IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
Volume 24. Issue 01. Oktabr, 2026

СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ У ПОДРОСТКОВ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Очилова Севара Баходир кизи
магистрант Университета
«Синергия» по направлению педагогико-
психологического образование
e-mail: jafarzafarovich17@gmail.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.23152107

Аннотация. В статье рассматриваются особенности межличностных конфликтов в подростковом возрасте и способы их конструктивного разрешения. Описаны стратегии поведения в конфликте, роль медиации и развивающей работы, а также значение эмоциональной регуляции и эмпатии.

Ключевые слова: подростковый возраст, межличностный конфликт, стратегии поведения, медиация, эмпатия, эмоциональная регуляция.

Введение

Подростковый период отличается резкой перестройкой отношений с окружающими, поэтому конфликты в нём неизбежны и закономерны. Само по себе столкновение интересов не вредно: опасно неумение его разрешать, которое ведёт к агрессии, изоляции и школьной дезадаптации. Цель статьи — систематизировать способы разрешения межличностных конфликтов у подростков и условия их эффективности.

Особенности подростковых конфликтов

Их причины связаны с потребностью в автономии и признании, высокой значимостью мнения группы сверстников, эмоциональной неустойчивостью и недостаточной сформированностью саморегуляции. Конфликты возникают в трёх основных сферах: «подросток — сверстники», «подросток — родители», «подросток — педагог». Подростку трудно отделить оценку поступка от оценки личности, поэтому критику он нередко воспринимает как угрозу самоуважению.

Стратегии поведения в конфликте

В основу анализа обычно кладут модель К. Томаса и Р. Килманна, выделяющую пять стратегий: соперничество, приспособление, избегание, компромисс и сотрудничество. Наиболее продуктивными считаются сотрудничество и компромисс, поскольку они учитывают интересы обеих сторон. Подростки же чаще выбирают соперничество либо избегание, что объясняется недостатком коммуникативного опыта и стремлением сохранить статус в группе.

Способы разрешения

Способы разрешения межличностных конфликтов можно разделить на три группы:

– самостоятельные: открытый диалог, «я-высказывания», активное слушание, поиск взаимоприемлемого решения;

– с участием третьей стороны: школьная служба примирения (медиации), помощь педагога-психолога и классного руководителя;

– развивающие: тренинги коммуникативных навыков, эмпатии и эмоциональной регуляции, ролевые игры, арт-методы.

Роль эмоциональной сферы

Конструктивное разрешение конфликта невозможно без способности распознавать собственные эмоции, управлять ими и понимать состояние собеседника. Поэтому развитие эмпатии и эмоционального интеллекта выступает базовым условием, а не дополнением к обучению навыкам переговоров. Подросток, который умеет остановиться и назвать своё состояние, реже переходит к агрессии.

Роль педагога и школьной среды

Эффективность разрешения конфликтов повышается, когда взрослый занимает позицию нейтрального посредника, не навязывает решение и не оценивает личность участников. Важны также принятые в классе нормы общения и опыт совместной деятельности, в которой подростки учатся договариваться.

Диагностика

Для изучения конфликтного поведения применяют методику К. Томаса «Стратегии поведения в конфликте», опросник Басса–Дарки и тест Г. Ю. Айзенка на агрессивность, методику межличностных отношений Т. Лири, социометрию. Диагностика позволяет подобрать формы работы под конкретный класс.

Заключение

Разрешение межличностных конфликтов у подростков — результат сочетания эмоциональной зрелости, коммуникативных навыков и поддерживающей среды. Наиболее перспективны программы, которые объединяют обучение стратегиям сотрудничества, развитие эмпатии и медиацию как школьную практику.

Список литературы

1. [Ориентиры для поиска; выходные данные необходимо сверить по библиографическому каталогу и оформить по ГОСТ.]
2. Томас К., Килманн Р. Методика «Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument».
3. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология.
4. Гришина Н. В. Психология конфликта.
5. Хасан Б. И. Работы по психологии подросткового конфликта.