

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ МІЖСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ В
ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0530-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Лиходід Анастасія Анатоліївна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Скрипаченко Т.В.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри
психології Грандт В.В.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« _____ » _____ 2021 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

_____ Лиходід Анастасія Анатоліївна

Тема роботи Особливості міжособистісних конфліктів в танцювальному спорті

керівник роботи Скрипаченко Т.В. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1137-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки теоретично та емпірично дослідити особливості міжособистісних конфліктів в танцювальній парі.

5. Перелік графічного матеріалу: 8 рисунків, 2 таблиці

.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 1	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 2	Скрипаченко Т.В., доцент		
Висновки	Скрипаченко Т.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2021 р.	Виконано
5	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано

Студент _____ А. А. Лиходід

Керівник роботи _____ Т.В. Скрипаченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 80 сторінок, 8 рисунків, 2 таблиці, 65 джерел, 1 додаток.

Об'єкт: міжособистісний конфлікт

Предмет: особливості міжособистісних конфліктів в танцювальній парі.

Мета: теоретично та емпірично дослідити особливості міжособистісних конфліктів в танцювальній парі.

Гіпотеза: узгодженість міжособистісної взаємодії в танцювальній парі прямокореляє з вираженістю рівня конфліктності у партнерів.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний і порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури); емпіричні (спостереження; бесіда; тестування)

Наукова новизна роботи полягає в тому, що був проведений комплексний аналіз теоретичного та емпіричного дослідження особливості міжособистісних конфліктів в танцювальній парі.

Отримані в результаті дослідження, можуть застосовуватися психологами-практиками, тренерами та психотерапевтами в організації консультативної, психопрофілактичної і психокорекційної роботи з танцюристами.

МІЖОСОБИСТІСНІ КОНФЛІКТИ, ТАНЦЮВАЛЬНИЙ СПОРТ,
ПАРА, УЗГОДЖЕНІСТЬ.

SAMMARY

Likhodid A. A. Features of interpersonal conflicts in dance sports

Master's qualification work: 80 pages, 8 figures, 2 tables, 65 sources, 1 appendix.

Object: interpersonal conflict

Subject: features of interpersonal conflicts in a dancing couple.

Objective: to theoretically and empirically investigate the features of interpersonal conflicts in a dancing couple.

Hypothesis: the coherence of interpersonal interaction in a dancing couple is directly correlated with the severity of conflict in partners.

Research methods: theoretical (theoretical and comparative analysis of psychological and pedagogical literature); empirical (observation; conversation; testing)

The scientific novelty of the work is that a comprehensive analysis of the theoretical and empirical study of the peculiarities of interpersonal conflicts in a dancing couple.

The results of the study can be used by psychologists, trainers and psychotherapists in the organization of counseling, psychoprophylactic and psychocorrectional work with dancers.

INTERPERSONAL CONFLICTS, DANCE SPORTS, COUPLE, COHERENCE.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ МІЖСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ В ТАНЦЮВАЛЬНІЙ ПАРІ.....	9
1.1. Теоретичне обґрунтування міжособистісного конфлікту.....	9
1.2. Особливості міжособистісної взаємодії в танцювальній парі.....	25
1.3. Основні міжособистісні конфлікти в танцювальній парі.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ В ТАНЦЮВАЛЬНІЙ ПАРІ....	48
2.1. Методи, методика та процедура дослідження.....	48
2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація	51
2.3. Рекомендації щодо вирішення міжособистісних конфліктів в танцювальній парі.....	63
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Танці на сьогоднішній день мають досить велику популярність. Адже це гарне видовище і, в той же час, - гостра спортивна боротьба.

Спокусливість бального танцю - у його психології, у відносинах між чоловіком і жінкою. Під час танцю розкриваються багато сторін міжособистісних відносин, оформлені красивою музикою і чудовими костюмами. Це гра, як і все наше життя. Як і при вправах будь-яким іншим видом спорту, особистість спортсмена - танцюриста формується під впливом цього виду спорту. При заняттях бальними танцями відбувається процес самопізнання і самовдосконалення, розвивається воля, впевненість у своїх силах, в момент змагання (турніру) важливе значення має не тільки профпідготовка танцюриста, але і такі фактори, як емоційна стійкість, вміння керувати собою, взаєморозуміння партнерів у танцювальній парі.

Безсумнівно, що заняття, саме бальними танцями впливають не тільки на естетичний і фізичний, але і на психологічний розвиток партнерів.

Одним з головних чинників успішної танцювальної кар'єри є міцні і стійкі відносини в парі, тому що не секрет для багатьох, що пара, яка тривалий час виступає разом, показує кращі результати в силу станцеврності, високого рівня взаєморозуміння як простого, людського, і танцювального - кращого відчуття партнера.

Одна з проблем танцювань в одному і тому ж складі є взаємна залежність, в яких багато партнерів і партнерок не соромляться грати, використовуючи різні засоби аж до шантажу. Тоді і вже танцюристи думають не так про танці, як про свої внутрішні протистояння. Тренування конфліктуючої пари заповнені негативними емоціями, що, як доведено вченими, заважає запам'ятовуванню і засвоєнню матеріалу, і вже природно позбавляє сенсу сам танець, як вираз певних відносин: що відчуваємо, те й

танцюємо. Само собою зрозуміло, нікому нецікавий танець двох солістів, що доводять один одному, «хто основний у парі», ні глядачам, ні суддям. З огляду на те, що бальні танці - парні танці, має бути порозуміння, взаємодоповнення і взаємопідтримка у парі. У спортивних танцях «бойовою одиницею» є пара - ось від чого треба відштовхуватися.

Отже, організаційна значущість проблеми та її недостатня наукова розробленість зумовили вибір теми нашого дослідження “Особливості міжособистісних конфліктів в танцювальному спорті”.

Об'єкт: міжособистісний конфлікт

Предмет: особливості міжособистісних конфліктів в танцювальній парі.

Мета: теоретично та емпірично дослідити особливості міжособистісних конфліктів в танцювальній парі.

Гіпотези: узгодженість міжособистісної взаємодії в танцювальній парі прямокореляє з вираженістю рівня конфліктності у партнерів.

Методи дослідження:

- теоретичні (теоретичний і порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури);
- емпіричні (спостереження; бесіда; тестування)

Згідно з поставленою метою та висунутою гіпотезою було визначено основні завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати міжособистісного конфлікту.
2. Визначити основні напрями міжособистісного конфлікту.
3. Дослідити картину специфіки міжособистісної взаємодії в танцювальній парі.
4. Розглянути фактори та етапи узгодженості в міжособистісної взаємодії в танцювальній парі.
5. Емпірично дослідити особливості міжособистісних конфліктів в танцювальній парі.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що був проведений комплексний аналіз теоретичного та емпіричного дослідження особливості міжособистісних конфліктів в танцювальній парі.

Практичне значення одержаних результатів роботи полягає в тому, що отримані в результаті дослідження, можуть застосовуватися психологами-практиками, тренерами та психотерапевтами в організації консультативної, психопрофілактичної і психокорекційної роботи з танцюристами.

Надійність і вірогідність дослідження забезпечувалися репрезентативністю вибірки, застосуванням методів, адекватних меті і завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичної статистики.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ В ТАНЦЮВАЛЬНІЙ ПАРІ

1.1. Теоретичне обґрунтування міжособистісного конфлікту

У повсякденному мовленні слово «конфлікт» використовується стосовно широкому колу явищ — від збройних зіткнень і протистояння різних соціальних груп до службових чи подружніх розбіжностей. Ми називаємо конфліктом сімейну сварку, військові дії, дискусії у парламенті, зіткнення внутрішніх мотивів, боротьбу власних бажань та почуття обов'язку та багато іншого.

Існують різні визначення конфлікту, але вони підкреслюють наявність протиріччя, яке набуває форми розбіжностей, якщо йдеться взаємодії людей.

Слово «конфлікт» походить від латинського *conflictus* – зіткнення і практично в незмінному вигляді входить до інших мов (*conflict* – англ., *konflikt* – нім., *conflit* – франц.) [15]. Аналіз визначень конфлікту, які у різних сучасних неспеціальних енциклопедіях, виявляє їх схожість. Як правило, зміст поняття конфлікту розкривається через такі значення [15]:

1. Стан відкритої, часто затяжної боротьби; битва чи війна.
2. Стан дисгармонії у відносинах між людьми, ідеями чи інтересами; зіткнення протилежностей.
3. Психічна боротьба, що виникає як результат одночасного функціонування імпульсів, бажань або тенденцій, що взаємно виключають.
4. Протистояння характерів чи сил у літературному чи сценічному творі, особливо головна опозиція, де будується сюжет («Grolier Multimedia Encyclopedia», 1998).
5. Зіткнення сторін, думок, сил.

Відсутність згоди обумовлено наявністю різноманітних думок, поглядів, ідей, інтересів, точок зору, тобто. суб'єктивно-об'єктивні протиріччя, але ці два явища (суперечності та конфлікт) не слід ототожнювати. Суперечності можуть існувати тривалий період і не переростати у конфлікт. Зіткнення відбувається лише тоді, коли існуючі протиріччя, розбіжності порушують нормальну взаємодію людей, перешкоджають досягненню поставленої мети. У цьому випадку люди просто бувають змушені якимось чином подолати розбіжності та вступають у відкриту конфліктну взаємодію. У процесі конфліктної взаємодії його учасники матимуть можливість висловлювати різні думки, виявляти більше альтернатив при прийнятті рішення, і саме в цьому полягає важливий позитивний сенс конфлікту [13]. Сказане, звичайно, не означає, що конфлікт завжди має позитивний характер.

Таким чином можна сказати, що соціальний конфлікт - це відкрите протиборство, зіткнення двох і більше суб'єктів та учасників соціальної взаємодії, причинами якого є несумісні потреби, інтереси та цінності

Визначення основних структурних елементів конфлікту [16]:

Сторони конфлікту - це суб'єкти соціальної взаємодії, що перебувають у стані конфлікту або ж явно або неявно підтримують конфліктуючих.

Предмет конфлікту — те, через що виникає конфлікт.

Образ конфліктної ситуації — відображення предмета конфлікту у свідомості суб'єктів конфліктної взаємодії.

Мотиви конфлікту - це внутрішні спонукальні сили, що підштовхують суб'єктів соціальної взаємодії до конфлікту (мотиви виступають у формі потреб, інтересів, цілей, ідеалів, переконань).

Позиції конфліктуючих сторін це те, про що вони заявляють один одному в ході конфлікту або в переговорному процесі.

Один з вітчизняних дослідників у галузі конфліктології В. П. Шейнов у своїй книзі «Конфлікти в нашому житті та їх вирішення» наводить три формули конфліктів (А, Б та В). Практичне значення формул конфліктів у

тому, що вони дозволяють досить швидко проводити аналіз багатьох конфліктів і шукати шляхи їх вирішення. При цьому слід пам'ятати, що наведені нижче формули не можуть бути універсальним методом оцінки та вирішення конфліктів. У багатьох випадках вони можуть бути лише орієнтиром у складному та суперечливому процесі управління конфліктами.

Перша формула відображає залежність конфлікту (КФ) від конфліктогенів (КФГ).

Конфліктогени - це слова, дії (або відсутність дій), які можуть призвести до конфлікту. Слова, дії (або бездіяльності), що сприяють виникненню та розвитку конфлікту, тобто - що призводять до конфлікту безпосередньо [15].

Підступну суть конфліктогенів можна пояснити тим, що ми набагато чутливі до слів інших, ніж до того, що говоримо самі. Є такий афоризм: "Жінки не надають жодного значення своїм словам, але надають величезного значення тому, що чують самі". Насправді цим грішимо всі ми, а не тільки представниці прекрасної статі.

Ця особлива чутливість щодо звернених до нас слів походить від бажання захистити себе, свою гідність від можливого зазіхання. Але ми не такі пильні, коли справа стосується гідності інших, і тому не так суворо стежимо за своїми словами та діями (тобто, не особливо замислюючись, "запускаємо на орбіту" своїх взаємин з навколишніми людьми різні конфліктогени).

Механізм розвитку конфлікту за першою формулою ґрунтується на негативному сприйнятті та негативній реакції особистості, проти якої застосований конфліктоген. За відсутності вольового регулювання такої реакції вона має тенденцію розвитку за законом ескалації, тобто наростання – на конфліктоген на нашу адресу ми намагаємося відповісти сильнішим конфліктогеном, часто максимально сильним серед усіх можливих. Яка ж загальна схема цього процесу "обміну люб'язностями"? Все відбувається дуже просто. Отримавши на свою адресу конфліктоген, "постраждалий" хоче

компенсувати свій психологічний програш, тому відчуває бажання позбутися роздратування, відповівши "образою на образ". При цьому відповідь має бути не слабшою, і для впевненості вона робиться із "запасом". Адже важко утриматися від спокуси провчити кривдника, щоб надалі не дозволяв собі такого. Внаслідок цього сила конфліктогенів стрімко наростає [15].

Більш конкретно першу формулу конфлікту схематично можна виразити так:

$$\text{КФГ}_1 \rightarrow \text{КФГ}_2 \rightarrow \text{КФГ}_3 \rightarrow \dots \rightarrow \text{КФ}$$

де КФГ1 - перший конфліктоген; КФГ2 - другий конфліктоген, відповідь на перший; КФГ3 - третій конфліктоген, у відповідь на другий, і т.д.

При цьому важливо мати на увазі, що $\text{КФГ}_2 > \text{КФГ}_1$, $\text{КФГ}_3 > \text{КФГ}_2$ і т. д., тобто кожен відповідний конфліктоген є сильнішим, ніж той, на який він відповідає (Закон ескалації конфлікто-генів).

Конфлікти, що виникають за першою формулою, умовно називатимемо конфліктами типу А. Важливо відзначити, що за спостереженнями фахівців, 80% конфліктів виникає крім бажання їх учасників і за наведеною вище формулою. У зв'язку із цим слід запам'ятати два правила безконфліктної взаємодії.

Правило 1. Не використовуйте конфліктогени.

Правило 2. Не відповідайте конфліктогену на конфліктоген [13].

Для успішного застосування сформульованих правил важливо знати конкретні прояви конфліктогенів. У табл. 3.1 дається характеристика деяких конфліктогенів, що найчастіше зустрічаються на практиці у відносинах між людьми.

Друга формула відображає залежність конфлікту (КФ) від конфліктної ситуації (КС) та інциденту (І) і виражається так:

$$КС + I = КФ$$

Ця формула вказує спосіб вирішення таких конфліктів, які умовно називатимемо конфліктами типу Б: усунути конфліктну ситуацію і вичерпати інцидент.

Третя формула відбиває залежність конфлікту (КФ) від кількох конфліктних ситуацій (КС). Її можна виразити так:

$КС_1 + КС_2 + \dots + КС_p = КФ$, причому $p > 2$ Словами цю формулу можна виразити так:

Сума двох чи більше конфліктних ситуацій призводить до конфлікту.

Конфлікти, що виникають за третьою формулою, умовно називатимемо конфліктами типу В. Вирішення таких конфліктів зводиться до усунення всіх конфліктних ситуацій.

Основні стадії розвитку конфлікту.

Фази конфлікту безпосередньо пов'язані з його етапами і відображають динаміку конфлікту насамперед із погляду реальних можливостей його вирішення.

Основними фазами конфлікту є:

- 1) початкова фаза;
- 2) фаза підйому;
- 3) пік конфлікту;
- 4) фаза спаду.

Важливо пам'ятати, що фази конфлікту можуть циклічно повторюватися. Наприклад, після фази спаду в 1-му циклі може розпочатися фаза підйому 2-го циклу з проходженням фаз піку і спаду, потім може початися 3-й цикл і т. д. При цьому можливості розв'язання конфлікту в кожному наступному циклі звужуються. Описаний процес можна зобразити графічно рис.1.1.

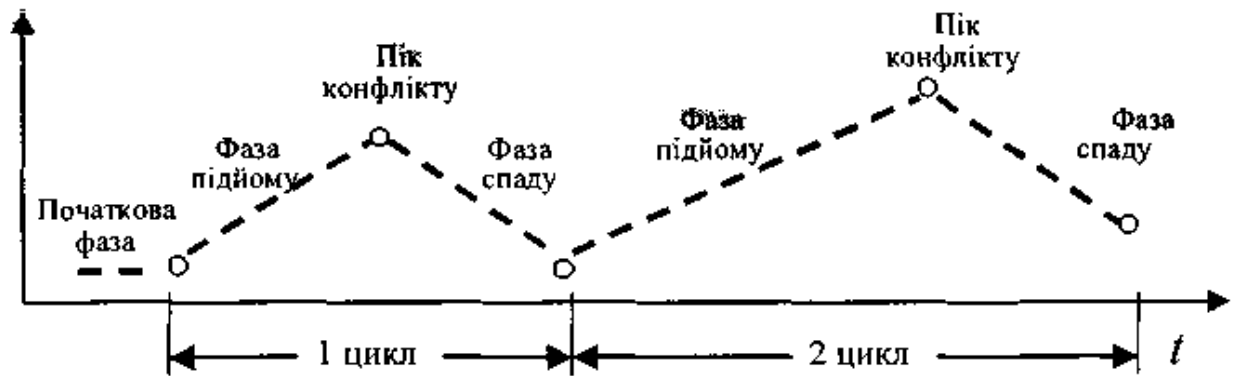


Рис. 1.1. Фази конфлікту

Взаємозв'язок фаз та етапів конфлікту, а також можливості щодо його вирішення

Доведено - якщо керівник «входить і керує конфліктом» початковій фазі, він вирішується на 92%; якщо на фазі підйому - на 46%, а на стадії пік - менше 5%, на стадії спаду - близько 20%

Міжособистісні конфлікти можна як зіткнення особистостей у процесі їх взаємовідносин. Такі зіткнення можуть відбуватися у різних сферах та галузях (економічній, політичній, виробничій, соціокультурній, побутовій тощо). Причини таких зіткнень нескінченно різноманітні (від зручного місця у громадському транспорті до президентського крісла у державних структурах). Як і в інших соціальних конфліктах, тут можна говорити про об'єктивно і суб'єктивно несумісні, або протилежні (взаємовиключні) інтереси, потреби, цілі, цінності, установки, сприйняття, оцінки, думки, способи поведінки і т.і. [13]

Об'єктивні чинники створюють потенційну можливість виникнення конфлікту. Наприклад, вакантна посада керівника підрозділу, що з'явилася, може стати причиною конфлікту між двома співробітниками, якщо обидва претендують на цю посаду. Умовно об'єктивними можна вважати сформовані на момент початку конфлікту суспільні (безособові) відносини між потенційними учасниками конфлікту, наприклад, їх статусно-рольові позиції [6].

