МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ДІАГНОСТИКА Й КОРЕКЦІЯ КОНФЛІКТНИХ СТОСУНКІВ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Кваліфікаційна робота (проєкт)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Ольга Жигун
Керівник: к. психол. н., доцентка
Олена Шелестова
Рецензент: кандидатка психологічних наук,
доцентка Людмила Гридковець

Івано-Франківськ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ 7

1.1 Поняття і сутність конфлікту 7

1.2 Психологічні чинники конфліктної поведінки у підлітків 11

1.3 Форми і методи профілактики конфліктів серед підлітків 20

Висновки до першого розділу 27

РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СТОСУНКІВ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ 29

2.1 Методи і опис дослідження 29

2.2 Інтерпретація дослідження 34

2.3 Розробка психокорекційної програми, спрямованої на профілактику конфліктної поведінки серед підлітків 48

Висновки до другого розділу 54

ВИСНОВКИ 57

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 58

ДОДАТКИ 63

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Непроста ситуація в Україні, обумовлена воєнним часом, докорінно змінила звичний спосіб життя українців і українок. Підвищена тривожність, зумовлена нинішніми подіями в країні, впливає на емоційний стан населення, спостерігається зростання стресу, дратівливість, агресивна поведінка тощо. У зв'язку із цим ще більшої актуальності набуває тема психологічної, соціальної та емоційної підтримки підлітків, які переживають стрес від військових подій, від зміни міста, закладу освіти, втрати звичного кола друзів, близьких і рідних людей. Останнім часом тенденція конфліктів у закладах освіти зростає. Така ситуація пов'язана з багатьма факторами, але основні з них – це дискримінація серед дітей, молоді та їхня агресивність.

За статистичними даними Національної гарячої лінії для дітей та молоді громадської організації «Ла Страда-Україна», за 2024 рік було надано 167 867 консультацій дітям і молодим людям, із них 5,1 % стосувалися конфліктних ситуацій між однолітками. Представлені статистичні дані засвідчують, що проблема конфлікту серед здобувачів освіти є надзвичайно актуальною.

Одним із способів вирішення конфліктів між підлітками є створення безпечного освітнього середовища, що є важливим завданням для закладів освіти різних рівнів.

Теоретичні положення поняття конфлікту розглядаються в працях таких вітчизняних авторів, як Н.М. Атаманчук, Л.І. Березовської, Л.П. Волченко, С.О. Гарьковець, А.М. Гірник, С.Л. Грабовської, Г.К. Кавиліної, Л.О. Котлової, В.С. Петрінко, З.А. Сивогракової, А.В. Трофименко, М.В. Цурюпи

Вітчизняні науковці протягом багатьох десятиліть досліджували проблему конфліктності підлітків і внесли значний внесок у розвиток

цієї галузі психології. Дослідники зосереджуються на різних аспектах цієї проблеми, включаючи особистісні особливості, психологічні чинники, соціальне середовище та емоційну сферу підлітків: Н.Д. Абрамян, С.М. Дмитрієва, Є.А. Донченко, В.І. Ілійчук, А.А. Коваленко, Л.О. Котлова, В.М. Лугова, А.В. Лякішева, У.Б. Михайлішин, А.В. Нежута , Н.І. Рогаль, А.В. Сорока, Н.А. Харченко, С.Г. Шпак, Т.А. Яновська.

Результати досліджень свідчать про важливість розуміння цих детермінант для ефективного управління конфліктами та попередження конфліктної поведінки серед підлітків. Слід зауважити, що всі дослідники підходять до питання вивчення конфліктності з точки зору різних напрямків та підходів, що підкреслює відсутність остаточної та єдиної думки щодо даної проблематики.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалась у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0215U001891).

Метою дослідження є теоретико-експериментальне дослідження та корекції конфліктних стосунків осіб підліткового віку.

Для досягнення мети дослідження необхідно вирішити наступні **завдання**:

1. Проаналізувати психологічну літературу: виявити основні теоретичні підходи до розуміння конфліктів в підлітковому віці, особливості їх прояву та розвитку.
2. Виявити психологічні причини виникнення конфліктів серед підлітків: провести емпіричне дослідження з метою виявлення основних причин, що провокують конфліктні ситуації в підлітковому середовищі.
3. Розробити методику діагностики конфліктних стосунків: створити інструментарій для виявлення рівня конфліктності підлітків,

їхніх стилів поведінки в конфліктних ситуаціях та особливостей міжособистісних взаємин.

4. Запропонувати програму корекційної роботи: сформувати комплекс психолого-педагогічних заходів, спрямованих на корекцію конфліктної поведінки підлітків та розвиток у них навичок ефективного вирішення конфліктів.

5. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми: провести педагогічний експеримент з метою оцінки ефективності розробленої програми корекційної роботи.

Об'єкт дослідження: конфліктні стосунки серед підлітків.

Предмет дослідження: діагностичні та корекційні техніки у вирішенні конфліктних стосунків осіб підліткового віку.

Методи дослідження: теоретичні методи: аналізування та узагальнення літератури з обраної теми, класифікація класичних та сучасних підходів до розуміння «конфлікту»; емпіричні методи: опитувальник Басса-Дарки; проективну методику «Будинок-Дерево-Людина»; методику «Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки» за С. А. Будассі; математично-статистичні методи: застосовано описову статистику з визначення середніх значень, накопичення частот та використано статистичний пакет комп’ютерних програм SPSS 19.

Наукова новизна дослідження полягає в розробці комплексної програми діагностики та корекції конфліктних стосунків серед підлітків, що враховує особливості вікової психології та сучасні тенденції розвитку підлітків.

