее применимость и выигрышность зависит от конкретной ситуации;
- в) свидетельствует о высокой конфликтологической компетентности личности.

16. Что не входит в группу методов управления конфликтами?

- а) структурные методы;
- б) метод картографии;
- в) опрос

Ответы 1-а, 2-а, 3-а, 4-б, 5-а, 6-а, 7-а, 8-а, 9-в, 10-е, 11-б, 12-в, 13-а, 14-а, 15-в, 16-в