Суб'єктивні чинники у міжособистісному конфлікті складаються з урахуванням індивідуальних (соціально-психологічних, фізіологічних, світоглядних та інших.) особливостей особистостей. Ці чинники найбільшою мірою визначають динаміку розвитку та вирішення міжособистісного конфлікту та його наслідки.

Міжособистісні конфлікти виникають як між людьми, що вперше зустрілися, так і між людьми, які постійно спілкуються. І в тому, і в іншому випадку важливу роль у взаєминах відіграє особисте сприйняття партнера чи опонента. Процес міжособистісного сприйняття має складну структуру. У соціальній психології процес рефлексії передбачає щонайменше три позиції, що характеризують взаємне відображення суб'єктів [4]:

- сам суб'єкт, який він є насправді;
- суб'єкт, яким він бачить себе;
- суб'єкт, яким він бачиться іншому.

У взаєминах суб'єктів ми маємо ті самі три позиції і з боку іншого суб'єкта рефлексії. Через війну виходить процес подвоєного, дзеркального взаємовідображення суб'єктами одне одного (рис. 1.2).

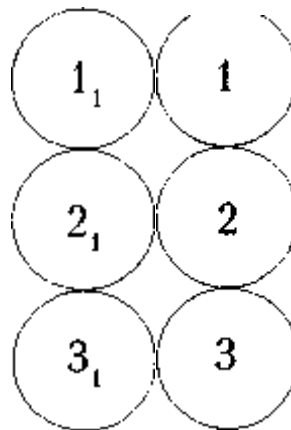
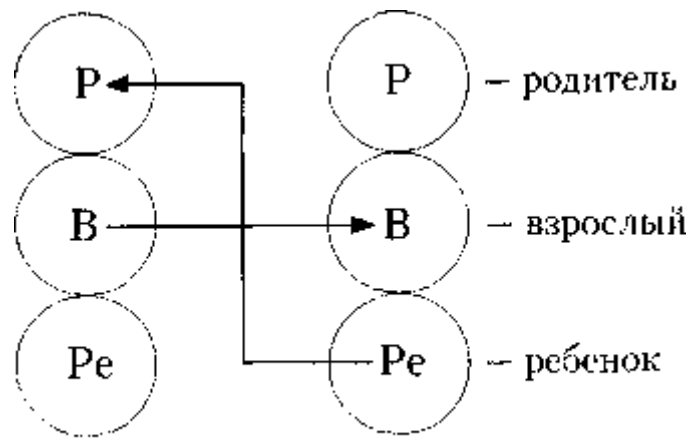
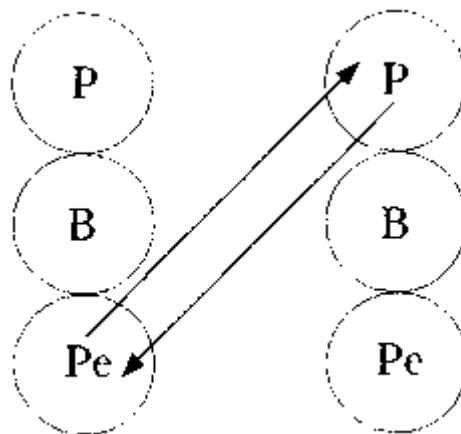


Рис. 1.2. Дзеркальне взаємовідображення суб'єктами одне одного

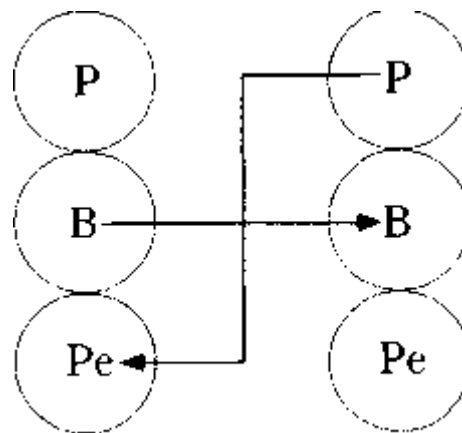
Схожу структурою побудови з рефлексивною, але дещо іншу за змістом, схему взаємодії суб'єктів запропонував американський психотерапевт Ерік Берн (рис. 1.3)



а



б



б

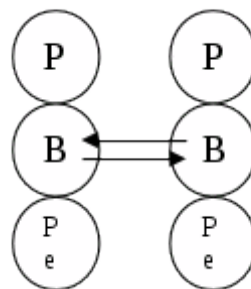


Рис 1.3. Схеми взаємодії суб'єктів

У цій схемі основою конфлікту є різні стани суб'єктів взаємодії, а «провокацією» конфлікту — трансакції, що перетинаються. Комбінації «а» та «б» є конфліктними. У комбінації «в» один із суб'єктів взаємодії явно домінує над іншим або займає позицію покровителя, інший суб'єкт задовольняється роллю «дитини» [4]. У цій комбінації конфлікти не виникають через те, що обидва суб'єкти сприймають свої позиції як належне. Найбільш продуктивною спілкуванні людей є позиція «г» (ВВ). Це спілкування рівноправних людей, яке не ущемляє гідність жодної зі сторін.

Адекватному сприйняттю людини іншим нерідко заважають стереотипи, що вже склалися. Наприклад, у людини склалося упереджене уявлення про чиновника, як про бездушного бюрократа, тяганина і т. д. У свою чергу, у чиновника теж може сформуватися негативний образ прохача, який незаслужено домагається для себе особливих пільг. У спілкуванні цих особистостей взаємодіятимуть не реальні люди, а стереотипи — спрощені образи певних соціальних типів. Стереотипи складаються в умовах дефіциту інформації, як узагальнення особистого досвіду та упереджених уявлень, прийнятих у суспільстві чи певному соціальному середовищі. Прикладами стереотипів може бути висловлювання типу: «всі продавці...», «всі чоловіки...», «всі жінки...» тощо [13].

Сформований, можливо помилковий, образ іншого може серйозно деформувати процес міжособистісної взаємодії та сприяти виникненню конфлікту.

Перешкодою на шляху до згоди між індивідами може стати негативна установка, що сформувалася в одного опонента по відношенню до іншого. Установка - готовність, схильність суб'єкта діяти певним чином. Це певна спрямованість прояву психіки та поведінки суб'єкта, готовність до сприйняття майбутніх подій. Вона формується під впливом чуток, думок, суджень про цей індивід (групу, явища та ін.) [16]. Наприклад, підприємець попередньо домовився про зустріч зі своїм колегою з іншої фірми для укладання важливої ділової угоди. Під час підготовки до зустрічі він почув

від третіх осіб негативні відгуки про ділові та етичні якості передбачуваного партнера. На підставі цих відгуків у підприємця сформувалася негативна установка і зустріч може або не відбутися або не дати очікуваних результатів.

У конфліктних ситуаціях негативна установка поглиблює розкол між опонентами та ускладнює врегулювання та вирішення міжособистісних конфліктів.

Нерідко причинами міжособистісних конфліктів стає непорозуміння (неправильне розуміння однієї людини іншою). Це відбувається через різні уявлення про предмет, факт, явище і т. д. «Ми часто очікуємо, - пише Максвелл Мольц, - що оточуючі будуть реагувати на ті самі факти або обставини так само, як і ми, роблячи ті ж самі самі висновки. Ми забуваємо, що людина реагує не так на реальні факти, але в свої уявлення про них». Уявлення в людей бувають різні, часом діаметрально протилежні, і цей факт треба сприймати як цілком природне явище, не конфліктувати, а спробувати зрозуміти інших.

Взаємодіючи з людьми, людина захищає насамперед свої особисті інтереси і це цілком нормально. Виникаючі у своїй конфлікти є реакцію на перешкоди досягненню цілей. І від того наскільки значущим для конкретного індивіда є предмет конфлікту, багато в чому залежатиме і його конфліктна установка — схильність і готовність діяти у передбачуваному конфлікті певним чином. Вона включає цілі, очікування та емоційну орієнтацію сторін [24].

У міжособистісній взаємодії важливу роль відіграють індивідуальні якості опонентів, їх особиста самооцінка, саморефлексія, індивідуальний поріг толерантності, агресивність (пасивність), тип поведінки, соціокультурні відмінності тощо. Існують поняття міжособистісної сумісності та міжособистісної несумісності. Сумісність передбачає взаємне прийняття партнерів зі спілкування та спільної діяльності. Несумісність - взаємне неприйняття (антипатію) партнерів, засноване на розбіжності (протистоянні) соціальних установок, ціннісних орієнтації, інтересів, мотивів, характерів,

темпераментів, психофізичних реакцій, індивідуально-психологічних характеристик суб'єктів взаємодії [13].

Міжособистісна несумісність може стати причиною емоційного конфлікту (психологічного антагонізму), який є найбільш складною і важкою формою міжособистісного протиборства [6].

У розвитку міжособистісного конфлікту необхідно враховувати також вплив соціального та соціально-психологічного середовища. Наприклад, конфлікти між кавалерами у присутності жінок, бувають особливо жорстокими і безкомпромисними, оскільки у них зачіпаються честь і гідність опонентів.

Індивіди зіштовхуються у міжособистісних конфліктах, захищаючи як свої особистісні інтереси. Вони можуть також представляти інтереси окремих груп, інститутів, організацій, трудових колективів, суспільства загалом. У таких міжособистісних конфліктах напруження боротьби та можливості знаходження компромісів багато в чому визначається конфліктними установками тих соціальних груп, представниками яких є опоненти.

Варіанти результату міжособистісного конфлікту

Усі причини міжособистісних конфліктів, що виникають через зіткнення цілей та інтересів, можна умовно поділити на три основні види [24]:

Перший — передбачає принципове зіткнення, у якому реалізація цілей та інтересів одного опонента може бути досягнута лише за рахунок обмеження інтересів іншого.

Другий — зачіпає лише форму стосунків між людьми, але при цьому не утискає їх духовних, моральних та матеріальних потреб та інтересів.

Третій - представляє уявні протиріччя, які можуть бути спровоковані або хибною (спотвореною) інформацією, або неправильною інтерпретацією подій та фактів.

Міжособистісні конфлікти можуть відбуватися у формі [6]:

- суперництва - прагнення домінування;
- суперечки - розбіжності з приводу знаходження найкращого варіанта вирішення спільних проблем;
- дискусії - обговорення спірного питання.

Залежно від причин конфлікту та від способів конфліктної поведінки опонентів, міжособистісний конфлікт може мати такі види результату:

- ухиляння від вирішення конфлікту, коли одна зі сторін хіба що не помічає суперечностей;
- згладжування суперечностей, коли одна зі сторін або погоджується з пред'явленими їй претензіями (але в даний момент), або прагне виправдати себе;
- компроміс - взаємні поступки обох сторін;
- ескалація напруженості та переростання конфлікту у всі
- охоплююче протистояння;
- силовий варіант придушення конфлікту, коли одну чи обидві сторони змушують силою (загрозою застосування сили) прийняти той чи інший варіант результату протиріччя.

Якщо виникла конфліктна ситуація, то перш ніж «вплутуватися в бійку», необхідно серйозно зважити всі можливі «за» та «проти» у передбачуваному конфлікті та поставити кілька запитань [16]:

Чи існують суперечності, через які варто конфліктувати?

Чи можливо вирішити проблеми іншими способами, не вдаючись до конфлікту?

Чи існують гарантії, що Ви досягнете бажаних результатів у майбутньому конфлікті?

Якою буде ціна перемоги чи поразки для Вас та Вашого опонента?

Які можливі наслідки конфлікту?

Як реагуватимуть на конфлікт оточуючі Вас люди?

Бажано, щоб ваш опонент у передбачуваному конфлікті з цих же позицій проаналізував конфліктну ситуацію, що виникла, і можливі шляхи її розвитку. Всебічний аналіз конфліктної ситуації сприяє знаходженню взаємоприйнятних рішень, запобігає відкритій конфронтації сторін і допомагає не лише зберегти нормальні відносини між колишніми опонентами, а й встановити між ними відносини взаємовигідного співробітництва.

Уникнути конфлікту можна також уникаючи безпосередніх контактів з конфліктними людьми, з тими, хто Вас чимось дратує, тими, кого дратуєте Ви. Існують різні типи про важких людей, спілкування з якими загрожує виникненням конфліктів.

Ось деякі з цих типів [13]:

- агресивісти - задирають інших і дратуються самі, якщо їх не слухають;
- скаржники - завжди на щось скаржаться, але самі зазвичай
- нічого не роблять для вирішення проблеми;
- мовчуни - спокійні і небагатослівні, але дізнатися про що вони думають і чого хочуть дуже складно;
- надмірні — з усіма погоджуються і обіцяють підтримку, але слова у таких людей розходяться зі справою;
- вічні песимісти - завжди передбачають невдачі і вважають, що з того, що починається, нічого не вийде;
- всезнайки — вважають себе вищими, розумнішими за інших і всіляко демонструють свою перевагу;
- нерішучі — зволікають із прийняттям рішення, бо бояться помилитись;
- максималісти - хочуть чогось прямо зараз, навіть якщо в цьому немає потреби;
- приховані - приховують образи і несподівано накидаються на опонента;

- невинні брехуни - вводять інших в оману брехнею та обманом;
- хибні альтруїсти — нібито роблять добро, але носять камінь за пазухою.

Якщо через ті чи інші обставини уникнути спілкування з важкими людьми не вдається, то у взаєминах із ними слід використовувати відповідний підхід. Всі ці підходи, на думку Джині Скотт, побудовані на основних засадах [30]:

1. Усвідомте, що людина важка у спілкуванні, і визначте, якого типу людей належить.
2. Не потрапите під вплив цієї людини, її погляду, світовідчуття; зберігайте спокій та нейтралітет.
3. Якщо ви не хочете ухилитися від спілкування з такою людиною, Постарайтеся поговорити з ним і виявити причини його труднощів.
4. Постарайтеся знайти спосіб задоволення його прихованих інтересів та потреб.

Використовуйте спільний підхід до вирішення конфліктів, які починають вимальовуватися після віднесення поведінки важкої людини до певного типу, її нейтралізації чи взяття під контроль»

Одним із методів запобігання конфлікту є самоусунення конфліктної ситуації. Відповідно до цього методу слід ухилитися від вирішення проблем, які не торкаються ваших інтересів, і ваша участь у їх вирішенні нічим не обумовлена. Наприклад, хтось дуже роздратований і емоційно збуджений. Ви з кращих спонукань намагаєтеся допомогти цій людині, хоча вас про це не просили. В результаті ви можете вплутатися в чужий конфлікт та стати об'єктом для «залпового викиду» негативних емоцій.

Якщо міжособистісний конфлікт запобігти не вдалося, виникає проблема його врегулювання і вирішення. Одним із перших кроків у цьому напрямі є факт визнання існуючих між індивідами протиріч. Трапляються випадки, коли один із опонентів ще не повною мірою усвідомив причини виникнення проблем. Коли наявність суперечностей усвідомлюють обидві

сторони конфлікту, відверта розмова допомагає чіткіше визначити предмет суперечки, окреслити межі взаємних претензій, виявити позиції сторін. Усе це відкриває наступну стадію у розвитку конфлікту — стадію спільного пошуку варіантів його вирішення [34].

Спільний пошук виходу з конфліктної ситуації також передбачає дотримання низки умов, наприклад [30]:

- відокремити реальні причини конфлікту від інциденту - формального приводу для початку зіткнення;
- сконцентрувати увагу на існуючих проблемах, а не на особистих емоціях;
- діяти за принципом «тут і зараз», тобто вирішувати проблеми, які безпосередньо стали причиною даного конфлікту, не згадуючи інші спірні події та факти;
- створювати обстановку рівної участі у пошуках можливих варіантів урегулювання конфлікту;
- говорити лише за себе; вміти слухати та чути іншого;
- дотримуватися поважного ставлення до особи опонента, говорити про факти та події, а не про якості тієї чи іншої особи;
- створювати клімат взаємної довіри та співпраці.

Якщо в міжособистісному конфлікті переважають негативні тенденції (взаємна ворожість, образи, підозри, недовіра, ворожі настрої тощо) та опоненти не можуть або не бажають йти на діалог, то як перший етап урегулювання конфлікту слід використовувати так звані непрямі методи врегулювання міжособистісного конфлікту/

Розглянемо деякі з цих методів [34]:

Метод "виходу почуттів". Опоненту дають можливість висловити все, що в нього наболіло, і цим знижують спровоковане конфліктом емоційно-психологічне напруження. Після цього людина більшою мірою схильна до пошуку варіантів конструктивного врегулювання конфліктної ситуації.

Метод "позитивного ставлення до особи". Конфліктуючий, правий він чи винен — завжди мученик. Потрібно висловити йому свої співчуття і дати позитивну характеристику його особистим якостям тіню: «Ви людина розумна і т.д.». Прагнучи виправдати позитивну оцінку, що пролунала на його адресу, опонент прагнучиме знайти конструктивний спосіб вирішення конфлікту.

Метод втручання "авторитарного третього". Людина, що у міжособистісному конфлікті, зазвичай, не приймає висловлених опонентом на його адресу позитивних слів. Сприяття в такій справі може «третій», який користується довірою. Таким чином, конфліктуючий знатиме, що його опонент не такої вже поганій думки про нього, і цей факт може стати початком пошуку компромісу.

Приєм "оголена агресія". В ігровій формі у присутності третьої особи опонентам дають «виговоритися про наболіле».

У таких умовах зварювання, як правило, не досягає крайніх форм і напруга у відносинах опонентів знижується.

Приєм "примусового слухання опонента". Конфліктуючим ставити умову шанувати один одного. При цьому кожен, перш ніж відповідати оппоненту, повинен певною точністю відтворити його останню репліку. Зробити це досить важко, бо конфліктуючі чують лише собі, приписуючи оппоненту слова та тони, яких насправді не було. Упередженість опонентів один до одного стає очевидною і напруження напруженості щодо них спадає.

Обмін позицій. Конфліктуючим пропонують висловлювати претензії із позиції свого опонента. Цей прийом дозволяє їм «вийти» за межі своїх особистих образів, цілей та інтересів та краще зрозуміти свого опонента.

Розширення духовного обрії сперечаються. Це спроба вивести конфліктуючих за межі суб'єктивного сприйняття конфлікту та допомогти побачити ситуацію в цілому, зі всіма можливими наслідками.

Важливим етапом для вирішення конфлікту є сама готовність до його вирішення. Така готовність виникає внаслідок переоцінки цінностей, коли

одна чи обидві конфліктуючі сторони починають усвідомлювати безперспективність продовження протистояння [16]. У цей час відбуваються зміни у відносинах до ситуації, до опонента та до самого себе. Змінюється також конфліктна установка.