Практична значущість дослідження. Результати дослідження можуть бути використані:

– психологами та педагогами: для проведення діагностики та корекційної роботи з підлітками, які мають проблеми в спілкуванні.

– батьками: для розуміння причин конфліктів у підлітковому віці та ефективної взаємодії з дітьми.

– адміністрацією навчальних закладів: для організації профілактичної роботи, спрямованої на попередження конфліктів серед учнів.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 05.12.2025 № 8), результати висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «Діагностика та корекція конфліктної поведінки осіб підліткового віку в умовах сучасності», листопад 2025 р.).

Структура робота. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 43 джерела та додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1 Поняття і сутність конфлікту

Конфлікти є невід'ємною частиною взаємодії людини із зовнішнім середовищем та супроводжують її впродовж усього життя. Хоча конфлікт явище не нове, але його наукове вивчення розпочалося лише у XIX столітті. На сьогоднішній день дослідженням конфлікту займаються науковці різних галузей оскільки конфлікт є соціально-психологічним явищем, яке зачіпає усі сфери людського життя.

У науковій літературі існують різні підходи до визначення природи та сутності конфлікту. Це було зумовлено широким дослідженням протягом останнього століття даного питання, що в свою чергу привело до виникнення різних концепцій в філософії, соціології та психології.

Першу цілісну концепцію було сформовано завдяки психоаналітичному підходу та його автором З. Фройдом, а згодом і послідовниками К.-Г. Юнгом та А. Адлером. З. Фройд в процесі дослідження причин різних психічних розладів дійшов висновку, що людина має конфліктну природу. Особистість поєднує в собі три протилежні складові: «Я» (наше свідоме, контроль над інстинктами та імпульсами), «Воно» (несвідома частина, яка проявляється в бажаннях та потягах) та «Над-Я» (результат культури, в якій реалізуються моральні норми, соціальні вимоги та інше) [25, с. 96].

Згодом з'явилися й інші підходи до вивчення конфліктів серед них:

– соціотропний підхід (У. Мак-Дауголл, С. Сігеле, Т. Гард), який надав більше розуміння соціальної структури та соціальних відносин, які впливають на виникнення конфліктів через соціальні та культурні чинники;

– етологічний підхід (К. Лоренц, Н. Тінберген) дозволив розширити знання про роль біологічних та генетичних факторів у виникненні конфліктів;

– теорія групової динаміки (К. Левін, Д. Креч, Р.Кратчфілд, Н. Лівсон) дала знання про особливості поведінки людини у групі та як це впливає на виникнення та вирішення конфліктів. Цей підхід зробив внесок у розуміння того, як колективні процеси та динаміка груп впливають на конфлікти;

– фрустраційно-агресивний (Д. Доллард, Н. Міллер), біхевіористський (А. Бандура, Р. Сірс) допоміг зрозуміти роль емоцій у виникненні та прояві конфліктів, крім того було розроблено техніки для контролювання агресивної поведінки;

– біхевіористський (А. Бандура, Р. Сірс) дав розуміння того, як умови навколишнього середовища та навчання впливають на виникнення та вирішення конфліктів;

– соціометричний (Дж. Морено, С. Долд, Г. Гурвіч) допоміг з розумінням того, які взаємини в групі сприяють виникненню конфліктів, а які, навпаки, можуть допомогти їхньому запобіганню;

– інтеракціоністський (Д. Мід, Т. Шибутані) допоміг зрозуміти як комунікація та взаємодія між людьми може впливати на виникнення та вирішення конфліктів [3, с. 26-29]; [7, с. 8-14]; [9, с. 110]; [16, с. 8].

Конфлікти передбачають наявність сторін конфлікту і в залежності від того, хто виступає в якості сторін поділяються на: міжособистісні, між особистістю та групою, між малими, середніми, великими соціальними групами, міждержавні конфлікти [31, с. 267].

Провівши аналіз класичних наукових психологічних підходів у сфері розуміння психології конфлікту, ми приходимо до висновку, що в розумінні психології конфлікту, класичних шкіл, немає однозначної відповіді на питання, що є центральним у психології конфлікту.

У національній психологічній думці поняття «конфлікт» трактують як зіткнення, протиріччя, протидію, а інколи розуміють як спосіб взаємодії, ситуацію в якій не знайшли вирішення проблеми, тип конкурентної взаємодії, ситуаційну несумісність.

Так, А. Гірник конфлікт розуміє як протиріччя, котре складно вирішити, а це пов'язане із сильними емоційними переживаннями [8, с. 54].

В.С. Петрінко визначає, що конфліктом є найбільш важливий бік взаємозв'язку людей в суспільстві, «свого роду клітина соціального буття. Це форма відносин між потенційними чи актуальними суб'єктами соціальної дії, мотивація яких обумовлена протистоячими цінностями та нормами, інтересами та потребами» [29, с. 23].

С.О. Гарьковець та Л.П. Волченко трактують конфлікт як зіткнення різноспрямованих сил (цінностей, інтересів, поглядів, цілей, позицій, статусів, ролей тощо) суб'єктів – сторін соціальної взаємодії, які в конфлікті стають суб'єктами конфліктної взаємодії [7, с. 6].

Науковці Л.І. Березовська та О.С. Юрков розглядають міжособистісні відносини в конфлікті як протистояння учасників, які сприймають і переживають її як значну психологічну проблему, яка потребує свого вирішення і викликає активність сторін, спрямовує на подолання виниклого протиріччя і вирішення ситуації в інтересах обох або однієї із сторін [3, с. 61].

