

Секция «Социальная психология: группа, общение, личность»

Психологическая профилактика конфликтного поведения методом Сабона

Гладких Ксения Сергеевна

Студент (бакалавр)

Мурманский государственный гуманитарный университет, Мурманская область, Россия

E-mail: kseniya.gladkih@bk.ru

В повседневной жизни каждый человек сталкивается с раздражителями и стрессами, которые вызывают конфликтные ситуации, приводящие к конфликту. Из-за огромного информационного потока личность постоянно находится с кем-то в условиях конфликтной ситуации (разные точки зрения, интересы, цели). Постоянное нахождение индивида в конфликте приводит к фрустрации или депрессивным проявлениям в поведении. Следовательно, проблема профилактики конфликтного поведения на современном этапе актуализируется, в силу негативных тенденций в жизни современного общества и возрастает потребность в эффективном способе профилактики конфликтного поведения.

Конфликт- (от лат. conflict - столкновение) наиболее деструктивный способ развития и завершения значимых противоречий, возникающих в процессе социального взаимодействия, а также борьба подструктур личности. (Анцупов А. Я., Шипилов А. И. 2009)

Каждому конфликту предшествует ситуация, разрешив которую можно избежать конфликта.

Наиболее часто демонстрируют конфликты лица подросткового и юношеского возрастов. Это связано с переживаемыми личностью кризисами развития. Именно в юношеском возрасте происходит ценностно-смысловая саморегуляция поведения. Все ранее принятые правила поведения, нормы морали и ценности подвергаются сомнениям, тщательному анализу и пересмотру. В отечественной психологии юность рассматривается как психологический возраст перехода к самостоятельности, период самоопределения, приобретения психической, идейной и гражданской зрелости. Поэтому личность практически постоянно находится в конфронтации с социумом и самой собой, что является почвой для возникновения конфликтных ситуаций и конфликтов.

Психофизиологические особенности лиц юношеского возраста, умение адаптироваться, проблемы самоопределения и степень проявления кризиса будут определять уровень внутреннего дискомфорта и напряжения или неудовлетворенности собой, что в конечном итоге и влияет на уровень конфликтности индивида.

Г. Мид, выясняя социальную природу человеческого «Я», пришел к выводу, что становление «Я» происходит в ситуациях общения, которые понимаются не как совокупность реакций людей на мнения друг друга, а как совместная деятельность.

На возможности и типологии совместной деятельности указывают К. Томас и Р. Килменн, выделяя следующие пять основных стилей поведения в конфликтной ситуации: приспособление или уступчивость, уклонение, конкуренция или противоборство, сотрудничество, компромисс.

Основу классификации составили два независимых параметра: 1. Степень реализации собственных интересов, достижения своих целей. 2. Мера, в которой учитываются и реализуются интересы другой стороны.

Сетка Томаса — Килменна, позволяет проанализировать конкретный конфликт и выбрать рациональную форму поведения в нём.

Как правило, конфликтной ситуации может предшествовать фрустрация, которая проявляется в неудовлетворении индивидом его потребностей, желаний или целей, в след-

ствии, чего происходит выплеск агрессии на окружающих как механизма защиты и самооправдания, что становится благоприятной основой для развития конфликтов.

Поэтому для определения индивидуальных особенностей поведения личности в ситуациях конфликтного взаимодействия были использованы методика, а также тестфрустрационных реакций С. Розенцвейга в модификации. . .

В исследовании приняли участие 50 респондентов в возрасте 18-19 лет.

Результаты исследования показали, что самой распространенной стратегий поведения в конфликте является стратегия принуждения (борьбы) - 55%, менее им свойственна стратегия ухода (5%).

Основными показателями агрессивности в ситуациях фрустрации по методике С. Розенцвейга являются значения фактора F и «чистой агрессии». Они отражают склонность человека видеть в окружающих причины собственных проблем и неприятностей, направленность на обвинение других людей.

В юношеском возрасте доминирует открытое проявление агрессии, стремление обвинить окружающих в возникновении фрустрирующих ситуаций, что рассматривается как способ защиты своего собственного «Я».

Для решения конфликтов психологи ежегодно разрабатывают и предлагают большое количество методов. Одним из таких методов является «Сабона».

«Сабона» - это инструментальные средства с семью основными категориями анализа, понимания и разрешения конфликтов. Первые три инструмента дают теоретический фундаментализм, которые помогают выявить причины и стороны конфликта, а также проанализировать его. Следующие четыре инструмента, это практические пути решения конфликтов. Методика разработана первым в мире профессором по обучению миру- Джоном Галтингом.

Центральные элементы метода - это видение личности с противоположными целями и прогнозирование последствий поведения. Цель Сабоны- повышение управляемости встречных целей и улучшение социальных навыков.

Метод «Сабона» является оптимальным способом решения и профилактики конфликтов и конфликтного поведения, так как он одинаково эффективен как в сфере профессиональных, так и в сфере личных отношений. Этот метод программирует на поиск только легитимных способов решения конфликтов.

После обучения респондентов основным шагам разрешения конфликтов с помощью метода Сабона, были получены следующие результаты. Доминирующей стратегией поведения в конфликтах стала стратегия сотрудничества (40%). Кроме этого значительно снизились показатели фактора E и «чистой агрессии», что свидетельствует о переоценке используемых средств поведения в конфликте, более грамотном и осознанном выборе стратегии поведения в конфликте, а также определении рамок конфликтной ситуации.

Таким образом, Сабона можно стать действенным средством профилактики конфликтного поведения, а, следовательно, и снижения деструктивных поведенческих стратегий в юношеском возрасте.

Источники и литература

- 1) Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Словарь конфликтолога. СПб.: Питер, 2006.
- 2) Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2008.

- 3) Елисеев О.П. Конструктивная типология и психодиагностика личности. Псков.: Издательство Псковского областного института усовершенствования учителей, 1994.
- 4) Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. СПб.: Питер, 2009.
- 5) A. Marie and S. Faldalen, V.R. Faldalen and L. Thyholdt Sabona - Searching for Good Solutions. Learning Solving Conflicts. Kolofon Press, 2011.
- 6) Dag Hareide. Conflict mediation- a Nordic Perspective. Helsinki, 2006.
- 7) Johan Galtung. Conflict transformation by Peaceful Means. United Nations, 2000.