«Сама собою готовність вирішити проблему, — на думку Хелені Корнеліус і Шошани Фейр, — зовсім не означає, що ви не маєте рації. Це означає, що ви відмовилися від ваших спроб довести, що інша сторона не має рації: ви готові забути минуле і почати все спочатку» [15].

Для успішного вирішення конфлікту, нарешті, необхідно, щоб обидві сторони виявили бажання його вирішити. Але якщо таке бажання буде виявлено хоча б однією стороною, то це дасть більше можливостей та іншій стороні для зустрічного кроку. У міжособистісному конфлікті люди ніби обопільні взаємними образами, претензіями та іншими негативними емоціями. Зробити перший крок на шляху до вирішення конфлікту досить важко: кожен вважає, що поступиться має інший. Тому готовність до вирішення конфлікту, виявлена однією зі сторін, може зіграти вирішальну роль у вирішенні конфлікту в цілому.

1.2. Особливості міжособистісної взаємодії в танцювальній парі

Психологія жінки та психологія чоловіка сильно відрізняються одна від одної, не викликає жодних сумнівів. Питання в тому, як порозумітися між чоловіками і жінками, як зрозуміти і особливості психології та поведінки протилежної статі? Саме нерозуміння цих особливостей є причиною проблем та складнощів у відносинах.

Двоє, чоловік і жінка, повинні усвідомити, що відносини чоловіка і жінки, це відносини різних особистостей, різних світоглядів. Небажання йти на компроміс, нерозуміння бажань партнера, егоїзм чи, навпаки, приниження

себе, віддача всього себе партнеру - причина багатьох проблем та конфліктів: охолодження відносин, конфліктів, що призводять до розриву відносин.

Гармонійні відносини жінок і чоловіків будуються на довірі, взаєморозумінні, рівноправності, внутрішній особистісній спроможності кожного з партнерів [2].

Психологи у дослідженнях визначили безліч чинників, які впливають виникнення симпатії, взаємопритягання, взаємовідносини, з їхньої якості і характер. Найважливішим чинником привабливості людини служить його подібність із нами: зближуються люди, чиї склад характеру, інтереси, схильності, переконання та життєві цінності подібні.

Наприклад, вразливий, тривожний і чутливий людині навряд чи сподобається вибуховий, енергійний і різкий. Замкнутому та малотовариському важко зрозуміти того, хто прагне, якнайчастіше бувати на людях. Прагматик, що судить про все з точки зору матеріальної вигоди, не викличе симпатії у романтика, який цінує високі почуття та самопожертву.

Але якою ж поширеною є думка, ніби притягуються протилежності? Відомий соціальний психолог Еліот Аронсон, наприклад, вважає: люди прив'язуються один до одного не лише через схожість, а й тому, що можуть доповнювати одне одного. Проте чи всі дослідники з цим погоджуються. Численні експерименти, проведені дослідниками різних країн, виявили стійку закономірність: найбільша ймовірність, що вона переросте у прихильність, існує для людей, близьких по духовному складу. Іншими словами, для виникнення прихильності важливішими є подібні уявлення про сенс життя, ніж, наприклад, збіг темпераментів або однакова швидкість реакції [5].

За даними американських дослідників Девіда Басса і Сандри Барнс, при створенні тривалих і міцних відносин люди найбільше значення надають здатності бути хорошим товаришем та другом, увазі та повазі до партнера, чесності, відданості, надійності, розуму та розважливості, доброті, уміння розуміти іншого та мистецтва. бути цікавим співрозмовником [2].

Справжні тривалі стосунки будуються на довірі. Довіра – це основа розвитку справжньої близькості. Якщо ви хочете, щоб ваші стосунки були тривалими, ви повинні довіряти своєму партнеру ваше минуле, сьогодення та майбутнє. Довіра вимагає часу та зусиль, її легко зруйнувати та важко відновити. Не завжди довіра виникає серед двох людей сама собою. Над цим потрібно працювати.

У танцювальній парі партнери об'єднані спільною справою та метою, проводять разом досить багато часу, дізнаються про переваги та недоліки один одного, прагнуть отримувати радість від спілкування один з одним і водночас нерідко конфліктують у процесі спільної роботи. Ці психологічні аспекти є спільними для танцювальної та подружньої пари [5].

На думку багатьох танцюристів та викладачів, подружжю легше знайти один одного для створення стійкої сім'ї, ніж партнерам для парних танців. Усі проблеми, що виникають між подружжям, їхні конфлікти, переживання, доповнюються у танцях ще й специфічними танцювальними проблемами. Набагато легше уживаються чоловік і дружина у подружньому житті, ніж партнер та партнерка у танцях.

Історія бальних танців сповнена трагічних та комічних ситуацій, багато з яких пов'язані з вибором партнерів та партнерок. Вирішення цієї проблеми включає два етапи. Перший – це початкове формування пар з активною участю та ініціативою тренера – викладача. Тут може бути використана методика формування пар на основі індивідуального пріоритетного вибору з введенням низки обмежень, таких як вік, зріст, вага, рівень класності, властивості темпераменту (меланхолік, холерик, флегматик, сангвінік), властивості особистості тощо [21].

Значна частина танцюристів вважають (78%), що для комплектування спортивних пар, перш за все, необхідно оцінювати фігуру (статуру), «уміння добре рухатися» і мати хорошу фізичну підготовленість. До того ж більшість із них (82%) хотіли б, щоб партнери симпатизували один одному [22].

Існуюча методика комплектування пар спирається, головним чином, на педагогічний досвід тренерів і далеко не завжди ефективна, оскільки на практиці виникають ускладнення у психологічному плані між партнерами, що знижує ефективність їхньої спільної діяльності.

Багато тренерів вважають, що згуртованість приходить сама собою в процесі тривалих спільних занять, коли партнери поступово звикають один до одного і намагаються більше покладатися на думку тренера, ніж свої емоції і деякі можливі невідповідності у відносинах між собою [19]. Однак є показники, які слід враховувати при формуванні пари для економії часу, сил, а також підвищення ефективності занять. Вони багато в чому визначають рівень спрацьовування пари.

При комплектуванні танцювальних пар поєднання партнерів, які мають схожі показники нервових процесів, буде оптимальним. При цьому, перш за все, найбільш сприятливим для спільної діяльності буде поєднання середніх показників за силою, рухливістю та врівноваженістю нервових процесів.

За ознакою «екстраверсії-інтроверсії», з точки зору людської взаємодії, існує дві основні точки зору. Розглядаються гетерогенні (неоднорідні за складом) та гомогенні (однорідні) поєднання партнерів. Найбільш сприятливим є гетерогенне поєднання партнерів-танцюристів на кшталт «екстраверт-інтроверт» [2].

Зазначений факт узгоджується з типовим поєднанням партнерів за ознакою лідерства. Найбільш характерна наявність одного лідера – поєднання «лідер-відомий» (73%) і практично не зустрічається поєднання «лідер-лідер». (46,1%), "лідер-відомий" (11,3%), "відомий-лідер" (10%), "відомий-відомий" (32,6%) [28].

Танцюристи спрацьованих пар мають специфічний комплекс індивідуально-психологічних особливостей, що визначають психологічну сумісність партнерів: середніми показниками нервових процесів (сила, рухливість, врівноваженість), помірним і низьким рівням особистісної

тривожності, високим рівнем самоконтролю, впевненістю в собі, емоційною стабільністю.

Найбільш важливими характерними структурами особистісних особливостей для пар, що спрацьовуються, є [48]:

- 1) довжина тіла партнерів - поєднання високого партнера з нижчою за зростанням партнерок;
- 2) за властивостями нервових процесів - поєднання середніх рівнів сили, рухливості, врівноваженості нервових процесів;
- 3) за спрямованістю на товариськість – поєднання середніх показників екстраверсії-інтроверсії та низьких показників нейротизму;
- 4) на кшталт поведінки з людьми – співробітництво;
- 5) за показниками особистісної тривожності – поєднання помірних та низьких показників особистісної тривожності;
- 6) за ознаками «екстраверсія-інтроверсія» – поєднання в парі на кшталт «екстраверт-інтроверт»;
- 7) за поєднанням рольових положень – «лідер-відомий»;
- 8) щодо сприйняття тимчасових інтервалів – розбіжність в оцінці тимчасових інтервалів, що становить не більше 1,45 з.

При комплектуванні пар у спортивних бальних танцях слід враховувати показники, що відображають соматичні характеристики (довжина тіла, маса тіла, статура), фізичні якості (гнучкість, координаційні здібності), індивідуально-психологічні особливості особистості танцюристів (силу, врівноваженість, рухливість нервових процесів, екстраверсію) інтроверсію, нейротизм), рівень особистісної тривожності та прагнення до прояву лідерства у взаєминах з людьми.

При комплектуванні танцювальних пар рекомендується складати їх так, щоб у них поєднувалися партнери типу «екстраверт-інтроверт», «лідер-відомий». Подібні поєднання сприятимуть швидшому розвитку спрацьованості та згуртованості танцювальних пар та більш ефективної тренувальної та змагальної діяльності танцюристів [48].

Другий етап вирішення цієї проблеми включає тимчасовий фактор - динаміку відносин, конфлікти, їхню глибину і тривалість, стійкість пари, зміни особистісної спрямованості. Тут уже ініціатива має бути в руках психолога. Використання ним результатів тестування партнера та партнерки, динаміка зміни їх особистісних структур і характерів, їхні взаємини повинні дозволити йому прогнозувати можливі конфлікти, разом з танцюристами шукати вихід із ситуацій, що часом виникли, часом критичних [53].

Виділимо деяку поняттєву площину проблеми. Це, насамперед, пошук відповідності партнера та партнерки на кшталт нервової системи, темпераменту. Тут немає даних про стійкість, але гіпотетично можна стверджувати, що, наприклад, два холерики будуть нестійкі, а два флегматики - найстійкіша пара.

Вищий рівень стійкості пов'язані з якостями особистості та спрямованістю у розвитку особистості партнера та партнерки. І, нарешті, найголовніше, що жодна психологічна теорія неспроможна дати відповіді: партнер і партнерка повинні подібати одне одному [48].

Пари створюються зазвичай на довгий термін, інакше це не має сенсу, а партнери залежать один від одного набагато більше, ніж чоловік і дружина в шлюбі.

Тим часом тренери ставлять у пару юних спортсменів, керуючись аж ніяк психологічними критеріями або психологічними в останню чергу. На перший план тут виходять фізичні дані молодих людей, як вони виглядають разом, ну а щодо психології... зазвичай кажуть: «Стерпиться — злюбиться».

Відбувається це далеко не завжди. Тим часом команда в ідеалі (а спортивна пара — та сама команда) має функціонувати як єдиний організм, і для цього між її членами мають існувати певні стосунки. Мало підходити один одному фізично і однаково володіти технікою — треба відповідати певним психологічним критеріям. Необхідна певна узгодженість між партнером та партнеркою.

Під узгодженістю розуміється деяке почуття партнерів одне одного, поділ лідерських позицій за взаємною згодою. Тобто, коли один бере на себе лідерство, а інший цілком комфортно відчувається в ролі веденого. У узгодженій парі двоє дивляться, як то кажуть, в один бік, у них загальне ставлення до успіху, конфлікти мають конструктивний характер, і пішло підвищення результативності. Вони не витрачають час на з'ясування відносин, тому за мінімуму емоційних витрат досягають максимально можливого успіху. У парі, що не відбулася, причиною підвищеної конфліктності може бути боротьба за лідерство або, навпаки, небажання брати на себе лідерські функції обох спортсменів [50].

Кожен із партнерів може бути чудовою людиною та чудовим спортсменом, але, на жаль, це ще не гарантія того, що вони можуть виступати разом.

Наприклад, не можна ставити в одну пару двох лідерів. Коли у сім'ї і чоловік і дружина володіють такими якостями, то у них постійно йде боротьба за провідне, домінуюче становище, і сім'я розпадається, Те саме відбувається і в спортивній парі. Вона ніколи не досягне заповітних висот, якщо один із партнерів добровільно не поступиться іншому висоти командної. Спортивні танці – це, мабуть, єдине у наш час заняття, де чоловіки все ще зберігають провідні позиції. Причому буквально: вони ведуть за собою партнерку, вони — лідери. А що таке лідер? У житейському розумінні - це людина, кожне слово якої сприймається як істина в останній інстанції, і яку слухаються беззаперечно; будь-яка непокора жорстоко карається. Щодо подружнього життя такі погляди сформульовані у відомому афоризмі: «Пункт перший. Чоловік завжди правий. Пункт другий. Якщо чоловік не має рації, то дивись пункт перший». Мало хто дотримується цих правил у своєму особистому житті. Однак стосовно бальних танців формула: «Пункт перший. Партнер має рацію завжди. Пункт другий, Якщо він не правий, то дивися пункт перший, - досі нормальна. Бальні танці - напевно, єдиний парний вид спорту, в якому учасників оголошують, називаючи

першим ім'я партнера, а вже потім - партнерки. Що це традиція? Донедавна, наприклад, і Англії жінка на паркеті взагалі не мала свого обличчя: «Такийсь зі своєю партнеркою» Традиції живі — всі, хто має хоч якесь відношення до спортивних танців, знають, що багаторазовий чемпіон світу шотландець Донні Бернс також багаторазово доводив до сліз свою партнерку Гейнор Фейвейзер і ніколи не соромився робити їй при свідках різкі зауваження [59].

Цікаво, чи беруть наші танцюристи приклад зі знаменитості, чи просто така атмосфера панує у більшості клубів? Атмосфера, за якої більшість партерів можуть не тільки словесно образити і принизити ту, яка, за ідеєю, повинна бути їхньою Прекрасною Дамою, але навіть її вдарити. Мої співрозмовниці запевняли, що на таке здатні навіть хлопчики з найкультурніших та найінтелігентніших сімей. Звичайно, чоловік, який б'є жінку, - це не правило, але, на жаль, не рідкісний виняток. Але дискримінація проявляється у інших формах. Наприклад, у деяких клубах партнерка взагалі не має права голосу. Розмовляти з тренером може лише партнер, він же зауважує партнерці, а вона не повинна сперечатися. А якщо вона має іншу думку, то вона повинна тримати її при собі, інакше може нарватися на неприємності. І, зрозуміло, жодної ініціативи, яка вже точно карається. Кажуть, такий стан речей характерний для всіх італійських клубів без винятку, але нерідко він зустрічається і в нас. Найсмішніше, що в одному нашому клубі панують аналогічні порядки та керує там жінка! [60].

Сучасних партнерок, чарівних дівчат, із розвиненим почуттям власної гідності, такий стан речей ранить. Невже ми втратимо свої позиції у бальних танцях? Навряд чи. Мабуть, набагато раніше наші дівчата розставляють все по своїх місцях, тобто поставлять своїх партнерів на місце і навчать їх поводитися по-чоловічому: справжній чоловік не підніме руки на жінку і не образить її.

А справжній лідер ніколи не принизиться до крики та побоїв: адже його основна ознака – моральний авторитет.

Справа в тому, що жінка-лідер хоч-не-хоч несе в собі багато чоловічих рис. Втім, справжні спортсменки взагалі за визначенням не можуть бути надто жіночними, бо вони налаштовані на змагання, успіх і перемогу. У спорті слабкі, беззахисні, жінки, що жаліють себе, зазвичай не йдуть вище першого розряду. Проте партнерка з чоловічими якостями може затьмарити партнера, і тоді відсутність гармонії в парі, а відповідно, і в танці буде помітно стороннім спостерігачам.

Які стосунки мають бути між партнерами? Логічно припустити дружні та доброзичливі. Чи так це?

Коли між партнерами немає не фізичної, а якоїсь вищої, духовної, гармонії, вони не отримують насолоди від танцю, він стає важкою роботою. Це підсвідомо вловлюють глядачі та судді. І ще один момент. До того ж провести свій не такий довгий творчий шлях поруч із людиною, яка вселяє тобі неприязнь, — це аж надто скидається на мазохізм. Найкраще, коли виступають разом брат та сестра. Брати та сестри зазвичай дружать. Подружніх розбірок та сцен ревнощів у них не буває. Взагалі-то ідеальна танцювальна пара – там, де танцюристи приємні один одному та стосунки у них дружні. Дружать, але не люблять. Сильне сексуальне потяг, як не дивно, часто заважає, взагалі, сильні почуття закривають на багато очей [61].

Дуже важливо, щоб у групі чи колективі створювалися нормальні дружні стосунки, тобто. члени групи мають бути психологічно сумісними. У разі психологічної несумісності поведінка одних може викликати негативну реакцію в інших членів колективу, розвивається відчуженість, взаємне нерозуміння і можуть виникати конфлікти [61].

1.3. Основні міжособистісні конфлікти в танцювальній парі

У парних танцях є безліч переваг та недоліків. Перевагою є можливість взаємодії та спілкування з іншою людиною. І звичайно, мається на увазі взаємодія не тільки фізична, а й душевна, емоційна. Та й сам танець, це різноманітність стосунків між людьми: можна танцювати відверто і пристрасно, можна зворушливо-закохано, можна бути веселунами, що жартують один над одним, а можна конкурувати і боротися між собою за увагу публіки, можна навіть ображатися і миритися... безліч різних взаємодій, взаємовідносин, ситуацій, характерів, контрастів, які можна і потрібно включати в свій танець, і які неминуче туди входять [20].

Особливо це стосується бугі-вуги, тому що ми вважаємо наш танець одним з найщиріших навіть у прояві змагань. Буги-вуги тим і добрий, що його можна танцювати з будь-яким настроєм та маючи будь-який сценічний образ та характер. Це не, наприклад, вальс, де ти обов'язково повинен бути манірним і пристойним або сальса, де потрібно будь-що бути "гарячою штучкою" - у буги кожен може все, що йому подобається: хочеш - одягни смокінг і ходи на пафосі, А хочеш - показуй усім язик і стрибай так, щоб було видно труси! Тому людина може в ньому менше грати і акторствувати за заданим шаблоном, відповідати належним історією і традицією танцю образу і не відступати від нього, а більше розкривати себе, самовиражатися в тому напрямі, який близький саме йому. Але це в той же час і додає складнощів, тому що ти танцюєш не один, і необхідно не тільки виражати свою особистість, але й вибудовувати гармонійні стосунки з іншою такою ж яскравою і повноцінною особистістю, яка теж прагне самовиражатися [48].