Дослідники А.В. Трофименко, Ю.В. Константинова наполягають, що конфлікт є крайньою формою загострення протиріччя між особами та їх об'єднаннями, викликана несумісністю інтересів і цілей сторін, виражена в протиборстві, що супроводжується психологічною

напругою. Для більш глибокого розуміння конфлікту автори виокремлюють наступні передумови його виникнення: наявність ситуації, яка сприймається учасниками як неприйнятна для них; усвідомлення сторонами протилежної спрямованості інтересів, мотивів і суджень сторін; неподільність або дефіцитність об'єкту конфлікту, через що рішення своїх проблем однією стороною стає можливим тільки за рахунок іншої сторони; сторони прагнуть отримати вигоду за рахунок одна одної; бажання сторін продовжити конфлікт задля досягнення свої цілей [36, с. 73-74].

З.А. Сивогракова З. А., Н.В. Алєксєєнко розглядають конфлікт як процес загострення суперечностей, боротьби двох чи більше сторін соціальної взаємодії, який супроводжується переживанням негативних емоцій. Конфлікт передбачає відкрите або приховане протистояння між сторонами, метою якого є відстоювання власних поглядів, інтересів, цілей, позицій, суджень. При цьому кожна з конфліктуючих сторін вважає себе правою і рішуче вступає в боротьбу за свої інтереси [33, с. 13].

Г.К. Кавиліна інтерпретує конфлікт як форму міжособистісного спілкування, якщо міжособистісний конфлікт розуміти як суперечність в процесі спілкування і взаємодії двох людей, взаємоспрямовані суперечки і докори людей на адресу один одного, де кожен бажає відстояти свої потреби і бажання; це результат ситуації, в якій потреби, цілі, уявлення однієї людини вступають в протиріччя з потребами, цілями і уявленнями іншої [16, с. 21]. З даного визначення випливає, що при вивченні міжособистісного конфлікту потрібно використовувати загальні закономірності міжособистісного спілкування, оскільки діалог може дозволити стати конфлікту джерелом розвитку індивідуума та його самореалізації.

М. Цурюпа підкреслює, що конфлікт – є явним або прихованим станом «протиборства об’єктивно розбіжних інтересів, цілей та

тенденцій розвитку соціальних об’єктів, пряме та непряме зіткнення соціальних сил на ґрунті протидії існуючому суспільному порядку, особлива форма історичного руху до нового соціального єдності» [39, с. 43].

С. Грабовська зазначає, якщо конфлікт є окресленим біполярним явищем, яке полягає у протистоянні сторін, то найчастіше його сприймають як негативне явище, що приводить до матеріальних, фізичних, моральних, емоційних втрат. Однак конфлікт може приводити і до позитивних наслідків, він є поштовхом до розвитку, спонукає до розв’язання проблем, поліпшує стосунки між людьми, приносить полегшення та відкриває доступ до різноманітних ресурсів тощо [10, с. 7].

Отже, конфлікти є невід'ємною складовою частиною людського життя, вони відіграють значну роль як у розвитку окремої особистості, так і у розвитку суспільства. Єдиного визначення для поняття конфлікт не існує, оскільки конфлікт є соціально-психологічним явищем, яке досліджують вчені з різних галузей наук. Першою цілісною теорією стала психоаналітична концепція З. Фройда. Він тривалий час вивчав внутрішньоособистісні конфлікти і прийшов до висновку, що людина конфліктна по своїй природі. Крім психоаналітичного підходу існують соціотропний підхід, етологічний підхід, теорія групової динаміки, фрустраційно-агресивний, біхевіористський, соціометричний та інтеракціоністський. Завдяки цим підходам вчені змогли вивчити поведінку та взаємодію людей, що дало змогу з’явитися різним концепціям та методам дослідження конфліктів.

1.2 Психологічні чинники конфліктної поведінки у підлітків

Підлітковий вік зазвичай охоплює період від 10 до 15 років, хоча його межі можуть варіюватися залежно від індивідуальних особливостей

розвитку дитини. Цей етап є одним із найскладніших у житті дитини і недаремно отримав назву «перехідного», «важкого» або «критичного». У цей час відбувається формування нових цінностей і орієнтирів, вибудовуються нові моделі взаємовідносин із дорослими та однолітками.

Підлітковий період позначає завершення дитинства й одночасно початок активного дорослішання. З біологічної точки зору це час фізичного дозрівання. Особистісний розвиток супроводжується виникненням внутрішніх суперечностей. Сухомлинський В.О. зазначав, що для підліткового віку характерна розбіжність між численними бажаннями дитини, з одного боку, і обмеженістю її сил, досвіду та можливостей для їх реалізації, з іншого [15].

Н.Д. Абрамян визначає, що конфліктність особистості є деструктивним особистісним утворенням, що визначається наступним комплексом факторів: особистісно психологічних (темперамент, рівень агресивності, емоційний стан (тривожність)); соціально-психологічних (соціальні установки і цінності, ставлення до опонента, спрямованість у взаємодії, компетентність у спілкуванні, інтелект, основні тенденції поведінки); соціальних факторів (умови життя і діяльності, можливості релаксації, соціальне оточення, загальний рівень культури, можливості для задоволення потреб та ін.).

Автор зазначає, що головними психологічними чинниками формування конфліктності підлітків та юнаків виступають низька конфліктостійкість, відсутність емпатії, неадекватні рівень домагань та ціннісні орієнтації, низький рівень рефлексії та неадекватна самооцінка, акцентуації характеру і темпераменту. У підлітковому віці конфліктність особистості зумовлюється суперечностями взаємовідносин з дорослими, які ігнорують прагнення підлітка «бути дорослим» та є несправедливими у відносинах з ним. Висновки проведеного дослідження акцентують на важливості психолого-педагогічного

супроводу підлітків і юнаків для розвитку конструктивних стратегій поведінки, а також на необхідності формування навичок самоконтролю та емпатії для зниження рівня агресивності та конфліктності в їхній поведінці [1, с. 14-15].

С.М. Дмитрієва, В.С. Горбалюк-Трохименко у науковій статті «Діагностика та корекція конфліктної взаємодії у підлітковому віці як умова підвищення професійної компетентності фахівця» зазначають, що підлітковий вік характеризується підвищеною збудливістю, нестійкістю емоцій і поведінки, підлітки погано контролюють себе, емоційні й нестабільні, що призводить до підвищення агресивності та конфліктності. Дослідники виокремлюють наступні типи підліткової агресії: фізична агресія (напад), непряма агресія, вербальна агресія, схильність до роздратування, негативізм, образа та підозрілість.

Для дослідження рівня конфліктності автори застосували психодіагностичні методики К. Томаса та А. Басса - А. Дарки, що дозволило виявити домінуючі форми агресивних реакцій і способи реагування на конфліктні ситуації серед підлітків. Результати аналізу свідчать про тенденцію підлітків до компромісних рішень та співробітництва, що може бути корисним для педагогів та психологів у розробці заходів корекції агресивної поведінки. У висновках зазначено, що підлітковий вік відзначається високою емоційною нестабільністю, що зумовлює підвищену конфліктність і агресивність. Соціальні умови, такі як стосунки в сім'ї та клімат у школі, мають значний вплив на ці прояви. Автори пропонують підходи для індивідуальної та групової корекції конфліктної поведінки, що може сприяти кращій соціальній адаптації підлітків [11].

Є.А. Донченко, Т.М. Титаренко, Г.І. Козирєв, Н.П. Анікеєва, Л.І. Мнацаканян, Н.К. Самоукіна у статті «Психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях» наголошують, що підлітковий вік – це критичний період психічного розвитку людини.

Протестуючий спосіб поведінки підлітка поєднується зі зростаючою самостійністю, з новим змістом відношень з однолітками та дорослими, з якісною зміною характеру діяльності. Через особливості цього періоду підлітки стають надмірно чутливими, уразливими, нестриманими, більш агресивними, зухвалими. Така поведінка підлітка призводить до виникнення великої кількості конфліктів і з однолітками, і з дорослими [12, с. 171].

У науковій статті авторами було використано методики психодіагностики для визначення стилів поведінки підлітків у конфлікті, серед яких найпоширенішими є стратегії «суперництва» та «компромісу». Науковці виявили різні типи міжособистісних відносин, зокрема авторитарний, агресивний, залежний та альтруїстичний. Експериментальним шляхом вони встановили, що підлітки із автортарним типом міжособистісних відносин та високою самооцінкою в конфлікті обирають стиль суперництва, а підлітки з альтруїстичним типом та середньою самооцінкою обирають стиль пристосування [12, с. 169-170].

В.І. Ілійчук у дисертації на тему «Саморегуляція підлітків у подоланні конфліктної поведінки» визначив три рівні розвитку саморегуляції підлітків – високий, середній і низький [15]. Також він розробив психолого-педагогічну модель для вирішення конфліктів за допомогою засобів саморегуляції, яка містить:

1. соціальну установку особистості педагога на ефективну професійну діяльність в цілому і на результативне подолання конфліктів підлітків зокрема;

2. соціальну установку особистості підлітка на задоволення своїх потреб, вирішення проблемних ситуацій шляхом згоди, порозуміння, домовленості, компромісу, співробітництва;

3. врахування етнопсихологічних та індивідуально-фізіологічних особливостей підлітків у подоланні конфліктів, що

передбачає знання педагогом особливостей характеру підростаючої особистості; провідних потреб підлітків, умов їх ефективного задоволення та причин незадоволення; соціального статусу школяра в суспільстві, засобів життєдіяльності, стосунків з дорослими, інститутів соціалізації; етнопсихологічну культуру підлітка, його внутрішній світ, спрямованість інтересів;

4. технології подолання конфлікту, які розробляються з урахуванням причини конфлікту, його мотивів, змісту, цілей, наслідків; з'ясуванням особливостей кожного з опонентів / їх риси характеру, здатність до афективної поведінки тощо; урахуванням динаміки конфлікту, профілактичних заходів [15].

А.А. Коваленко та Д.В. Логвиновау своїй роботі провели дослідження конфліктної поведінки підлітків у стресових умовах війни в Україні. Актуальність зумовлена впливом соціальних та емоційних труднощів на психічний стан підлітків, що проявляється у схильності до конфліктів. Встановлено, що підлітки демонструють середній та високий рівень конфліктності, переважно обираючи стилі суперництва та уникнення. Запропоновано методи профілактики та корекції, серед яких соціально-психологічні тренінги, арттерапія та аутотренінги. Результати дослідження можуть бути використані для підтримки адаптації підлітків і зміцнення їхньої соціальної стабільності [18].

В.М. Лугова у статті «Особливості конфлікту як способу соціальної взаємодії у підлітковому віці» зазначає, що для підлітків характерний високий рівень конфліктності, найчастіше вони конфліктують з ровесниками та батьками, причому часто самі і провокують конфлікти, щоб зірвати на комусь поганий настрій та зменшити напругу. В результаті дослідницької роботи було виявлено відмінності в стилях поведінки у конфліктній ситуації хлопців та дівчат, їх рівень конфліктності та комунікативної толерантності. Було доведено про прямий зв'язок конфліктності з агресивністю, особливо це

стосується таких складових агресивності як запальність, образливість та самоагресія [20, с. 206].