Звідси впливають недоліки та труднощі парних танців: безліч проблем та перепон, які потрібно подолати, щоб досягти порозуміння, єдності та гармонії, для того, щоб разом навчитися висловлювати свої особи, різноманітно взаємодіяти та успішно їх показувати на публіці. І цього досягти дуже складно. Проблема саме в тому, що кожен танцюрист – це

єдина у світі, унікальна людина, особистість з індивідуальним набором певних якостей. Він має свої смаки, свої бажання, цілі, вимоги. І звичайно ж, коли дві такі унікальні особи встають у пару, між ними виникає дуже багато розбіжностей за різними параметрами і, як наслідок, претензії одна до одної, які надалі можуть перерости в конфлікти [59].

А конфлікти в парі не тільки забирають дорогоцінний час тренування, знижують продуктивність роботи, розвиток пари, але також заряджають танцюристів негативними емоціями, які поступово забарвлюють у чорний колір їхнє ставлення один до одного, до процесу тренувань та танцю в цілому. Буги-вуги, як ми вже казали вище - танець відкритий та емоційний, дуже пов'язаний з особистими якостями та стосунками танцюристів, у ньому немає готового шаблону: масок, які потрібно вдягнути на себе і за які можна сховатися, щоб танцювати. Тому дуже важко, якщо не неможливо, відкриватися один одному (і глядачеві), імпровізувати, слухати та розуміти один одного, коли ти перебуваєш з людиною в стані конфлікту, коли ти не радієш їй, коли не хочеться посміхатися, немає відчуття єдності та розуміння [61].

Перерахуємо деякі часті причини конфліктів [48]:

1. Різниця (реальна чи уявна) у танцювальному рівні партнерів.

Ми рекомендуємо знаходити собі партнера якомога раніше, щоб розвиватися паралельно і в одному стилі та напрямку, набувати загальних звичок та характеру рухів - у майбутньому це буде вам дуже корисно. Але так буває далеко не завжди.

У парах, з різним танцювальним рівнем, може скластися така ситуація, що найдосвідченіший танцюрист чи той, хто вважає, починає поводитися зарозуміло, командувати, вчити слабшого партнера. При кожній нагоді нагадувати йому про недоліки, звинувачувати його, якщо щось не виходить. Головна небезпека тут полягає в тому, що цей «досвідченіший» танцюрист, звикаючи концентруватися на недоліках іншого, повністю перестає звертати увагу на себе, на свої помилки, а також повністю пригнічує самотійність та

адекватність іншого танцюриста. І може виникнути така ситуація, що щось не виходить саме з вини «більш досвідченого» танцюриста, але звинувачення та критика ллється на іншого, проблема ніяк не може вирішитись, виникає конфлікт [43].

На жаль, дуже рідко так буває, що обидві людини в парі вважають себе рівними за рівнем і це набагато поширеніша ситуація, ніж здається на перший погляд. Більше того, нерідко буває навіть так, що об'єктивно краще танцюючої людини в парі забиває уявно краще танцююча, тому що вона сильніша психологічно або впевненіше в собі. Ми самі пройшли через різні етапи цього конфлікту, хоч і в досить легкій формі, але він торкнувся і нас: у бугі-вугі на різних етапах важче стає то партнеру, то партнерці, і в якісь періоди здається, що відстає один, щось інше. Насправді, партнери не відстають один від одного, просто кількісно-якісні стрибки відбуваються не одночасно, навіть при паралельній роботі, і цілком може виникнути ілюзія, що один сильно обганяє іншого, навіть якщо насправді це не так. Тому будьте дуже уважні до цієї причини, вона може проявитися навіть у тому випадку, якщо ви почали займатися в один день і рівень у вас дуже близький.

Особливо мають бути уважні танцюристи із фактично різними вихідними даними. Будьте дуже уважними та адекватними один до одного, намагайтеся під час тренування стежити кожен сам за собою, а не за іншим! Ніхто вас не змушував вставати в пару, з людиною іншого рівня, це ваш вибір, ви самі цього захотіли і пішли на це, не потрібно займатися пошуком смітинок у чужому оці, шукайте колоди у своєму! Спірні моменти найкраще вирішувати із залученням третьої особи, якій ви обидва довіряєте: тренера, викладача, улюбленого танцюриста. Не можете зустрітися особисто – запишіть себе на відео та напишіть повідомлення, у нашому середовищі пари навіть високого рівня дуже доброзичливі та відкриті та намагаються допомагати молодшим товаришам. Якщо немає можливості запитати – детально розберіть, як це робить ваша улюблена пара, на яку ви хочете

рівнятися, подивіться відео, розкладіть по кадрах, знайдіть відмінності між собою та ними та постарайтеся зробити так само [48].

2. "Зоряна" хвороба в одного з танцюристів.

За всіма параметрами нагадує попередній пункт. Коли в парі хтось вважає себе просто ідеальним танцюристом, краще за інших, не допускає навіть думки, що він може щось робити неправильно, не сприймає жодної критики. Свого танцювального партнера вважає дуже гіршим за себе і часто погрожує знайти когось краще. Нічого хорошого із таким ставленням не вийде. І цей тип взаємовідносин неодмінно виявлятиметься у змагальному танці, який виглядатиме, як танець однієї людини. Напевно, кожен з вас дивився шаблонні голлівудські фільми про кращого гравця у футбольній або баскетбольній команді, який намагається грати один і його команда неминуче програє проти навіть середнього супротивника. А помнете, чим ці фільми завжди закінчуються? Правильно, тим, що "зоряний" гравець розуміє необхідність командної гри – пасів, передач, взаємодії, просить у всіх прощення та починає грати разом з усіма (ура-ура перемога!) [48]. Не намагайтеся повторювати помилки подібних фільмів, навчіться на їх прикладі: у командних видах як би не був крутий один, це не так важливо при зіткненні зі згуртованою командою. Буги-вуги – це командний вид спорту, хоча у вашій команді – завжди дві людини. Пам'ятайте про це та нагадуйте своєму партнеру. Особистий розвиток дуже важливий, кожен повинен прагнути бути найкращим для своєї ролі, але цього ніколи не буде достатньо, потрібна саме команда, пара.

3. "Зоряна хвороба" у обох танцюристів.

Коли кожен вважає себе правим у всьому і кожен наполягає на своєму, кожен хоче робити щось своє, яке подобається тільки йому [48]. Таким чином, велика частина часу тренування зазвичай витрачається на суперечки та лайки. До компромісу прийти дуже складно, бо хтось має піти на поступки, а ніхто цього робити не хоче, бо кожен вважає себе кращим.

Не забувайте, ви граєте не один проти одного, а з одного боку поля. І показувати, хто з вас крутіший, конкурувати між собою, доводити щось один одному зовсім необов'язково. Направте ці зусилля на те, щоб довести, що ви круто підходить один одному, круто один одного доповнюєте, можете класно щось зробити разом - тому що сила не в кожному з вас, а у вашій спільності та вмінні її побудувати. Якщо ви обидва круті - від цього добре має бути вам обом, витягайте з цього вигоду, об'єднавшись з вашим партнером, а не борючись з ним.

4. Мізогінія чи "сексистські" проблеми.

Загалом, це радше окремий випадок проблеми 2, але досить часто поширений. Нерідко зустрічається думка, що танець "робить партнер", що "від нього все залежить" що це він "лідер" і тільки він один заслуговує на похвалу, увагу і те, що бовтається в танці поруч з ним може тільки, максимум, не завадити [48].

Крім того, що ця думка дуже неосвічена і властива тільки танцюристам, поверхово знайомих з бугі-вугі, вона ще варварськи несправедлива і створює досить багато конфліктів у парі, особливо із задатками "зоряної хвороби" у партнера, які б тихо мирно могли залишитися задатками, але через подібні висловлювання розвинулися.

Всі досвідчені танцюристи знають, що незважаючи на те, що партнер є провідним у парі і має обов'язок композиційної побудови танцю і він відповідає за глобальну музичність, і зовні здається, що це складніша або більш відповідальна робота, варто звернути увагу, що всі це береться не зі стелі і є результатом тренувань. І якщо партнер це виконує добре, то значить пара разом змогла побудувати свою підготовку так, що партнер зміг цьому навчитися, що вони зробили досить правильних вправ, їм обом вистачило терпіння та старання, щоб цього досягти! І невідомо, чия заслуга тут більша.

Взагалі, ми не раз чули від європейських друзів-танцюристів, і самі вважаємо, що розділяти пару і говорити, що один партнер був добрий, а інший – поганий, що перемогли чи програли лише завдяки одному члену

пари – це дуже дурна неправильна позиція. Найчастіше, зовні все виглядає далеко не так, як є насправді в парі та подібні міркування та звинувачення або похвала на адресу одного на протигагу іншого ніколи не сприяє розвитку пари. Запам'ятайте, якщо ви побачили, що в танці партнерка не пішла на фігуру, невідомо, чи погано вона повелася, чи погано повів партнер, не поспішайте робити висновки і засуджувати когось, адже відомо одне - постать була недотренована, невідпрацьована, неочищена, погано сконструйована і т.п, а винні в цьому – обоє!

Єдине, в чому може бути якась індивідуальна вага, так це як основний хід, тільки тут судді можуть подивитися окремо на ноги одного й іншого, але й те, при цьому все одно вийде середній бал - це раз, а два - відсутність симетрії та гармонії, яка тренується тільки в парі і за яку відповідають обидва, завжди знижуватиме оцінку.

Проблема ще в тому, що складніше добре виглядати в танці і заслуговувати на позитивну оцінку часто саме партнерці. Тому що саме вона не знає, що відбуватиметься далі, саме для неї є сюрпризом, що відбудеться наступного моменту, саме їй доводиться адаптуватися до тих раптових ідей та думок, які з'являються у партнера, тоді як він діє відповідно до свого задуму та тому часто виглядає спокійніше і впевненіше, має більше можливостей рухатися красиво і технічно - саме тому вона візуально вразливіша, їй простіше здатися публіці розгубленою або помилитися, щоб потім отримувати на свою адресу "помилилась", "він все зробив класно, а вона залагодила". ". Не поспішайте з такими висновками, особливо якщо ваша роль у парі ведуча, і ви ніколи не брали участь у змаганнях. Будьте обережні та зважені у висловлюваннях. А якщо ви партнер у змагальній парі, то швидше позбавляйтеся ілюзій, що вам заважає партнерка - партнерка заважає лише поганому танцюристу! [48; 53]

5. Втручання індивідуальних відносин.

Дуже складне питання, яке кожен вирішує індивідуально. Особисто ми вважаємо, що такий добрий, щирий і відкритий танець, як бугі-вугі, важко

танцювати, будучи зовсім чужими один одному людьми, не перетинаючи в житті жодних інтересів, нічого не знаючи один про одного, рідко й мало спілкуючись [48]. Тому що для нашого танцю, як нам здається, крім професіоналізму та високих технічних показників, важливо бути "на одній хвилі", дружити, знати що в голові один у одного, хоча ми знаємо приклади зворотного: суто ділове співробітництво в рамках тренувань та змагань теж може призводити до успіху та давати хороші результати.

Головне проблемою є те, що практично неможливо розділити процес тренування, роботу, співпрацю з особистими взаєминами. І якщо у вас сталася якась сварка вдома, це неодмінно відбивається на ваших тренуваннях. Ну або велика небезпека полягає в тому, що несподіваний розрив у особистих відносинах може призвести і до танцювального розриву, навіть якщо пара була дуже успішною та перспективною. Або бувають випадки нерозділеного кохання в парі, коли, наприклад, партнер закоханий у свою партнерку і мотивований тренуватися і танцювати через неї, а вона не відчуває жодної симпатії до нього, її цікавлять лише танці та тренування [59]. В результаті, якщо партнерка знайде собі молодшу людину для особистих стосунків, це може виявитися розчаруванням для танцювального партнера та призвести до розпаду танцювальної пари. Тому, якщо у вас є якісь особисті стосунки та почуття у вашій танцювальній парі, дуже важливо навчитися керувати ними, працювати з ними та обов'язково думати про них та враховувати їх при думках про вашу танцювальну кар'єру.

У цій галузі безліч безглузвих теорій та ідіотських ідей. Наприклад, один знайомий впарював нам, що танцювальним партнерам ніколи не можна спати один з одним, бо в них "іскорка" з танцю зникає і вони стають нудними. Інший, наприклад, говорив, що танцюристи мають бути обов'язково у стосунках, бо в них танець "незрілий". Загалом, нісенітниця на цю тему сказано досить. Наша думка лише в тому, що кожна пара вільна вибирати той шлях, який їй подобається, і не слухати нічиїх порад, тим більше, що в танцювальному співтоваристві як російському, так і

європейському повно успішних прикладів особистих стосунків у танцювальних парах усіх мастей і сортів : хлопець та дівчина, колишні хлопець та дівчина, чоловік та дружина, брат та сестра, кращі друзі, ділові партнери без особистих стосунків та ін. Можемо сказати, що ми самі зламали багато копій на цьому шляху, і щоб стати кращими друзями нерозлей вода, нам довелося через багато пройти і багато пережити, включаючи думки про розрив та закінчення спільної танцювальної діяльності. Але ми змогли це подолати, хоч і зараз бувають різні складнощі на особистому ґрунті. Єдина наша порада: не пускайте це на самоплив. Подумайте заздалегідь, і, якщо це можливо, обговоріть це. Що буде з вашою танцювальною кар'єрою, якщо у вас трапляться ті чи інші стосунки? А якщо вони припиняться, чи розпадетесь ви як танцювальна пара чи збережетеся? Що ви хочете від вашого партнера в особистому плані? Що він хоче від вас? Думайте і розмовляйте більше, це дозволить вам уникнути величезної кількості проблем і непорозуміння [60].

6. Різний ступінь бажання тренуватися та зростати.

Цілком реальна ситуація, коли у партнерів ніби мається на увазі єдина мета, але один не настільки активний, як інший, часто лінується, може спізнюватися і взагалі ставитися досить безвідповідально до тренувань. Особливо часто це буває у недосвідчених пар-дебютантів, які тільки-но пробують себе на цьому шляху.

Нам пощастило в цьому сенсі, і, не дивлячись на те, що спочатку Женя (як це зазвичай буває з партнерками) була мотивована, активніша, енергійніша, цілеспрямована, саме вона стала ініціатором того, що ми встали в пару, почали тренуватися, виступили. на перших двох змаганнях, ми обидва швидко спалахнули і вирівнялися. Плюс у нас обох завжди були такі поняття, як зобов'язання перед іншою людиною (як мама говорила, "назвався грузде - лізь у кузов") і якщо ми домовляємося про щось, то не підводимо один одного, не спізнюємося і не прогулюємо. Але до нас приходили по допомогу та поради люди, з подібними проблемами. І наша порада тут така: ніколи не

треба робити спільну справу з людиною, якій щось потрібно менше, ніж вам. Інакше вам доведеться постійно умовляти його, йти на якісь поступки, постійно терпіти поблажливе "так і бути я згоден, адже це тобі треба, а не мені". Якщо ваш партнер не мотивований так само, як ви, якщо його все влаштовує і він не хоче розвиватися - радимо розлучитися, тому що нічого хорошого з цього не вийде. Навіть різний танцювальний рівень не страшний, якщо партнер рветься і оре, працює відчайдушно і постійно зростає, як страшно небажання змінюватися і ставати краще з кожним тренуванням, це найгірше, що можна придумати! [48; 60]

7. Різні цілі.

Якщо обидва танцюристи чітко не розуміють чому вони танцюють разом і заради чого вони тренуються, це рано чи пізно призведе до конфліктів або розриву. Перший час людям, які недавно встали в пару, може бути дуже весело і прикольно тренуватися разом, їх тренування схожі на веселість і розвагу, вони тусуються і радіють один одному та танцю. Але рано чи пізно це відбувається! І тому що зростання поступово сповільнюється: між людиною, яка взагалі не могла зробити триплстеп і людиною, яка пристойно танцює на вечірці - різниця кілька місяців, але між 25 і 20 місцем на кубку світу або 3 і 1 місцем мейн-класу може бути кілька років ! Чим далі, тим більше монотонної пекельної праці і тим менше видимих радикальних результатів, не кажучи вже про знаменитий "ефект плато", притаманний будь-якій справі: коли вам здається, що ви тупцюєте на місці, нічого не змінюється взагалі, вам нічого не світить і лущє все кинути. Так, ефект новизни і неофітства минає, і далі все важче і важче буде мотивувати себе вставати на самопідготовку, наприклад, о 6-й ранку, щоб потренуватися до роботи, або шкода віддавати кровні гроші за оренду залу або табір, адже можна сходити в кіно або з'їздити покататися на лижах, ну а тренування можуть на якийсь період взагалі перестати приносити задоволення, а обличчя партнера страшенно набридне) [48; 20]

У такій ситуації хтось із партнерів може зламатися... І уникнути цього допоможе лише одне: чітка ясна для обох виразно сформульована спільна мета! Саме вона даватиме сили та мотивацію у важкі моменти. Дуже раджу на початку вашої співпраці з партнером вирішити, чого ж ви хочете і що ви готові для цього робити. Наприклад, один з вас може хотіти виграти С-клас, щоб похвалитися кубком бабусі, а інший - будь-що готовий боротися до тих пір, поки не перемає в нокаутах Торбьорна. Або один хоче просто повистати, щоб спробувати що це таке, а інший – досягти висот. Обов'язково обговоріть це, щоб не гаяти час і розчаровуватися!

Але не варто поспішати з висновками чи розривом, будьте уважні та делікатні, стежте за ситуацією, будьте психологами: дуже часто буває, що людина, яка хотіла просто спробувати, входить у смак, або та, хто хотіла бути чемпіоном світу – ламається при перших труднощах і здається. Обов'язково говоріть про свої цілі, намагайтеся приводити їх до спільного знаменника, обговорюйте зміни у ваших поглядах та думках, намагайтеся приходити до найбільш схожих чи загальних висновків – це полегшить вам роботу та стане запорукою загального успіху.

8. "Побутові" конфлікти.

Партнери насправді окрім танців дуже багато перетинаються на побутовому ґрунті. Купити квитки на змагання, поїхати в табір, поїсти між заходами, приготувати костюми... Тут потрібен високий рівень організованості та відповідальності, який не завжди є в обох. Ну чи дуже поширені конфлікти виникають, коли стикаються уподобання партнерів. Один, наприклад, вважає, що треба на виступ надіти червоні сорочки, а інший – що зелені. Або один приходить на тренування і каже: «Я знайшов таку класну фігуру, просто вогонь, давай зробимо», показує, а інший відповідає «так це відстій повний, олдскул, банально, некрасиво, незручно і взагалі говно» - це теж можна віднести до типовим "побутовим ненцевальним" проблемам. Добре, коли це просто творчі суперечки, які доводять людей до якогось ідеального вирішення і наступним етапом стає:

"може спробуємо одягнути червоно-зелені сорочки або давай додамо в цю фігуру такий елемент і вона стане кращою", але часто такі суперечки можуть викликати звичайну сварку. У нас зазвичай такі суперечки (особливо через фігури) найбільш гострі та гарячі, тому що ми вважаємо, що сучасне буті-вуги - це багато в чому креативні незвичайні фігури та складні трюки, і досі ми не завжди розумно з ними справляємось. хоча частково навчилися йти на компроміси та знаходити спільні рішення [48; 28].