А. Лякішева та С. Мілінчук у своїй дослідницькій роботі проаналізували особливості прояву конфліктності в підлітковому віці, який характеризується зростанням напруженості і протиріч між особистістю та оточенням. Встановлено, що підлітки найчастіше обирають стратегію «суперництва» в конфліктних ситуаціях, тоді як «співпраця» є найменш поширеною. Дослідження виявило різні типи міжособистісних відносин, включаючи авторитарний, егоїстичний, агресивний, підозрілий, підлеглий, залежний, доброзичливий і альтруїстичний. Отримані результати сприяють підвищенню ефективності соціально-педагогічних заходів, спрямованих на подолання конфліктної поведінки у підлітків, що робить цю проблему надзвичайно актуальною для сучасного суспільства [21, с. 33-35].

У.Б. Михайлишин у статті розглядає вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків, що є особливо актуальним питанням у цьому віці, коли спостерігається перехід від дитинства до дорослості, супроводжуваний внутрішніми суперечностями та напруженням у міжособистісних взаємодіях. Дослідження базується на аналізі емпіричних даних із використанням кореляційного аналізу та психодіагностичних методик, таких як методики В.П. Пугачова, В.Ф. Ряховського та К.Н. Томаса. За результатами дослідження встановлено, що самооцінка є важливим фактором, який може впливати на вибір стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. Зокрема, особи з високим рівнем самооцінки схильні до суперництва, тоді як низька самооцінка корелює зі схильністю до уникання та пристосування. Висновки підтверджують необхідність подальших досліджень для глибшого розуміння інших детермінант конфліктної поведінки підлітків [23, с. 86].

Дослідники А.В. Нежута та Л.В. Джаббарова у статті «Теоретичний аналіз проблеми прояву конфліктної поведінки в

підлітків» встановили, що хлопці 12–15 років частіше виявляють фізичну агресію, яка з віком зменшується, а у дівчаток – зростає. До 15–18 років у хлопців зростає вербальна агресія, тоді як у дівчат зростає непряма агресія. У зазначеному дослідженні окрема увага приділена шкільним конфліктам у системах «учитель – учні» та «учень – учень», їх причинам і видам. Підкреслено важливість психолого-педагогічного супроводу та необхідність корекційних заходів для зниження конфліктності й агресивності у підлітковому віці [27, с. 54].

Н.І. Рогаль представляв програму тренінгу для корекції та профілактики конфліктної поведінки підлітків, спрямовану на зниження рівня агресивності, ворожості та конфліктності. Метою роботи є створення умов для гармонізації стосунків підлітків із батьками, ровесниками та вчителями шляхом формування ефективних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. Дослідження охоплює 40 підлітків, розподілених на експериментальні та контрольні групи. Після проведення тренінгу експериментальна група показала статистично значущі зміни: зниження фізичної та вербальної агресії, негативізму, роздратування, а також збільшення прагнення до співробітництва та компромісу. Результати свідчать про ефективність програми в підвищенні стійкості підлітків до конфліктів та розвитку конструктивних способів взаємодії [32].

А. Сорока і О. Гмирь здійснювали аналіз психологічних особливостей мотивації, стилів конфліктної поведінки та ціннісної сфери в підлітків та їх батьків. Дослідження проведено з використанням теоретичних методів (аналіз, порівняння, узагальнення, інтерпретація теоретичних підходів та емпіричних досліджень), емпіричних методів (тестування) та методів математичної статистики, зокрема t-критерію Ст’юдента для виявлення відмінностей між групами. Результати показали суттєві відмінності у мотивації, стилях поведінки в конфліктних ситуаціях та ціннісних пріоритетах між підлітками та

їхніми батьками. Встановлено, що підліткам притаманна висока мотивація до повного прийняття партнера в поведінці та мотивація конфлікту між владою й афіліацією. Серед значущих термінальних цінностей для підлітків виділено дружбу, розваги, любов і свободу, тоді як менш важливими є щастя інших, пізнання та цікава робота. У групі батьків спостерігається високий рівень мотивації страхом слабкості та переважання цінностей, таких як сім'я, здоров'я і матеріальна забезпеченість. Стиль конфліктної поведінки батьків спрямований на збереження авторитету, що часто призводить до психологічного тиску на підлітків та нездатності задовольнити їх потребу в емоційній підтримці і симпатії [34, с. 107].

У науковій статті Н.А. Харченко стверджує, що вільному розвитку особистості, становленню індивідуальності хлопців і дівчат заважають історично сформовані гендерні стереотипи щодо норм мужності і жіночності в суспільстві, що спонукають їх формувати таку модель поведінки, за якої відносини між статями характеризуються напруженістю і несиметричністю. Ці нормативні ідеали так само відтворюються у суспільстві загалом і в освітніх закладах зокрема і часто стають перешкодою на шляху розвитку індивідуальності та особистісного потенціалу, вступаючи в протиріччя з реальними змінами в суспільному житті. Існують гендерні особливості поведінки в конфліктних ситуаціях, при цьому вони визначаються не біологічною статтю, а статево-рольовою поведінкою, гендерною ідентичністю та гендерною ідентифікацією [38, с. 124].

З метою психологічної корекції неадаптивних стилів реагування в конфліктах автором було запропоновано та апробовано тренінг гендерної ідентичності та конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій. У процесі тренінгових занять здійснено розвиток уявлень про взаємини між чоловіком і жінкою в сфері міжособистісних та сімейних відносин, формування більш усвідомлених уявлень про специфіку свого

ставлення до осіб протилежної статі, соціального оточення і батьків, удосконалено навички спілкування і взаємодії з оточуючими [19].