Дуже зручним способом є розподіл побутових обов'язків. Наприклад, один відповідає за оренду залів або купівлю квитків та організацію поїздок, а інший – за вигадкування костюмів та втілення їх у життя. Це означає, що якщо ви довірили вашому партнеру купувати квитки і вважаєте, що він із цим впоратися, не потрібно його смикати, нагадувати, або обурюватися, що вам не подобається поїзд чи літак – ніхто вас не змушував довіряти, вмійте покладатися на іншого чи робіть самі. І, у свою чергу, якщо ви взяли на себе відповідальність щось робити, то робіть це максимально добре і до кінця! Якщо ви не довіряєте іншому і не робите справу самі – ви гальмуєте розвиток пари, ви не йдете до вашої спільної мети, ви все псуєте – навчіться цим простим речам.

У випадку з фігурами складніше, особливо коли обидва вважають, що вони знають як краще. Тут можна порадити пробувати все, що пропонує кожна сторона, записувати на відео та дивитися збоку або показувати тим, кому довіряєте. Ще є варіант розділити сфери впливу: наприклад, один вигадує доріжку, шукає для неї ритм, рухи та геометрію, а інший вибирає чи вигадує крутий трюк.

Це лише невеликий список типових причин конфліктів, яких насправді дуже багато, ми будемо раді, якщо ви доповните його або самі напишете про свій досвід у цій галузі. Тим більше, що зазвичай не буває якоїсь однієї проблеми в чистому вигляді, часто вони змішуються або набувають химерних форм, а найчастіше парі властиве відразу кілька вищезгаданих пунктів, або все відразу потроху (як нашій парі, наприклад).

Половини конфліктів і проблем можна уникнути, якщо запам'ятати та змиритися з одним важливим правилом: обидва танцюристи у парі рівноправні та рівнозначні! Якщо ви погодилися танцювати з людиною, то зобов'язані поважати її, ставитися з терпінням та розумінням до всього, що вона говорить та робить. Це може комусь здатися дивним, адже в парі веде партнер, партнер вирішує яку фігуру або зв'язку зробити, взагалі партнер повинен більше думати під час танцю, ну і, врешті-решт, танці - це спрощена модель взаємовідносин чоловіка і жінки. життя, де в масовій свідомості найчастіше домінує чоловік, а жінка ніби на другому плані (хоча насправді всі ми розуміємо, що невідомо, хто важливіший, Булгаков, який написав "Білу гвардію" або Тетяна Миколаївна, яка приносила йому таз з гарячою водою, щоб він міг зігріти руки і писати далі, Далі, який створив новий живопис, або Гала, яка все життя надихала його та мотивувала творити тощо). Але насправді навіть на виступі (не кажучи вже про тренування або у побутових питаннях) партнерка виконує інші, але не менш важливі та складні функції: вестися, відчувати партнера, ментально реагувати на все що він робить, добре знати музику і в зручні моменти відобразити її та інше, і якщо ви не розумієте, як це складно круто і важливо, швидше за все ви просто ніколи не намагалися це робити [21].

Виступ на змаганнях - це лише вершина айсберга, його нещасна одна десята, а то й менша. За півтори хвилини змагального танцю стоять півтори тисячі годин тренувань, спілкування, вирішення побутових проблем, обговорень та іншої взаємодії, і те, що відбувається з вами на майданчику - тільки маленьке всім помітне і нікому, крім вас, по-справжньому незрозуміле наслідок великої роботи. Думайте і робіть, виконуйте цю велику роботу добре, і тоді добрі наслідки не забаряться! Не намагайтеся вистрибнути зі штанів за півтори хвилини, це не допоможе вам, якщо за всім цим немає міцної довготривалої якісної основи [22].

Ну а якщо ви глядач або висловлюєте свою думку про пару - не поспішайте рубати з плеча і міркувати (і особливо засуджувати чи

критикувати когось, розділяти пару, провокувати її на конфлікт) на підставі лише тієї маленької частинки танцювального життя, будьте уважними та делікатними.

Важливо розуміти природу конфліктів, вміти прислухатися один до одного, йти на компроміси та поступки, бути терплячим та сильним. Не рідко бувають ситуації, коли хтось прийшов на тренування погано виспавшись, похмілля, з хворою ногою або пмс, помітна зайва дратівливість, йому може все не подобається і він тільки шукає можливості зав'язати конфлікт. Завдання іншого партнера в такій ситуації бути спокійним, урівноваженим та терплячим, ну і, звичайно, завдання обох, зменшувати кількість таких ситуацій.

Багато конфліктів виникають від недосвідченості, від нерозуміння, як треба правильно зробити, від відсутності єдиної школи та системи з бугі-вуги, від нестачі погляду з боку на проблему. Повірте, ми все це розуміємо, ми теж йдемо через все це, як і інші пари, що танцюють на високому рівні в Росії. В інших країнах танцюристи тренуються разом у збірних, які мають свої тренери та спортивні психологи. Причому тренери – це колишні топові танцюристи, які дуже уважно стежать за розвитком бугі-вуги і мають величезний танцювальний та тренерський досвід, такі як легендарні Айна, Хенрік та Йоханна, Майкл Грімм. На жаль, сьогодні склалася інша ситуація, пари змушені тренуватися в основному самотійно, самотужки і тільки під своїм наглядом, але це не означає, що потрібно опускати руки [60].

Усю нашу танцювальну кар'єру і досі ми гостро відчуваємо необхідність у тренері, у людині, яка могла б допомогти у технічних чи хореографічних питаннях, надати моральну підтримку перед змаганнями. Якби така людина була, ми могли б набагато швидше рости і розвиватися, ми змогли уникнути тисячі безглузвих конфліктів і проблем [3]. Іноді здається, що ситуація безнадійна, ми всі приречені на сварки, страждання, розриви, але насправді це зовсім не так, є безліч способів придуманих нами і до нас, щоб

попередити та уникнути сварок та конфліктів та налагодити добрі стосунки у парі!

Головне, що потрібно пам'ятати – ви завжди разом і завжди заодно, у вас завжди спільні цілі, спільні перемоги та загальні поразки. Результат у вас завжди буде тільки загальний, ви пов'язані, і ваша справа не тільки добре працювати самому і виконувати свою роль у танці на 100%, але і допомагати вашому партнеру, роблячи все для того, щоб виконання його ролі на 100% було для нього зручним та приємним, тому що це потрібно вам, вам обом, вашій команді та вашому загальному результату.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ В ТАНЦЮВАЛЬНІЙ ПАРІ

3.1. Методи, методика та процедура дослідження

Мета: теоретично та емпірично дослідити особливості міжособистісних конфліктів в танцювальному спорті.

Гіпотези: узгодженість міжособистісної взаємодії в танцювальній парі прямокореляє з вираженістю рівня конфліктності у партнерів.

Дослідницьку вибірку склали 5 танцювальних пар, зі стажем в парі від 1 року та 5 років, тому що було робоче припущення, що тривалість парних стосунків є додатковою перемінною, яка впливає на узгодженість в міжособистісній взаємодії. Пари були поділені на 5 груп. Усім досліджуваним 15- років (підлітковий вік)

Пара 1 – Іван та Катерина - в танцювальній парі 2 роки.

Пара 2 – Олександр та Світлана - в танцювальній парі 1 рік

Пара 3 – Кирил та Ксенія - в танцювальній парі 5 років

Пара 4 – Антон та Юлія - в танцювальній парі 5 років

Пара 5 – Олексій та Олена - в танцювальній парі 3 роки

Експериментальне дослідження проводилося на базі організації FNDL клубу VISTA DANSTE CLUB в продовж 2021 року у кілька етапів:

Перший етап: здійснення теоретичного аналізу.

Другий етап: проведення емпіричного дослідження.

Третій етап: теоретичне обґрунтування.

Згідно з метою та гіпотезою дослідження було підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій

1. Опитувальник «Якість міжособистісних відносин у танцювальній парі» має 53 питання на виявлення якості міжособистісних відносин в

танцювальній парі. Оцінка питань відбувалася за трьома бальною шкалою (від 1 до 5).

2. Методика Томаса - Кілманна «Виявлення провідної поведінки у конфліктній ситуації». Автори К. Томас, Р. Кілманн (в адаптації Н.В. Гришиної) [62].

Методика призначена для вивчення особистісної схильності до конфліктної поведінки, виявлення певних стилів вирішення конфліктної ситуації. Методика може використовуватися як орієнтовна для вивчення адаптаційних та комунікативних особливостей особистості, стилю міжособистісної взаємодії.

Даний опитувальник показує типову реакцію людини на конфлікт, ефективність та доцільність, а також дає інформацію про інші можливі способи вирішення конфліктної ситуації.

На думку К. Томаса та Р. Кілмана, в основі типології конфліктної поведінки лежать два поведінкові стилі: кооперація, пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, залучених у конфлікт, та наполегливість, для якої характерний акцент на захист власних інтересів.

Відповідно до цих двох основних вимірів К. Томас виділяє наступні способи регулювання конфліктів:

а) конфронтація (змагання, суперництво), що виражається у прагненні домогтися задоволення своїх інтересів на шкоду інтересам іншої людини;

б) пристосування (поступливість), що означає, на противагу суперництву, принесення на поталу власних інтересів заради інтересів іншого;

в) компроміс, як угода між учасниками конфлікту, досягнута шляхом взаємних поступок;

г) ухилення (догляд, ігнорування), для якого характерне як відсутність прагнення до кооперації, і відсутність тенденції до досягнення своїх цілей;

д) співпраця, коли учасники ситуації приходять до альтернативи, повністю задовольняє інтереси обох сторін.

Можливості кожної із п'яти стратегій [62]:

1. *Ухилення* ефективно у ситуаціях, коли партнер має об'єктивно більшу силу та використовує її в конфліктній боротьбі. У спілкуванні зі складною конфліктною особистістю використовуйте будь-яку можливість, щоб уникнути конфлікту: у цьому немає нічого ганебного чи принизливого. Уникнення приносить позитивні плоди, будучи тимчасовою відстрочкою у вирішенні конфлікту: поки на руках мало даних чи ні психологічної впевненості у своїй позиції. Тимчасово уникнути проблеми, щоб надалі вирішити її остаточно - це часто єдино вірна стратегія.

2. *Пристакування* природно у ситуаціях, коли порушена проблема не така важлива для людини, як для його опонента, або відносини з опонентом є самостійну цінність, важливіше досягнення мети. Це непередбачувана за своїми наслідки стратегія. Якщо відмова від мети не коштувала людині великої праці, поступливість може позитивно позначитися на його самооцінці та відносинах з партнером. Дуже важливо відчувати, що інший помітив та оцінив жертву. Інакше у іншому випадку залишається почуття досади, образи і, отже, ґрунт для емоційного конфлікту.

3. *Конфронтація* – стратегія для серйозних ситуацій та життєво-важливих проблем, часто вона ефективна в екстремальних ситуаціях. Протиборство виправдане, якщо мета надзвичайно важлива або, якщо людина має реальну силу і владу, впевнений у своїй компетентності. Якщо влади та сили недостатньо, можна ув'язнути у конфлікті, а то й зовсім програти. Крім того, застосування конфронтації для вирішення проблем у особистих відносинах загрожує відчуженням.

4. *Співробітництво* — це не так стратегія поведінки, як стратегія взаємодії. Вона незамінна у близьких, тривалих та цінних для обох партнерів відносинах, за рівності статусів та психологічної влади. Вона дозволяє партнерам вирішити конфлікт, не відмовляючись від реальних цілей. Всім добре співробітництво, окрім одного. Це довга історія. Потрібен час, щоб проаналізувати потреби, інтереси та побоювання обох сторін, а потім

ретельно обговорити їх, знайти найкращий варіант їх поєднання, виробити план розв'язання та шляхи його виконання тощо. Співпраця не терпить метушні та поспіху, але дозволяє вирішити конфлікти повністю. Якщо часу немає, можна вдатися до компромісу як до «заміннику» співробітництва.

5. *Компромiс*, або квазіспівробітництво, або торг про взаємні поступки. Ефективний у ситуаціях, які потребують швидкого результату. «Для» потреб буває необхідний для збереження відносин, особливо у випадках, коли відшкодувати інтереси сторін неможливо. Компромiс рiдко приносить справжнє задоволення результатом конфліктний процес. Будь-які варіанти розподілу — навпіл, порівну, по-братському. психологічно несправедливі. І це зрозуміло: мети повністю не досягнуто, деяка частина кинута на вітер позитивного результату конфлікту, але оцінити жертву нема кому, оскільки опонент так само постраждав, як і ви самі.

Опитувальник складається з 30 пар тверджень, що стосуються різних стилів поведінки людини у ситуації конфлікту. З кожної пари тверджень потрібно вибрати одне, яке найбільш вірно відображає ставлення випробуваного до конфліктної ситуації та відзначити його в бланку відповідей.

3.2. Результати дослідження та їх інтерпретація

Після проведення опитувальника «Якість міжособистісних відносин у танцювальній парі» усіх 5ти пар, ми отримали наступні результати, які зазначені у таблиці 2.1.

Результати опитувальника «Якість міжособистісних відносин у танцювальній парі»

№	Пара 1		Пара 2		Пара 3		Пара 4		Пара 5	
	Іван	Катерина	Олександр	Світлана	Кирило	Ксенія	АНТОН	Юлія	Олексій	Олена
1.	4	5	2	1	5	4	2	3	4	5
2.	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5
3.	4	4	3	2	2	2	1	1	1	1
4.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5.	4	5	1	2	5	5	4	5	5	4
6.	4	4	3	2	4	3	4	4	5	4
7.	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4
8.	5	4	2	2	4	2	3	2	4	3
9.	3	2	1	4	5	4	2	1	4	1
10.	5	2	1	3	4	3	4	1	3	3
11.	2	1	1	1	4	5	3	3	2	4
12.	5	5	1	2	4	4	2	1	3	2
13.	5	4	5	2	4	5	1	1	2	3
14.	4	4	3	1	2	3	1	1	3	2
15.	4	5	2	4	4	4	2	3	1	4
16.	2	1	2	3	2	1	4	3	3	2
17.	5	5	1	2	3	4	1	1	2	1
18.	4	5	1	2	4	3	1	1	2	1
19.	2	1	4	5	3	3	5	5	3	4
20.	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4
21.	5	4	2	1	3	2	1	1	3	2

Продовження таблиці 2.2.

22.	5	5	2	2	3	3	2	2	4	3
23.	5	4	2	1	3	2	4	1	2	3
24.	1	1	4	2	4	2	4	3	2	1
25.	1	1	4	5	2	1	3	4	2	3
26.	1	1	3	2	2	2	4	4	4	3
27.	1	1	5	5	4	3	2	1	3	4
28.	3	2	1	4	5	4	2	1	4	1
29.	5	2	1	3	4	3	4	1	3	3
30.	2	1	1	1	4	5	3	3	2	4
31.	5	5	1	2	4	4	2	1	3	2
32.	5	4	5	2	4	5	1	1	2	3
33.	4	4	3	1	2	3	1	1	3	2
34.	4	5	2	4	4	4	2	3	1	4
35.	2	1	2	3	2	1	4	3	3	2
36.	4	5	1	2	4	3	1	1	2	1
37.	2	1	4	5	3	3	5	5	3	4
38.	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4
39.	5	4	2	1	3	2	1	1	3	2
40.	5	5	2	2	3	3	2	2	4	3
41.	1	1	4	5	2	1	3	4	2	3
42.	1	1	3	2	2	2	4	4	4	3
43.	1	1	5	5	4	3	2	1	3	4
44.	3	2	1	4	5	4	2	1	4	1
45.	5	2	1	3	4	3	4	1	3	3
46.	2	1	1	1	4	5	3	3	2	4
47.	5	5	1	2	4	4	2	1	3	2
48.	4	4	3	2	2	2	1	1	1	1

Продовження таблиці 2.2.

49.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
50.	4	5	1	2	5	5	4	5	5	4
51.	4	4	3	2	4	3	4	4	5	4
52.	2	1	2	3	2	1	4	3	3	2
53.	4	5	1	2	4	3	1	1	2	1

З отриманих результатів за опитувальником «Якість міжособистісних відносин у танцювальній парі», ми бачимо що:

У першій парі, Іван та Катерина, які вже 2 роки танцюють разом, присутня злагодженість відносин, збігаються розуміння завдань, мети та метод їх досягнень. Партнери не допускають агресивних дій стосовно один одного. Катерина завжди йде на залагодження тривожних ситуацій, а Іван налаштований на порозуміння. У парі загальний інтерес до роботи. А також висока особиста відповідальність за передбачуваний результат.

У другій парі Олександра та Світлани, які в парі 1 рік, обидва партнери важко йдуть на зняття конфліктної ситуації, відстоюючи кожен свою думку. Підлітки показують загалом невміння керувати своїми емоціями. Має місце домінування негативу стосовно один одного. Партнери помірковано агресивні, але є бажання займатися танцями та досягати вершин. Бачать сенс шукати інших партнерів.

У третій парі Кирила та Ксенії, які 5 років в парі, є непорозуміння, але є жага до перемоги та досягання нових результатів. Присутня злагоджена атмосфера в парі, рівень домагань високий, відсутня агресивність. Партнерша завжди йде на компроміс та поступається партнеру. Обидва шукають вихід з негативної ситуації, щоб не трапилось.

У четвертій парі, Антона та Юлії, які 5 років разом танцюють, спілкування відбувається у несприятливій психологічній атмосфері. Тільки партнер має бажання взаємодіяти зі своєю партнеркою. Обидва виконавці не вживають належних зусиль для досягнення порозуміння. Партнерка завжди задоволена тренувальним процесом та участю у змаганнях, незалежно від

результативності виступів, тоді як партнер прагне постійного підвищення свого професійного рівня та зростання спортивних досягнень.

У п'яній парі, Олексія та Олени, які 3 роки танцюють в парі, обидва партнери шукають компроміс на зняття конфліктної ситуації. Підлітки показують спроби керувати своїми емоціями. Але в цій парі немає домінування негативу стосовно один одного. Обидва піддослідні помірковано агресивні, але партнерка більш миролюбна. Висока мотивація танцюристів дозволяє спрямувати енергію агресії у потрібне русло задля досягнення результату.

Далі, перейдемо, для аналізу результатів отриманих за другою методикою Томаса - Кілманна «Виявлення провідної поведінки у конфліктній ситуації». Автори К. Томас, Р. Кілманн (в адаптації Н.В. Гришиної), яка призначена для вивчення особистісної схильності до конфліктної поведінки, виявлення певних стилів вирішення конфліктної ситуації. Методика може використовуватися як орієнтовна для вивчення адаптаційних та комунікативних особливостей особистості, стилю міжособистісної взаємодії.

Таблиця 2.2.

**Результати дослідження усіх пар за методикою Томаса - Кілманна
«Виявлення провідної поведінки у конфліктній ситуації»**

Стратегії	Пара 1		Пара 2		Пара 3		Пара 4		Пара 5	
	Іван	Катерина	Олександр	Світлана	Кирило	Ксенія	Антон	Юлія	Олексій	Олена
Пристосування	2%	2%	32%	20%	2%	1%	22%	29%	8%	12%
Конфрантація	3%	1%	46%	42%	2%	3%	30%	43%	5%	8%
Співпраця	53%	45%	5%	10%	42%	53%	35%	15%	30%	35%
Компроміс	35%	40%	12%	18%	30%	38%	10%	8%	40%	42%
Ухилення	7%	12%	5%	10%	24%	5%	3%	5%	17%	3%

З отриманих результатів таблиці 2.2, давайте перешлянемо кожен парю окремо.

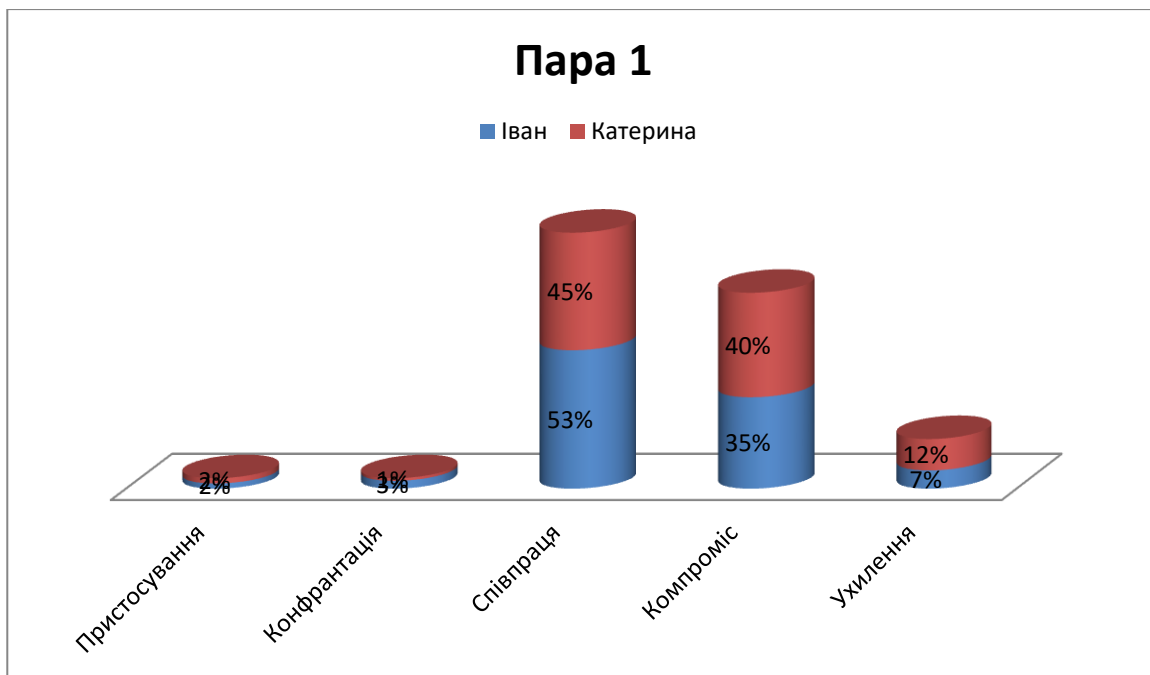
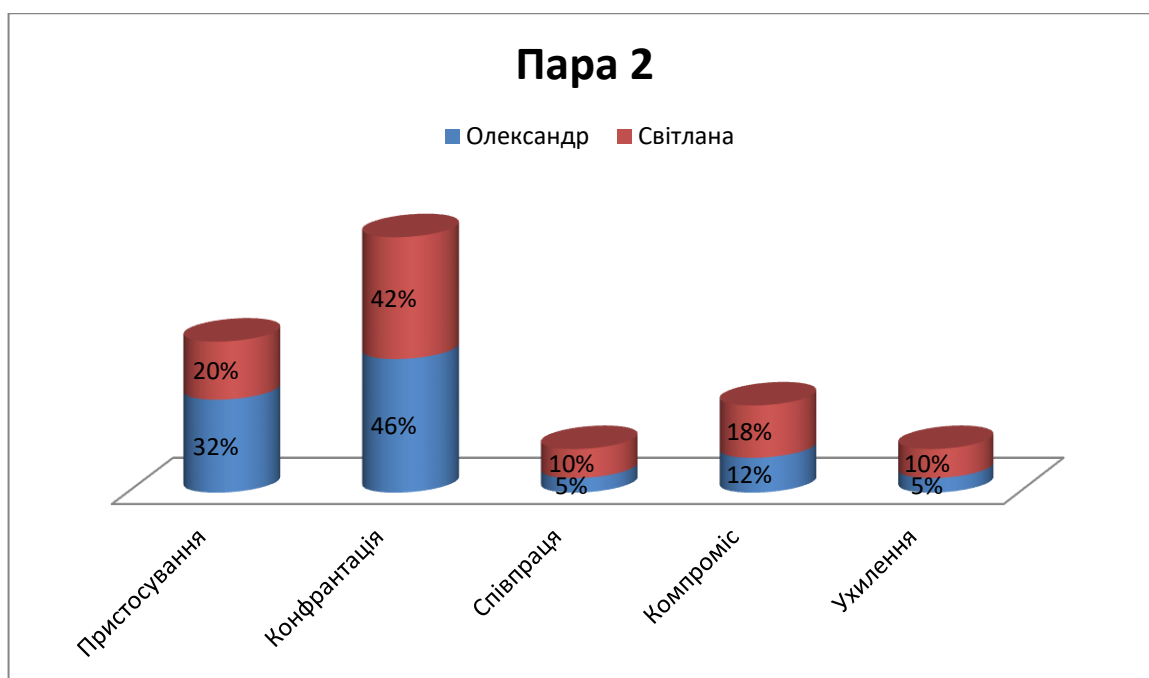


Рис. 2.4 Результати першої пари за методикою Томаса - Кілманна «Виявлення провідної поведінки у конфліктній ситуації»

За отриманими результатами першої пари за методикою Томаса - Кілманна «Виявлення провідної поведінки у конфліктній ситуації», ми бачимо, що домінуючою стратегією є співпраця, як у партнера -53%, так і партнерші – 45%, це каже про те, що партнер більш проявляє співпрацю до танцю та партнерші; другою домінуючою стратегією у першій парі є компроміс, у партнера – 35%, а у партнерші – 40%, це говорить про те, що партнерша більш поступається своєму партнеру, що характерно гендерним характеристикам дівчини, та вважає його домінуючим в танцювальній парі; інші стратегії виражені, але не на високому рівні, доцільно ще сказати про стратегію ухилення, що у партнерші – 12%, а у партнера 7%, це підтверджує обрану позицію партнерші в парі, та поступовість партнеру, як домінуючому.



**Рис. 2.5 Результати другої пари за методикою Томаса - Кілманна
«Виявлення провідної поведінки у конфліктній ситуації»**

За отриманими результатами другої пари за методикою Томаса - Кілманна «Виявлення провідної поведінки у конфліктній ситуації», ми бачимо, що домінуючою стратегією є конфронтація, як у партнера -46%, так і партнерші – 42%, це каже про те, що партнер більш проявляє суперництво до та партнерші; другою домінуючою стратегією у другій парі є пристосування, у партнера – 46%, а у партнерші – 42%, це говорить майже про однакові показники, Інші стратегії виражені, але на середньому рівні, доцільно ще сказати про стратегію компроміс та співпрацю, тому що ці стратегії демонструють наскільки партнери можуть танцювати та співпрацювати у парі. Співпраця у Ксенії – 10%, а у Олександра 5%, стратегія компромісу У Ксенії – 18%, а у Олександра 12%, це підтверджує те, що Ксенія та Олександру важко співпрацювати в парі, тому що вони намагаються змагатися один з одним, тому і шкала пристосування виражена на високому рівні. Це каже про те, що слід знайти вихід у ситуації, що склалася, або провести корекційну роботу на сумісництво пари або слід змінити партнерів, бо в цій парі, на сьогоднішній день, немає узгодженості та кожен відстоюючи

свою думку не може займатися та показувати результати на турнірах, але при цьому кожен з партнерів хоче займатися танцями та досягати вершин.

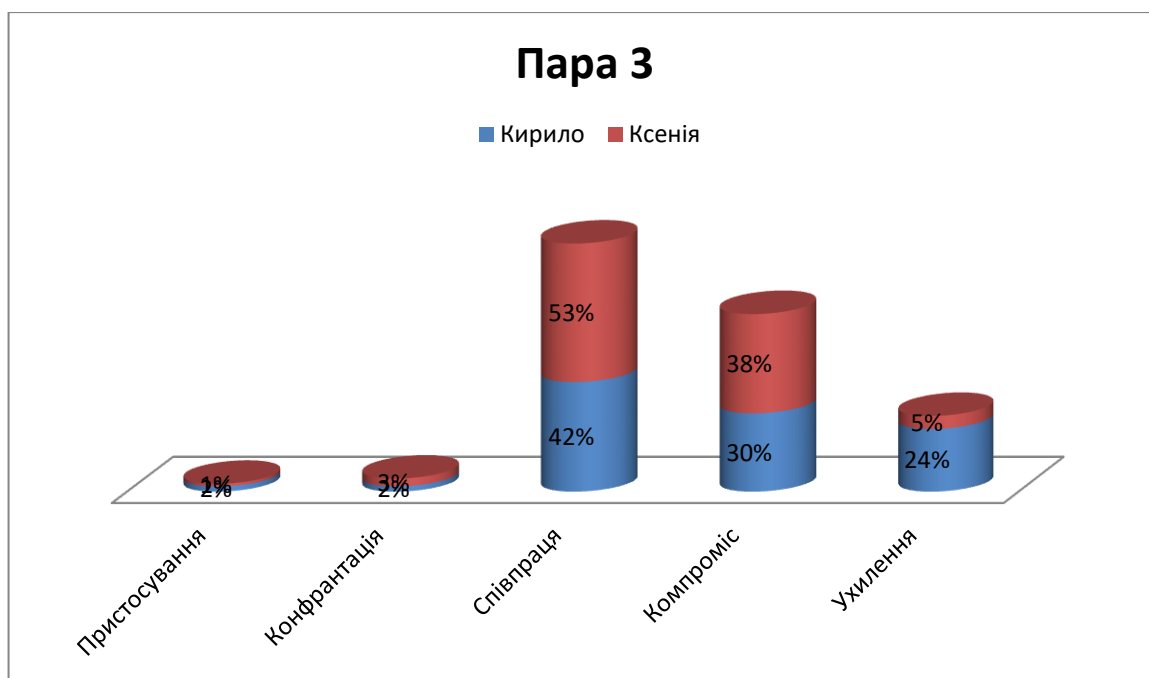


Рис. 2.6 Результати третьої пари за методикою Томаса - Кілманна «Виявлення провідної поведінки у конфліктній ситуації»

За отриманими результатами третьої пари за методикою Томаса - Кілманна «Виявлення провідної поведінки у конфліктній ситуації», ми бачимо, що домінуючою стратегією є співпраця, як у партнера -42%, так і партнерші – 53%, це каже про те, що партнерша проявляє більш зусиль на співпрацю ніж її партнер; другою домінуючою стратегією у третій парі є компроміс, у партнера – 30%, а у партнерші – 38%. Інші стратегії такі, як пристосування та конфронтація виражені, але на дуже високому рівні, стратегія ухилення виражена більше у партнера – 24%, а у партнерші – 5%. Це каже нам про те, що партнерша більш вимоглива до свого партнера, а партнер, в свою чергу, не реагує на нападіння партнерші, і сприймає її претензії до нього, як пристосування та стимул працювати краще. Можемо сказати, що домінантом в цій парі є партнерша, вона має вищий рівень

домагаюнь по відношення до свого партнера. Але при цьому їх все влаштовує, вони мають загальну мета та цілі.

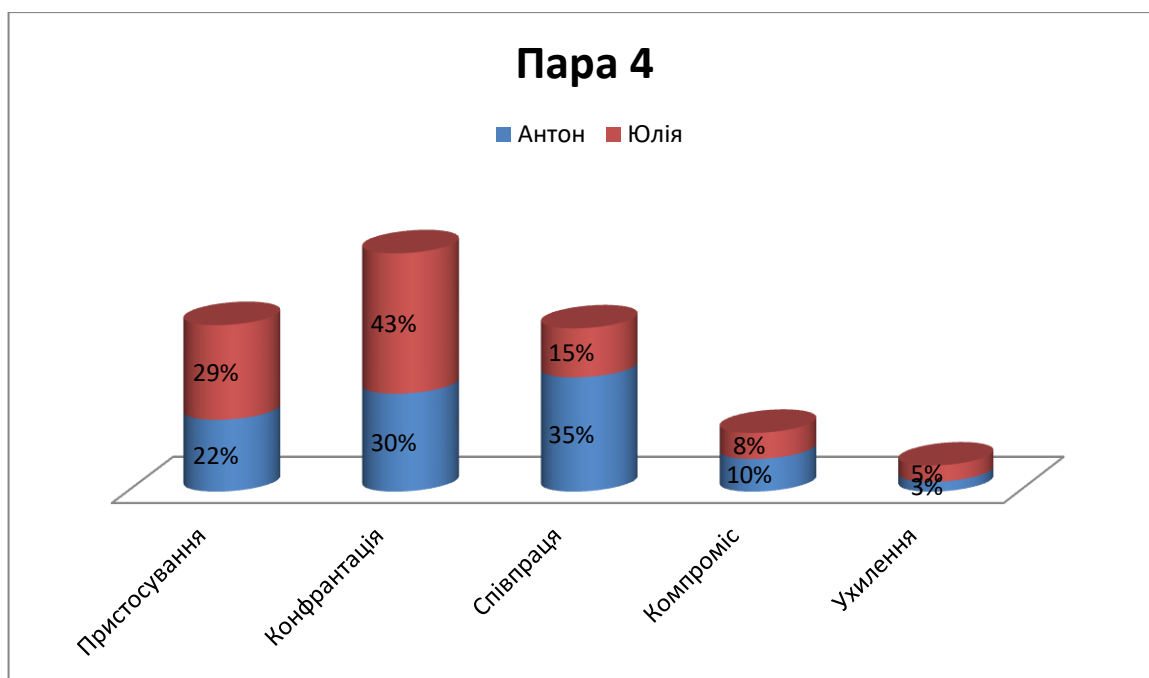


Рис. 2.7 Результати четвертої пари за методикою Томаса - Кілманна «Виявлення провідної поведінки у конфліктній ситуації»

За отриманими результатами четвертої пари за методикою Томаса - Кілманна «Виявлення провідної поведінки у конфліктній ситуації», ми бачимо, що є 3 домінуючі стратегії, це конфронтація, у партнера -30%, а у партнерші – 43%, це каже про те, що партнерша проявляє більш суперництва ніж партнер, наступна виражена стратегія у цій парі, це пристосування у партнера – 22%, а у партнерші 29%, це каже про те, що майже на одному рівні. Третя виражена стратегія у четвертої пари, це співпраця у партнера 35%, а у партнерші – 15 %, Це демонструє нам те, що Партнер більш проявляє зацікавленість в роботі ніж партнерша, тому що усі сили партнерші направлені на конфронтацію з партнером. Партнер направляє свої сили на досягання нових успіхів та перемог на турнірах, в той час як партнершу і так все влаштовує. Ухилення від конфлікту виражено на дуже низькому рівні, і це підтверджує те, що ця пара не може співпрацювати разом, так як у них різні погляди на танці, різні цілі та рівні домагань. Партнер націлений на

боротьбу на паркеті з іншими парами, в той час як партнерша націлена на змагання з своїм партнером.

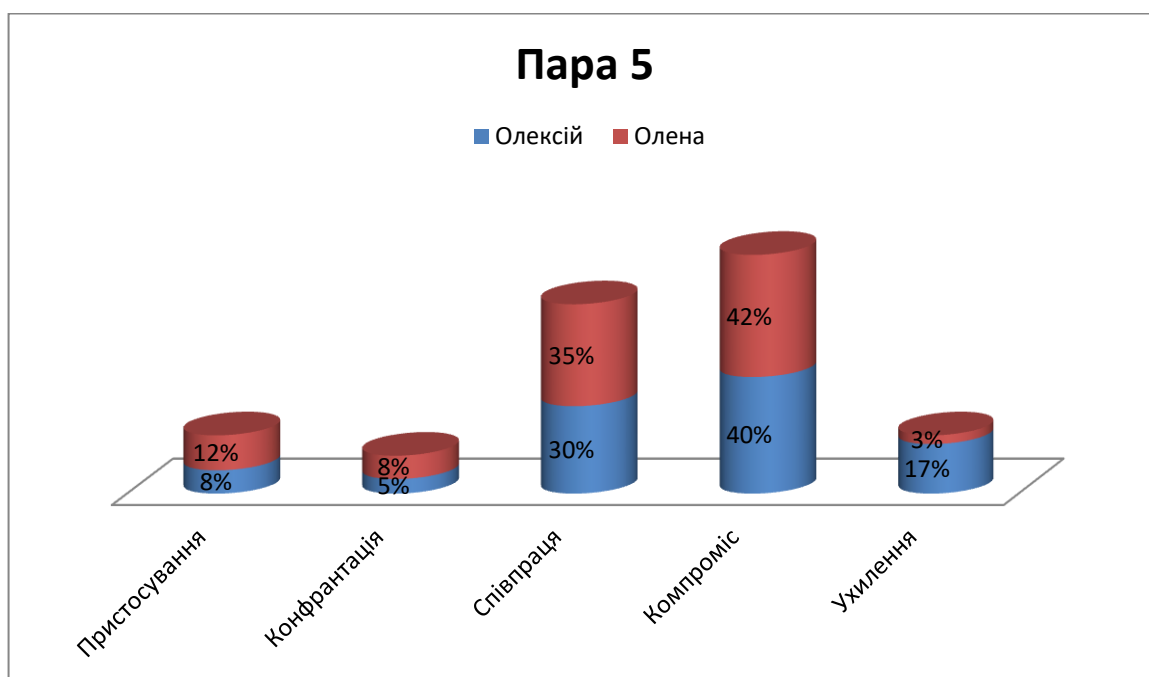


Рис. 2.8 Результати п'ятої пари за методикою Томаса - Кілманна «Виявлення провідної поведінки у конфліктній ситуації»

За отриманими результатами п'ятої пари за методикою Томаса - Кілманна «Виявлення провідної поведінки у конфліктній ситуації», ми бачимо, що виражені 2 домінуючі стратегії, це компроміс, у партнера -40%, а у партнерші – 42%, це каже про те, що ця стратегія виражена на високому рівні та майже на одному рівні один з одним, це каже про стабільність пари та співпрацювання, яке виражено у партнера 30%, а у партнерші 35%, пристосування виражено у обох партнерів, але не на високому рівні, це можна сказати і про стратегію конфронтації та ухилення. Виявлена стратегія конфронтації як у партнера - 5%, так і у партнерші – 8 %, каже про те, що це здорова конкуренція, це прагнення тягнутись один до одного, більш займатись та досягати спільної мети та цілей. Ця пара є узгодженою, та розвивати свої можливості на високому рівні, так як є здорова конкуренція та бажання співпрацювати та знаходити компроміс у різних ситуаціях.