С.Г. Шпак присвятив дисертацію вивченню психологічних особливостей поведінки молодших школярів у конфліктних ситуаціях. У роботі теоретично обґрунтовано та емпірично підтверджено детермінанти поведінки дітей молодшого шкільного віку, зокрема індивідуально-психологічні та соціальні чинники, що впливають на конфліктну поведінку. За результатами дослідження встановлено три типи поведінки в конфліктних ситуаціях: деструктивний, уникаючий і конструктивний. Запропоновано модель психокорекційного супроводу, спрямованого на зниження психологічних чинників, що сприяють конфліктності [41].

Т. Яновська у своїй роботі провела психологічний аналіз конфліктної поведінки підлітків, зокрема молодших і старших вікових груп. Автором було виявлено, що старші підлітки частіше використовують стратегії компромісу та адаптації, намагаючись досягти згоди у міжособистісних конфліктах. У молодших підлітків домінують суперництво, уникання та різні форми фізичної агресії. Зокрема, молодші підлітки схильні до демонстративних проявів емоцій, таких як крик, тупання ногами, а старші частіше використовують вербальну агресію. Дослідження підтвердило важливість психологічного супроводу для формування більш конструктивної поведінки у підлітковому середовищі [43, с. 55]

Таким чином, вивчення психологічних особливостей конфліктів в підлітковому віці є важливим завданням, оскільки це дозволяє не лише визначити причини конфліктів, але й розробити ефективні стратегії їх вирішення та сприяти розвитку особистості молоді. Шляхи вирішення конфліктів в підлітковому віці передбачають важливі аспекти, такі як розвиток навичок комунікації, виховання емоційної стійкості, навичок вирішення проблем та взаєморозуміння.

1.3 Форми і методи профілактики конфліктів серед підлітків

Проаналізувавши у попередньому підрозділі психологічні чинники конфліктної поведінки у підлітків доцільно охарактеризувавши основні форми та методи роботи щодо корекції конфліктної поведінки серед підлітків.

Практичний психолог, який працює з підлітками, мас виявити особливості їхньої поведінки й психологічний стан. Методи залежать від проявів того чи того виду конфлікту. На практиці конфліктну поведінку у підлітків виявляють та досліджують за допомогою комплексів методик – діагностичних мінімумів, які дають змогу вивчити проблему, характерну для певного психологічного стану чи форми, а за потреби застосовують глибинну діагностику [14].

У контексті визначення рівня конфліктності серед підлітків ефективно використовувати опитувальник А. Басса та А. Дарки задля діагностики агресивних і ворожих реакцій учня. Це дає змогу виявити види агресії, як-от: фізична агресія, непряма агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини [26, с. 50].

Діагностика схильності до конфліктної поведінки дає змогу визначити установку та схильність до соціальної бажаності, саморуйнівної поведінки, агресії та насильства, а також рівень вольового контролю емоційних реакцій.

Проективні методики передбачають створення невизначених ситуацій, у яких для підлітків головним є не об'єктивний, а суб'єктивний зміст. Можна використовувати набір малюнків, за якими досліджуваний має скласти певну розповідь. Під час аналізу розповіді враховують логічність викладення подій і особистісний зміст, який досліджуваний вкладає у пояснення сюжету. Також використовують проективні методики, що передбачають створення певних зображень, як-от: дім,

дерево, будинок, неіснуюча тварина, сім'я, людина, завдяки яким можна зробити висновки не тільки про ставлення підлітка до себе загалом, а й про певні прояви його особистості [22, с. 126].

Особливості емоційного реагування підлітка під час взаємодії з іншими людьми, зокрема в разі виникнення перешкод до досягнення мети, задоволення потреб, можна діагностувати за допомогою методики вивчення фрустрації, яку розробив Саул Розенцвейг. На основі цієї методики, що має варіанти для дітей і дорослих, можна виявити типи реакцій досліджуваного з фіксацією «на перешкоді», з фіксацією «на самозахисті», а також визначити спрямованість його реакції:

– екстрапунітивна – реакція спрямована на живе чи неживе оточення, а розв'язання ситуації перекладається на іншу особу чи зовнішні обставини взагалі;

– інтропунітивна – реакція спрямована на себе, тому суб'єкт бере відповідальність за ситуацію на себе або звинувачує себе;

– імпунітивна - досліджуваний вважає ситуацію фрустрації малозначущою, що може бут и виправлена без його втручання через певний час [40, с. 109].

Завдяки аналізу типу і спрямованості реакцій практичний психолог визначає ступінь адаптованості досліджуваного до його соціального оточення.

Акцентуації характеру можуть лежати в основі формування конфліктної поведінки підлітків.

Акцентуації характеру – це крайні варіанти норми, за яких деякі риси характеру надмірно посилені, унаслідок чого виявляється вибіркова вразливість до певного роду психогенних впливів [4, с. 38].

Тому виявлення типів акцентуацій є одним з пріоритетних напрямів діагностики. Дослідження доцільно проводити за модифікованим опитувальником для ідентифікації типів акцентуацій характеру, що запропонував С. Подмазін [24, с. 88].

Кожному типу характеру відповідає певний вид конфліктної поведінки. Практичний психолог, який знає типи характеру підлітків, психологічні особливості, форми конфліктної поведінки, до яких вони схильні, і причини, що можуть її провокувати, має змогу ефективніше будувати корекційно-відновлювальну роботу та профілактичні заходи (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Психологічний супровід вирішення конфліктів підлітків: напрями діяльності практичного психолога

Форма роботи	Зміст роботи
Організаційно – методична	Проводити психолого-педагогічні консиліуми, залучати вузьких фахівців різної компетенції – медичної, логопедичної, соціальної тощо.
Психодіагностична	Проводити діагностичні мінімуми та глибинну діагностику для вивчення динаміки розвитку підлітка, його індивідуальних особливостей, чинників, що зумовлюють труднощі розвитку, спілкування, соціальної адаптації, визначати напрями допомоги
Консультаційна та просвітницька	Надавати індивідуальні та групові консультації, проводити просвітницькі заходи
	Надавати тематичні консультації, проводити етичні бесіди та інтерактивні заняття з підлітками щодо формування в них здатності аналізувати особливості свого характеру, виявляти небезпечні ситуації та підвищувати здатність підлітків до їх попередження, знаходити конструктивні моделі поведінки
	Підвищувати психолого-педагогічну компетентність батьків
	Проводити фахове комплексне консультування деяких підлітків, класу, батьків за даними соціально-психологічної, психолого-педагогічної діагностики

Продовження таблиці 1.1

	Організовувати для учнів і батьків спільні семінари про проблеми конфліктної поведінки
	Надавати рекомендації щодо організації педагогічно ефективного спілкування вчителів з учнями, реалізації індивідуального підходу під час освітнього процесу
	Здійснювати просвітницьку діяльність щодо навчання та виховання, статево-вікової специфіки, соматичного та психологічного розвитку підлітків, підвищення рівня комплексної взаємодії «дорослий – дитина» з батьками та вчителями
Профілактична	Розвивати соціальні навички, активізувати особистісні ресурси під час групових тренінгів, тренінгів стійкості до негативних соціальних впливів
	Проводити профілактичні заходи, спрямовані на здоровий спосіб життя, морально-етичне виховання, професійне спрямування
	Проводити заходи з педагогами та підлітками, спрямовані на профілактику стигматизації та дискримінації в шкільному оточенні, формувати доброзичливе ставлення до підлітків
	Створювати позитивний мікроклімат в учнівському та педагогічному колективах
	Інформувати про активізацію та збільшення особистісних ресурсів і психологічну підтримку
Корекційна, відновлювальна та реабілітаційна	Надавати індивідуальну допомогу в значущій діяльності, створювати ситуації успіху під час навчання
	Використовувати сучасні методи й техніки корекційної роботи для підвищення ефективності корекційного впливу та адаптаційних можливостей підлітків
	Сприяти гармонізації психічного та особистісного розвитку, формуванню позитивного образу Я, відновленню соціального статусу

Продовження таблиці 1.1

	Проводити психолого-педагогічні практикуми для дітей та батьків про відхилення у поведінці дітей, їх причин, шляхи подолання та засоби корекції
	Попереджати психологічні перевантаження під час навчання, які негативно впливають на психіку підлітків
	Проводити психолого-педагогічну та соціально-педагогічну реабілітаційну роботу з учнями та їх соціальним оточенням

Джерело: складено автором на основі [6], [30], [35]; [37]

Таким чином, робота практичного психолога щодо корекції конфліктної поведінки серед підлітків представляє п'ять основних видів діяльності: організаційно–методичну, психодіагностичну, консультаційно-просвітницьку, профілактичну та корекційно-відновлювальну.

На думку психологів, психопрофілактика є недостатньо розробленою, оскільки передбачає тривалий період перевірки її ефективності та має охоплювати не лише дітей, а й батьків, учителів.

Психологічна профілактика – це організована діяльність для попередження можливого неблагополуччя в психічному і особистісному розвитку учнів і створення психологічних умов, максимально сприятливих для їх розвитку [13, с. 24]. Цей вид діяльності практичного психолога у освітній сфері полягає в тому, щоб попередити небажані відхилення в розвитку дитини, за допомогою своєчасного «озброєння» його необхідним набором компетентностей.

У психологічній науці розвиваються різні підходи щодо профілактичної роботи з підлітками. Так, наприклад, Н.О. Терентьєва вважає, що профілактика і попередження конфліктної поведінки підлітків стає не тільки соціально значущою, але й психологічно необхідною. Проблема підвищення ефективності ранньої профілактики,

згідно з думкою даного психолога, повинна вирішуватися в наступних напрямках:

– виявлення несприятливих впливів з боку найближчого оточення, які обумовлюють виникнення конфліктної поведінки, і своєчасне усунення цих несприятливих факторів;

– сучасна діагностика конфліктних проявів в поведінці підлітків і здійснення диференційованого підходу у виборі профілактичних засобів [35, с. 233].

Провідна роль у попередженні та профілактиці агресивності у підлітків належить родині, батькам. Однак велике значення у корекції агресивності відводиться педагогам і психологам. Ігнорування актів конфліктної поведінки підлітків як спосіб попередження і «зняття» конфліктності виявляється неефективним, так як може вести до подальшого розвитку конфліктної поведінки, перетворення її в звичну форму поведінки особистості. Якщо батьки ігнорують акти конліктності підлітка, то він знайде підкріплення в колі спілкування однолітків. В тому числі, у вигляді схвалення однолітками конфлікту проти «несправедливо діючих батьків». Для профілактики конфліктної поведінки необхідно навчити підлітків навичкам позитивного спілкування, взаємодії з іншими членами соціуму, вміння знаходити оптимальні шляхи вирішення конфліктів. Мають також важливе значення навички спільної роботи, яка запланована в умовах навчання.

Важливим методом профілактики є інтерактивна гра (активний метод, організації соціальної взаємодії, в ході якої виникає «нове» знання), зокрема, зміни в сприйнятті учасників, інсайту (швидке вирішення або нове розуміння наявної проблеми). Для зняття дратівливості і напруги, які виникають через гормональну перебудову організму підлітка, у психопрофілактичній роботі можуть використовуватися ділові ігри. Психолог вивчає особистість учня і групу однолітків, аналізує адаптацію дитини в середовищі, виявляє

дезадаптованих учнів, вивчає взаємини підлітків з дорослими і однолітками; підбирає діагностичні методики для організації профілактичної роботи [17, с. 39].