З усього вище викладеного за методикою Томаса - Кілманна «Виявлення провідної поведінки у конфліктній ситуації». Ми можемо сказати, що аналізуючи відповіді пар, ми з'ясували, що найбільш благополучні за рівнем сумісності це перша пара Іван та Катерина, та п'ята пара Олексій та Олена., менші благополучні за рівнем сумісності – третя пара Кирило та Ксенія, і, на жаль, не сумісні дві пари: друга пара Олександр та Світлана, та четверта пара Антон та Юлія.

Можемо сказати, що тривалість в парі не грає ніякої ролі, тому що найбільш благополучні за рівнем сумісності є перша пара Іван та Катерина у танцювальній парі 2 роки, за цей час вони вже майже пристосували один до одного, та п'ята пара Олексій та Олена, які вже танцюють разом 3 роки, і досі є виражені прояви стратегії пристосування, навіть більше ніж у попередньої пари.

Менші благополучні за рівнем сумісності третя пара, Кирило та Ксенія, 5 років разом на паркеті, повністю підтримують один одного, йдуть до мети та бажають більше розвиватися, але тільки в двох у своїй парі. Бачать в майбутньому свою пару в двох.

Не сумісна, друга пара Олександр та Світлана, танцюють разом 1 рік, і так і не змогла зтанцюватися та пристосуватися один до одного, на те є досить багато причин, але вихід шукати нових партнерів один для одного, або зібрати усі свої сили та направити на пристосування один до одного та встановити спільні цілі та мету.

Не сумісна четверта пара Антон та Юлія, 5 років в танцювальній парі, за всі роки, вже не бачать бажання продовжувати танцювати разом, у обох інші цілі та бажання, різний півень домагань та погляди розвиток танцювальних здібностей.

У ході якісного аналізу танцювальних пар вдалося виявити ряд факторів стійкості, стабільності та тривалості емоційних відносин у парі, до яких можна віднести:

- подібний рівень освіти;
- тривалість знайомства на початок відносин;
- стаж відносин із партнером;
- подібність цінностей, відчуття близькості;
- спільні інтереси та захоплення;
- позитивні почуття щодо один одного.

Також на себе звертає увагу той факт, що дівчата схильні ідеалізувати свого партнера, і швидше звикати до недоліків і деяких його звичок. Вони схильні розглядати свої відносини як гармонійні. Вибір партнера визначається такими критеріями як: надійність, стабільність, серйозність партнера, почуття, взаємність, внутрішня впевненість.

Більшість хлопців, навпаки, більш критично ставляться до параметрів ідеалу партнерші, але це може бути пов'язане з підлітковим віком. Вони схильні характеризувати відносини як стійкі. Вибір партнерки визначається такими показниками, як зовнішні дані, комфорт, сумісність, взаємність, почуття.

Таким чином, проаналізувавши всі теоретичні та експериментальні дані, ми отримали доказ того, міжособистісні конфлікти в танцювальній парі не залежать від тривалості пари, а також узгодженість міжособистісної взаємодії в танцювальній парі прямокореляє з вираженістю рівня конфліктності у партнерів, тому наша гіпотеза повністю підтвердилась.

2.3. Рекомендації щодо вирішення міжособистісних конфліктів в танцювальній парі

Даний матеріал про те, як побудувати відносини в парі так, щоб можна було досить довго і успішно танцювати разом уникнувши, подібних ситуацій і так, щоб ці відносини не тільки не гальмували танець, але і збагачували його.

Для того, щоб ефективно працювати в парі, потрібна низка умов. Насамперед, необхідно з'ясувати, які цілі мають партнери, займаючись спортивними танцями. Ось список значущих для з'ясування цілей установок:

- Я розглядаю танцювальний спорт як основний вид діяльності
- ...як спосіб реалізувати себе паралельно до основної діяльності
- ...як хобі, вид активного відпочинку;
- Через танцювальний спорт я хочу побудувати своє особисте (сімейне) життя
- ...реалізувати своє честолюбство;
- Мені подобається тільки виступати на конкурсах та показових виступах, а тренування я не люблю
- ...спілкуватися, почуватися членом танцювальної тусовки
- ...тренувати своє тіло та показувати результати на змаганнях
- просто танцювати спортивні танці під хорошу музику у хорошій компанії
- ...займатися танцем як творчістю, в якому я можу реалізувати свої задуми, почуття та думки.
- Я займаюся танцями тому, що це престижно та елітно.

Ніщо не трапляється саме собою. Ви завжди отримуєте результати своїх дій. А якщо ви нічого не робите, ви отримуєте результат своєї бездіяльності. І тоді вже не дивуйтеся тому, що хтось робить з вами щось, що вам не подобається - ви самі дозволили цьому відбуватися, переклавши з себе всю відповідальність на іншого за те, що відбувається.

Завжди можна врятувати пару, вирішити конфлікт, якщо ви цього справді хочете. Ви дійсно хочете вирішити конфлікт і працювати далі разом, чи ви вже порядком набридли один одному?

Розділіть чистий аркуш паперу вздовж на дві частини, і зліва випишіть усі плюси того, що ви розлучитесь, праворуч – усі мінуси.

Що ви хочете більше: довести свою правоту чи танцювати разом? Танець та ненависть – речі несумісні. Для того, щоб танцювати один з одним, необхідно бути хоча б приятелями один одному.

Ви хочете розлучитися чи продовжувати танцювати разом? Будь-який конфлікт можна вирішити на користь обох. Чи хочете ви, щоб обидва були задоволені, до якого результату ви не прийшли, або ви хочете виграти, спричинити супротивника, досягти свого? Якщо досі на ваші вимоги не було позитивної реакції, навряд чи ви досягнете виграшу. Спочатку ви змусите вашого партнера (партнерку) бути нечесним з вами, потім зламаєте цю людину, і вона почне деградувати як особистість, або відштовхнете від себе.

Ви хочете іншого партнера (партнерку), або хочете, щоб ваш справжній партнер (партнерка) змінилися? Що ваші стосунки змінилися?

У конфлікті немає переможців і переможених, програють обидва, оскільки обидва від конфліктів отримують негативні емоції і страждає на танець - на нього у вас не залишається уваги. Чи погоджуєтесь ви вирішити ваші розбіжності мирним шляхом? Чи підете ви на компроміси?

Причиною конфлікту може бути невиправдана претензія одного партнера до іншого. Уявіть собі, що це вам кажуть ті слова, які ви кажете своєму партнерові (партнерці). Що ви відчуваєте та як реагуєте, коли вам так кажуть? Чи вам тепер зрозуміло, чому ваш партнер (партнерка) так реагує на ці слова?

Якими б не були важливими танці, є речі, якими неможливо пожертвувати для танцю. Прийміть той факт, що ваш партнер не може віддати в жертву кар'єрі якісь свої особисті прихильності та слабкості. І відштовхуючись від цього, оцініть: чи згодні ви з цими слабкостями, чи вам

краще змінити партнера (партнерку)? Хто хоче танцювати, той шукає можливості танцювати, незважаючи ні на що, хто не хоче, той шукає собі виправдання, щоб був привід замість тренування з'ясовувати стосунки в залі.

Що ви дійсно хочете від партнера (партнерки)? Що ви хочете від нього отримати? Сформулюйте перелік. Чи це реально? Чи хоче він вам це дати? А якщо ви цього не отримаєте від нього ніколи, чи зможете ви танцювати разом чи краще розлучитися? Що для вас важливіше: танцювати разом чи отримувати щось ще одне від одного? Що?

Не важливо, чи мають підстави ваші претензії до партнера (партнерки) або його (її) до вас, важливо, що претензії нічого не ведуть, а однозначно руйнують усі.

Для того, щоб щось отримати від іншої людини, необхідно щось віддати їй. Не вкладаючи нічого не отримаєш. Якщо ви хочете отримати від нього старанність – будьте самі старанні, якщо увагу – будьте самі уважні.

Без яких стосунків ваше спільне танцювання можливе і продуктивне, а без яких - ні? Дуже багато дівчат, надивившись фільмів "Брудні танці", "Танцюй зі мною" та подібних до них, мріють вийти за своїх партнерів. Таке трапляється, але сімейних танцювальних пар набагато менше, ніж звичайних, що не мають особистих стосунків усередині пари. Це зумовлено тим, що бути партнерами і в житті, і в танці - дуже складне мистецтво, що вимагає величезних емоційних вкладень, великого терпіння та любові, бажання зрозуміти один одного та допомогти один одному у найскладніших ситуаціях, і все це має йти від обох. А це така ж рідкість у спортивних танцях, як і у звичайному житті. Чи багато ви бачили ідеальних пар? Не всі знаходять свою половину в особі партнера чи партнерки.

Чи можете ви погодитися на те, щоб просто танцювати разом, поки у вас не з'являться інші інтереси або вам потрібні особисті стосунки в парі? Чи можливі вони у вашій парі? Ви впевнені у цьому? А якщо ні, чи ви будете випробовувати долю з іншим партнером (партнеркою)? Чи можете ви

повірити і прийняти те, що ваша половина взагалі не матиме відношення до танців?

Що ви, на вашу думку, повинні робити, щоб отримати бажане від партнера (партнерки)? Що треба говорити йому? Ви робили це раніше? Чи діяло? А чому не діє зараз? Чим іншим можна замінити?

Він (вона) насправді такий поганий? Якщо ні - хіба через те, що ви сваритиметеся, щось поліпшиться? А якщо так - навіщо взагалі сваритися, чи не простіше розійтися? Розділіть чистий аркуш паперу вздовж на дві частини, і зліва випишіть усі позитивні риси вашого партнера (партнерки), справа – негативні. Як співвідношення?

Що вам дає саме це партнерство: більше хорошого чи поганого? Розділіть чистий аркуш паперу вздовж на дві частини, і зліва випишіть усі плюси вашого подальшого спільного танцю, праворуч – усі мінуси.

Що має зробити ваш партнер (партнерка) для того, щоб ви перестали з ним (нею) сваритися? Він (вона) це зробить? Чи це легко для нього (ні)? Він (вона) може це зробити?

Дуже часто хочеться сказати щось, що думаєш, що наболіло, довго визрівало. А чи на до? Який ефект це справить? А як ви самі відреагували б на ті ж слова, звернені до вас?

Що можете зробити ви самі, щоб перестати сваритися? Що ви можете сказати? Що вам заважає це зробити? Це справді допоможе вирішити конфлікт? Якою буде реакція вашого партнера (партнерки) на ваші слова (дії)?

Які ваші слова (дії) можуть ускладнити ситуацію? Викликати ще більший негатив вашого партнера?

Розділіть чистий аркуш паперу вздовж на дві частини, і ліворуч випишіть все, що ви внесли у роздмухування конфлікту, справа - все що він (вона).

Як ви думаєте, чому ваш партнер (партнерка) поводить ся так? Які причини цієї поведінки? Який його (її) світогляд, що є причиною такої поведінки? Що для нього (не) найважливіше у житті, у танцях, у ваших стосунках, взагалі у стосунках між чоловіком та жінкою? Ви у цьому впевнені? Чи шануєте ви його (її) цілі, принципи, бажання?

Люди дуже часто не усвідомлюють, навіщо кажуть один одному щось. Найчастіше ми говоримо тому, що нами рухає негатив, ми вихлюпуємо його, не замислюючись про те, який це дасть відгук, а лише негативно ведемося. У відповідь отримуємо, звичайно, негатив. Ну не кохання ж ми можемо отримати у відповідь на негатив! Якщо ви хочете отримати позитивну реакцію – почніть з позитивного. Нелогічно чекати, що ваш партнер (партнерка) піде вам назустріч, якщо ви образите його (її), заявіть йому (їй), що він (вона) погано поводить ся по відношенню до вас. Будь-які висловлювання такого роду ні до чого, крім відчуження, не призводять. Якщо ви хочете якогось особливого ставлення до себе, необхідно це викликати дією, вчинком, а не словами.

Що ви можете зробити для того, щоб ваш партнер (партнерка) зміг (змогла) вирішити ті зовнішні або внутрішні психологічні проблеми, які, на вашу думку, створюють конфлікти між вами? Як ви можете йому допомогти? Чи хочете ви допомогти?

Все, що відбувається з нами - бумеранг наших дій, слів. Які ваші дії, слова могли призвести до того, що зараз із вами відбувається?

Якщо ви налаштувалися на вирішення конфлікту, а ваш партнер (партнерка) продовжує ту ж гру, постарайтеся не повестися на колишніх, звичних для вас правила цієї гри. Зберігайте своє нове ставлення до цього, пам'ятайте, чого ви хочете досягти і ведіть до цього.

Під час з'ясування стосунків, уникайте висловлювання своєї думки щодо поведінки партнера (партнерки), свого ставлення до нього (ній). Слухайте і ставте питання, спрямовані на те, щоб вийти з конфлікту, а не посилити його.

Пам'ятайте про те, що ніхто нікому нічого не винен. Ніхто не повинен змінювати свій характер або звички для ваших претензій, ніхто не повинен жертвувати чимось заради того, що б танцювати саме з вами. Є інші партнери та партнерки, які погодяться танцювати з вашим партнером без будь-яких умов. У кожної людини завжди є вибір і вибирають, як правило, те, що вигідніше і зручніше, без нервування. Можливо, лише одна причина танцювати разом: Я хочу танцювати з тобою. Без жодних "якщо".

Заманливо тримати свого партнера (партнерку) залежно і маніпулювати ним (нею), як маріонеткою – він (вона) все зробить, що я забажаю, аби танцювати зі мною. Однак така ситуація рівносильна сидінню на вулкані - будь-якої миті він (вона) може вибухнути і тоді ви вже залишитеся в залежному положенні, оскільки ви вже звикли до розкоші мати такого партнера (партнерку), і інші умови партнерства вас навряд чи влаштують. Інший варіант - ви отримаєте просто безвільну ганчірку, позбавлену особистісної незалежності, індивідуальності, привабливості і самі незабаром від неї відмовитеся.

У будь-якій ситуації, у якій бере участь більше однієї людини, відповідальність за те, що відбувається, лежить на всіх учасниках ситуації. Навіть коли здається, що хтось когось пригнічує (ображає, утискає), проблема пригніченого полягає в тому, що він припустив, що його придушили б і, можливо, він знаходить певні плюси в позиції "жертви" - завжди є на кого звалити відповідальність та вину за власні промахи та невдачі.

Не треба нічим жертвувати. Якщо танець для вас важливіший за багато, то не морочте голову іншим, стверджуючи, що ви жертвуєте заради танцю або партнера (партнерки) чимось важливим для вас. Ви вибрали танець, це ваш вибір, от і все. Якщо для вас інтриги, з'ясування стосунків, затвердження своєї правоти важливіше за танець - не брешіть, що ви сваритеся тому, що хочете танцювати. Це звучить щонайменше абсурдно: "Я влаштовую розбірки, щоб танцювати".

Слідом за багатьма психологами та езотериками я стверджую, що всі, абсолютно всі проблеми у вашій спортивній чи тренерській кар'єрі виникають у зв'язку з вашою особливістю мислити, з вашим сприйняттям світу, системою цінностей, оцінкою вчинків інших людей, вашою здатністю до реалістичної оцінки своєї власної діяльності. А найголовніше – в умінні взаємодіяти з іншими людьми. Чому саме це – головне? Тому що, вибудовуючи свою концепцію досягнення мети без урахування вчинків та реакцій інших людей на вашу діяльність, тих людей, з якими вам доводиться контактувати (родина, партнери, конкуренти, друзі, начальники), без урахування власних особливостей, можливостей, здібностей, ви будете рухатися шляхом найбільшого опору.

Враховуючи поведінку інших людей, аналізуючи свої думки та вчинки, і здатність бачити, що у вас самих заважає вам досягати успіху, ви можете знайти таку позицію, в якій навіть повітря допомагатиме вам у досягненні ваших цілей.

Ситуації – наші вчителі.

Так влаштований людський розум, що у всьому достатку інформації, що надається йому Всесвіту, він завжди шукає протилежності. Але дефект сприйняття, що спрямовує розум у деструктивне (непрогресивне) русло полягає не в пошуку цих самих протилежностей, а в незламному бажанні протиставити їх один одному, зіштовхнути лобами, замість того, щоб шукати між ними контакт. За законами фізики, незважаючи на свою протилежність, тільки протилежно заряджені частинки притягуються одна до одної. Людський же розум, всупереч цьому закону, прагне розігнати їх по різні боки і влаштувати між ними війну-змагання, прагнучи знищити чорне, з огляду на те, що якщо немає мінуса, то немає і плюсу, одне без іншого не існує, не має сенсу. Така властивість розуму – протиставляти – називається дуальністю. Саме ця властивість і заважає нам дуже багато ситуації та проблеми бачити об'єктивно, заважає побачити безліч виходів із, здавалося б, безвихідної ситуації.

Нам часто здається, коли ми переживаємо ту чи іншу кризову ситуацію, що ми зробили правильні висновки і робитимемо тепер певним чином, для того, щоб така ситуація не повторювалася. Але минає час і з нами знову відбувається щось подібне, ми опиняємось у схожій ситуації та зі схожим результатом, інакше кажучи – знову наступаємо на швабру.

Це означає, що минулого разу ми зробили неправильні висновки. Найчастіше людина робить ті висновки, які відповідають його побоюванням. Наприклад, якщо людина думає, що всі люди - негідники, то в ситуації, коли вона не домагається бажаного від іншої людини, того, чого вона хотіла (причому, з власної вини), вона пояснює це тим, що насправді просто все люди - негідники, а він - хороша людина, якій просто не щастить.

Везіння чи невдача, удача чи невдача - це лише слова, придумані людьми, які мають сили духу взяти він відповідальність за своє життя і за наслідки своїх навіть незначних вчинків.

Насправді в тому, що людина досягає подібного результату і робить подібні висновки, винний вплив на його вчинки тієї самої установки, яку він поставив собі на самому початку: "Всі люди - негідники". Далі в роботу вступає псевдологіка, що завжди гніздиться в людському розумі. Її головне завдання - довести своєму господареві найабсурднішу ідею, що прийшла в його голову. Введена псевдологікою, людина знаходить підтвердження своїм установкам там, де людина з протилежними установками їх не знайшла, бо головний девіз псевдологіки - "Хто шукає, той завжди знайде", знайде будь-які докази та аргументи, щоб довести знову і знову собі те, до чого давно звик. Звідки беруться ці установки?

Кожен із нас у дитинстві виховувався відповідно до певного набору моральних і системи цінностей, прийнятої у цій конкретній сім'ї. У цьому наборі кожне явище розписується - що добре, що погано. Слід зазначити, що, незважаючи на загальну подібність уявлень про ці поняття, у кожній сім'ї під одними й тими самими словами, що позначають хороше чи погане, маються на увазі різні, а часом і протилежні явища, особливості поведінки й риси

характеру людей будь-якої соціальної групі. Цим і пояснюється непорозуміння, взаєморозуміння між людьми. Вся особливість у тому, що всі ми так влаштовані. Всі ми здатні завести себе в глухий кут, якщо не навчимося відстежувати, куди нас ведуть наші думки, і чи дійсно ми бачимо і чуємо від інших людей те, що вони нам говорять і показують, а не те, що самі хочемо побачити і почути?

Кожна пара по своєму унікальна, і в кожній парі свої особливості спільного буття та конфлікту, тому наведені тут рекомендації не претендують на стовідсотковий рецепт - з кожною парою індивідуальна консультація. Однак, є моменти, за допомогою яких ви можете (якщо докладете достатньо терпіння та наполегливості) стабілізувати ситуацію у вашій парі.

ВИСНОВКИ

У будь-якій парі, а в танцювальній, тим більше, повинно бути бажання йти назустріч один одному – це запорука успіху стосунків. Якщо це бажання є, то будь-які претензії можна навчитися висловлювати у спокійній, конструктивній формі. Можливо, саме дівчині у новій парі треба постаратися налаштувати себе та партнера на такий спосіб вирішення конфліктів. Від дівчини танець вимагає більшого старання психологічного зближення з партнером. Партнерка, за ідеєю, повинна вміти емоційно розкриватися та віддавати свої емоції партнеру, тоді він відчуватиме задоволення від танцю.

Ще один важливий момент – критика. Критика у відкритій прямолінійній формі, звернена до партнера, не може привести ні до чого доброго. Тим паче постійна критика. Не варто «вбивати» в ньому хлопця і недвозначно давати зрозуміти, що він «ніщо» порівняно з партнеокою. Однак і друга половина пари повинна чітко засвоїти, що партнерка зовсім не бажає відчувати себе погано, постійно вислуховуючи його зауваження щодо і без. Конструктивна форма критики може бути обговорена заздалегідь, і приймати її необхідно без образ, а й скористатися в міру. Один із критеріїв – довіра до партнера. Чи не засуджує мене за помилки? За загальнолюдськими моральними принципами - не має права!

Психологічні стратегії як, «співробітництво та компроміс», партнери можуть говорити про те, що їхня пара склалася. Але й протягом усього періоду партнерства їм доводиться йти один одному на поступки, вчитися розуміти, розвиватися не лише професійно, а й духовно, вміти ухилятися від конфлікту, та пристосовуватися один до одного.

У процесі емпіричного дослідження було отримано результати, що характеризують психологічний портрет партнерів та їх поведінки в парі, що впливає на міжособистісну взаємодію та ефективність спільних дій пар:

- Мотивація (досягнення результату).

- Працьовитість (ставлення до тренувальних занять).
- Психологічна сумісність (терпимість до недоліків партнера)

Також, в процесі емпіричного дослідження та аналізу відповідей пар, ми з'ясували, що найбільш благополучні за рівнем сумісності, це перша пара Іван та Катерина, та п'ята пара Олексій та Олена., менше благополучні за рівнем сумісності – третя пара Кирило та Ксенія, і, на жаль, не сумісні дві пари: друга пара Олександр та Світлана, та четверта пара Антон та Юлія.

Проаналізувавши всі теоретичні та експериментальні дані, ми отримали доказ того, узгодженість міжособистісної взаємодії в танцювальній парі прямокореляє з вираженістю рівня конфліктності у партнерів, тому наша гіпотеза повністю підтвердилась.

Як узагальнення, нами були надані рекомендації щодо вирішення міжособистісних конфліктів в танцювальному спорті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. СПб: Питер, 2008.
2. Арнольд О. «Дискриминация по признаку пола», Мир танца, 2001, выпуск второй.
3. Арнольд О. «Стерпится – слюбится», Мир танца, 2000
4. Афонькова В.М. К вопросу о конфликтах в процессе общения в коллективе/ Общение как педагогическая проблема. Москва: Изд-во АПН СССР, 1974.
5. Безикова А.А. Гармонизация взаимодействия партнеров в спортивных бальных танцах (на материале подростковых групп): дис.... канд. пед. наук. Тюмень, 2006
6. Белкин А. С., Жаворонков В. Д., Зимина И. С. Конфликтология: наука о гармонии. Екатеринбург, 2000 г
7. Волянська О.В. Підліткова агресія: огляд теоретико-методологічних підходів до аналізу. *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: Зб. наук. праць. Харків: Видавничий центр Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна, 2000. С. 274-277.*
8. Воронин Р.Е. Философско-эстетические и художественные аспекты танцевального искусства (спортивный бальный танец, вторая половина XX века): автореф. дис.... канд. искусствоведения. Москва, 2007
9. Выготский Л.С. Психология развития человека. Москва: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. 1136 с.
10. Гейбор Д. Управление человеком в конфликтных ситуациях. Москва: АСТ; Хранитель, 2006. 234 с.
11. Гірник А. М. Основи конфліктології: навч. посіб. Київ: Києво-Могилянська академія, 2010. 222 с.

12. Гірник А. М. Управління конфліктом в педагогічному процесі. *Конфлікти в суспільстві: діагностика і профілактика: Матеріали конференції*. Чернівці, 1995. С. 337-342.
13. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2000.
14. Гришина Н.В. Психология межличностного конфликта: СПб, 1995.
15. Громова О.Н. Конфликтология: Курс лекций. Москва: ЭКМОС, 2001.
16. Дмитриев А.В. Конфликтология: Учебное пособие. Москва: Гардарики, 2000.
17. Долинська Л., Матяш-Заяц Л. Уявлення сучасної молоді про особливості міжособистісних конфліктів. Соціально-психологічний вимір демократичних перетворень в Україні. Київ: Український центр політичного менеджменту, 2003. С. 331 – 338.
18. Духновский С. В. Субъективная оценка межличностных отношений. Руководство по применению. СПб.:Речь, 2006. 54 с.
19. Ересько, И.Е. Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7-9 лет на основе использования средств хореографии: дис.... канд. пед. наук. Хабаровск, 2005
20. Жаворонкова И.А. «Совершенствование толерантных отношений в танцевальном спорте», 2011
21. Жаворонкова И.А. Совершенствование толерантных отношений в танцевальном спорте. Духовное возрождение. Вып. XXI. Белгород, 2005.
22. Жаворонкова И.А. Специфика бальных танцев как совместной спортивной деятельности. Общество. Личность. Культура Сборник научных трудов. Вып.5., СПб. Белгород, 2006.
23. Жидецкий В. Ц. Основи охорони праці. Підручник. / В.Ц.Жидецкий , В.С. Джигирей, О.В. Мельников. Вид. 5-те, доповнене. Львів: Афіша, 2000. 350 с.

24. Зимняя, И.А. Педагогическая психология: Учебное пособие. Москва: Логос. 2004.
25. Иванова Е.С., Копытова К.С. Исследование представлений партнеров об объективных факторах устойчивости эмоциональных отношений. Психологическое сопровождение семьи в социокультурном пространстве современной России.
26. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб: Издательство "Питер", 2000. С.401-405.
27. Кашапов М.М. Теория и практика решения конфликтных ситуаций. Учебное пособие /Под научн. ред. проф. А. В. Карпова. Москва. Ярославль: Ремдер, 2003 – 183 с.
28. Киселев Ю.А. Влияние спорта на формирование личности. Москва, 1981.
29. Коберник Л.О. Конфліктні форми поведінки та способи їх корекції в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології. Т.1. ТЧ 21-22 / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. 2008. С.173-177.
30. Козырев Г.И. Введение в конфликтологию: Учеб. пособие для студ. высш. Учеб. заведений. Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001 г
31. Коротецька Н.Ф. Теоретичні питання конфліктних ситуацій (огляд наукових досліджень). *Зб. наук. праць Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди.* Харків: ВЦ ХДПУ, 2001. С. 55-59.
32. Кошова І.В. Конфліктна ситуація як вид складних ситуацій міжособистісної взаємодії. *Актуальні проблеми психології: Зб. наукових 45 праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України.* Київ: Логос, 2006. Т.7., вип.,8. –С.302-309.
33. Кричевский Р.Л. Проблемы сплоченности малых групп в зарубежной социальной психологии. *Вопросы психологии.* 1973. № 3.
34. Куницына В. Межличностное общение. Питер, Учебник для вузов, 2001

35. Левин К. Разрешение социальных конфликтов. СПб: Речь, 2000. 407 с.
36. Левин К. Типы конфликтов. Психология личности: Тексты: Изд-во МГУ, 1982. С. 93 – 96.
37. Леонтьев А.А. Психология общения. 3-е изд. Москва: Смысл, 1999. 365 с.
38. Лисенко-Гелемб'юк К.М. Психологічний вплив саморегуляції на розв'язання міжособистісного конфлікту. *Збірник наукових праць: філософія соціологія, психологія*. Івано-Франківськ: Видавничо-дизайнерський відділ ЦІТ Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2008. Вип. 13. Ч. 2. С. 182–189.
39. Лисенко-Гелемб'юк К.М. Специфіка міжособистісного конфлікту в юнацькому віці. *Збірник наукових праць: філософія соціологія, психологія*. Івано-Франківськ: Видавництво —Плай| ЦІТ Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2009. Вип. 14. Ч. 1. С.298–308.
40. Ложкин Г. В. Практическая психология конфликта. / Г.В. Ложкин, Н.И. Повякель. Київ: МАУП, 2000. 256 с.
41. Лузан П.Г., Жалдак Л.М. Студентська група дієздатна тільки тоді, коли вона згуртована і безконфліктна. Педагогіка толерантності. №2. 1999. С.53-56.
42. Мазоха И.С. Психологические детерминанты агрессии и агрессивности. Наука і освіта. 2007. № 8 – 9. С.103–105.
43. Матвейчук Е.А. «Мамины надежды», Мир танца, 2001, выпуск первый.
44. Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений. Киев.:Лыбидь,1990. 192с
45. Ольшанский В.Б. Межличностные отношения: В кн.: Социальная психология. Москва: Политиздат, 1975. С.196 – 240.
46. Орлянський В.С. Конфліктологія. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 160 с.

47. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Москва: Сфера, 2000.
48. Перунов Ю. Психологическое исследование детей, занимающихся бальными танцами. Творч. работа (рукопись, областная научно-практическая конференция учащихся по психологии). Екатеринбург, 1997.
49. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. Москва: Изд. МГУ, 1982. 162с.
50. Петровский А.В. Личность, деятельность, коллектив.. Москва: Политиздат, 1982. 255с.
51. Петровский А.В. Психология межличностных отношений в группах и коллективах. Сов. Педагогика. 1994. №4.
52. Пірен М. І. Кофліктологія. Київ: МАУП, 2005. 360 с.
53. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. Москва, 1983.
54. Полозова Т.А. Межличностный конфликт в группе/теоретические принципы и опыт экспериментального исследования: Автореф. дис...к-та психолог.наук. Москва, 1980. 19с.
55. Полозова Т.А. Проблема конфликтов в западной социальной психологии. *Психологический журнал*. 1980. Т. 1. № 6. С. 119 – 123.
56. Потапчук Є.М. Деякі аспекти аналізу міжособистісних конфліктів у вітчизняній та зарубіжній психології. *Ціннісні орієнтації в громадському становленні особистості. Науково-методичний збірник. Дрогобич: Відродження*, 2005. С.32-35.
57. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / редактор-составитель Д. Я. Райгородский. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. 672 с.
58. Путинцева Е.В. Структура видов начальной подготовки детей 7-9 лет в спортивных танцах: дис.... канд. пед. наук. Омск, 2007
59. Селькина Т.А. «Стабильность в танцевальной паре», «От чего зависят результаты в спорте», 2012

60. Танаев В.П. Психология спортивного танца, Институт психологии РАН, М.,1998г.

61. Терехова М.А. Методика физической подготовки танцоров 10-11 лет на этапе начальной спортивной специализации: дис.... канд. пед. наук. Волгоград, 2008

62. Тест Томаса Килмена — URL: <http://www.train-consult.ru/koefficient-uspeha-strategii-kotorye-my-vybiraem-test-tomasa-kilmana/>

63. Экспресс-диагностика поведенческого стиля в конфликтной ситуации. (авторы Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.)

64. <http://rubstein.dancesport.ru/>

65. Picart, C. J. From Ballroom to Dancesport: Aesthetics, Athletics, and Body Culture. Albany: State University of New York Press., 2006

Опитування

«Якість міжособистісних відносин у танцювальній парі»

1. Ви хочете розлучитися чи продовжувати танцювати разом?
2. Чи бажаєте ви, щоб обидва були задоволені, якого б результату не прийшли, чи хочете виграти, досягти свого?
3. Ви хочете іншого партнера (партнерку), або хочете, щоб ваш справжній партнер (партнерка) змінилися? Що ваші стосунки змінилися?
4. Чи згодні ви вирішити ваші розбіжності мирним шляхом?
5. Чи підете ви на компроміси?
6. Причиною конфлікту може бути невиправдана претензія одного. Уявіть собі, що це вам кажуть ті слова, які ви кажете своєму партнерові (партнерці). Що ви відчуваєте та як реагуєте, коли вам таке кажуть?
7. Чи зрозуміло вам тепер, чому ваш партнер так реагує на ці слова?
8. Прийміть той факт, що ваш партнер (партнерка) не може віддати в жертву кар'єрі якісь свої особисті прихильності та слабкості. І відштовхуючись від цього, оцініть: чи згодні ви з цими слабкостями, чи вам краще змінити партнера (партнерку)?
9. Що ви насправді хочете від партнера (партнерки)? Що ви хочете від нього отримати? Сформулюйте перелік.
10. Чи це реально?
11. Чи хоче він вам це дати?
12. А якщо ви цього не отримаєте від нього ніколи, чи зможете ви танцювати разом чи краще розлучитися?
13. Що для вас важливіше: танцювати разом чи отримувати щось ще одне від одного? Що?
14. Без яких стосунків ваше спільне танцювання можливе і продуктивне, а без яких - ні?

15. У танці - дуже складне мистецтво, що вимагає величезних емоційних вкладень, великого терпіння та любові, бажання зрозуміти один одного та допомогти один одному у найскладніших ситуаціях, і все це має йти від обох. А це така ж рідкість у спортивних танцях, як і у звичайному житті. Чи багато ви бачили ідеальних пар?
16. Чи можете ви погодитися на те, щоб просто танцювати разом, поки у вас не з'являться інші інтереси або вам потрібні особисті стосунки в парі?
17. Чи можливі вони у вашій парі?
18. Ви впевнені у цьому?
19. А якщо ні, чи будете ви відчувати долю з іншим партнером (партнеркою)?
20. Чи можете ви повірити і прийняти те, що ваша половина взагалі не матиме відношення до танців?
21. Що ви, на вашу думку, повинні робити, щоб отримати бажане від партнера (партнерки)?
22. Що потрібно говорити йому?
23. Ви робили це раніше?
24. Чи діяло?
25. А чому не діє зараз?
26. Чим іншим можна замінити?
27. Він (вона) насправді такий поганий?
28. Якщо ні - хіба від того, що ви сваритиметеся, щось покращиться?
29. А якщо так - навіщо взагалі сваритися, чи не простіше розійтися?
30. Що вам дає це партнерство: більше хорошого чи поганого?
31. Що має зробити ваш партнер (партнерка) для того, щоб ви перестали з ним (нею) сваритися?
32. Він зробить це?
33. Це легко для нього?
34. Він (вона) може це зробити?

35. Дуже часто хочеться сказати щось, що думаєш, що наболіло, довго визрівало. А чи на до?
36. Який ефект це справить?
37. А як ви самі відреагували б на ті самі слова, звернені до вас?
38. Що можете зробити ви самі, щоб перестати сваритися? Що ви можете сказати?
39. Що вам заважає це зробити?
40. Це справді допоможе вирішити конфлікт?
41. Якою буде реакція вашого партнера (партнерки) на ваші слова (дії)?
42. Які ваші слова (дії) можуть ускладнити ситуацію?
43. Викликати ще більший негатив вашого партнера?
44. Як ви вважаєте, чому ваш партнер (партнерка) поводить ся так?
45. Які причини цієї поведінки?
46. Який його (її) світогляд, що є причиною такої поведінки?
47. Що для нього (не) найважливіше в житті, у танцях, у ваших стосунках, взагалі у стосунках між чоловіком та жінкою?
48. Ви у цьому впевнені?
49. Чи шануєте ви його (її) цілі, принципи, бажання?
50. Що ви можете зробити для того, щоб ваш партнер (партнерка) зміг (змогла) вирішити ті зовнішні або внутрішні психологічні проблеми, які, на вашу думку, створюють конфлікти між вами?
51. Як ви можете йому допомогти?
52. Чи хотіли б ви допомогти?
53. Все, що відбувається з нами - бумеранг наших дій, слів. Які ваші дії, слова могли призвести до того, що зараз із вами відбувається?

Оцінка питань відбувалася за трьома бальною шкалою (від 1 до 5).