Аналізуючи підходи до виникнення конфліктності, ми дійшли висновку, що причини виникнення конфлікту у підлітків різноманітні. Тому, найбільш ефективною є системна психопрофілактична робота, спрямована як на особистісний розвиток підлітка, так і просвіту та консультування батьків, педагогів.

Питання змісту профілактичної роботи із зниження конфліктності, спрямованої на самих підлітків, оскільки в освітньому процесі основної загальноосвітньої школи відсутня система методів і форм роботи, яка на уроках забезпечує навчання учнів комунікативної компетентності. При цьому важливою особливістю комунікативної компетентності є її здатність формування успішної діяльності особистості в мінливих умовах соціального оточення. Для різних сфер професійної взаємодії фахівців наявність комунікативної компетентності є важливою якістю. Тому її розвиток в учнів є одним з головних напрямків у сучасній освіті, так як суспільство вимагає наявності високого рівня комунікативної культури у людини [37].

Інший напрямок профілактичної роботи – консультування та просвіта вчителів та батьків, які здійснюються в процесі розвиваючого навчання з дітьми – дозволить, на наш погляд, створити необхідні умови мікро-соціуму, спрямовані на оптимізацію міжособистісних відносин підлітків. Важливе значення у психопрофілактичній роботі надавати увагу формуванню широке коло інтересів підлітка на основі особливостей його характеру та здібностей, а також залучати до читання книг, самоосвіти, занять музикою, спортом, визначити власне захоплення тощо [28, с. 62].

Отже, важливим принципом у роботі з підлітками стосовно психологічної профілактики конфліктності є особистісна

зорієнтованість, яка полягає в орієнтуванні на зону найближчого розвитку підлітка, його індивідуально-психологічні особливості. Саме комплексний системний підхід до цього складного психологічного явища забезпечить профілактику конфліктних проявів у підлітків.

Висновки до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи висвітлено сутність та прояви конфлікту, здійснено теоретичний аналіз психологічних причин та факторів конфліктної поведінки у осіб підліткового віку, форм та методів профілактики конфліктів у підлітковому оточенні. Це наводить на такі висновки:

1. Конфлікти є невід'ємною складовою частиною людського життя, вони відіграють значну роль як у розвитку окремої особистості, так і у розвитку суспільства. Провівши аналіз класичних наукових психологічних підходів у сфері розуміння психології конфлікту, ми приходимо до висновку, що в розумінні психології конфлікту, класичних шкіл, немає однозначної відповіді на питання, що є центральним у психології конфлікту. Вітчизняний психологічний досвід поняття «конфлікт» трактує як зіткнення, протиріччя, протидію, а інколи розуміють як спосіб взаємодії, ситуацію в якій не знайшли вирішення проблеми, тип конкурентної взаємодії, ситуаційну несумісність.

2. Підлітковий вік – це період складного переходу від дитинства до дорослості, який характеризується переплетенням суперечливих тенденцій розвитку. Цей етап відзначається емоційною нестабільністю та імпульсивною поведінкою. Підлітки часто спочатку діють, а вже потім розмірковують про наслідки своїх вчинків, усвідомлюючи, що мали б діяти інакше. Водночас відбувається розвиток вольових якостей, таких як рішучість, завзятість у досягненні цілей та здатність долати труднощі. Емоційний стан підлітка може швидко змінюватися,

перемикаючись від надмірної активності до спокою, від піднесення до байдужості.

3. В процесі вивчення причин і факторів конфліктної поведінки у підлітків було встановлено, що конфліктна поведінка зумовлена біологічними, соціальними, педагогічними та психологічними факторами. Основними психологічними чинниками конфліктної поведінки підлітків є: низька конфліктостійкість, відсутність емпатії, неадекватні рівень домагань та ціннісні орієнтації, низький рівень рефлексії та неадекватна самооцінка, акцентуації характеру і темпераменту. Встановлено, що конфліктність особистості у підлітків виникає через протиріччя у взаємовідносинах з дорослими, які не враховують прагнення підлітка до самостійності та ставляться до нього несправедливо. Конфліктність підлітків має взаємозв'язок з їх внутрішнім світом і формуванням самосвідомості, що є важливим завданням на цьому віковому етапі.

4. Зміст та завдання психолого-педагогічної профілактики визначають вибір форм та методів їх реалізації. Робота практичного психолога щодо корекції конфліктної поведінки серед підлітків представляє п'ять основних видів діяльності: організаційно–методичну, психодіагностичну, консультаційно-просвітницьку, профілактичну та корекційно-відновлювальну. Найбільш ефективною, на наш погляд, є системна психопрофілактична робота, спрямована як на особистісний розвиток підлітка, так і на просвіту та консультування батьків, педагогів.

РОЗДІЛ 2
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СТОСУНКІВ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1 Методи і опис дослідження

Параметри конфліктної поведінки розрізняються по відношенню до напрямків міжособистісного контакту: опору, співпраці та уникнення. Серед психологічних факторів, що визначають конфліктну поведінку, виділено агресивність, конкуренцію (суперництво) як прагнення досягти власних цілей за рахунок інших та підозрілість.

Дослідження проходило в три етапи, кожен з яких мав своє завдання:

- констатувальний – вивчення основних показників конфліктної поведінки особистості, визначення детермінантів конфліктної поведінки;
- формувальний – вироблення необхідних умінь і навичок для успішного вирішення конфліктів;
- контрольний – перевірка ефективності розробленої нами тренінгової програми з профілактики конфліктної поведінки.

З метою вивчення психосоціальних детермінантів конфліктної поведінки осіб підліткового віку було проведено дослідження на базі ліцею № 18 Івано-Франківської міської ради. Участь у дослідженні взяли 167 підлітків 5-10 класів цього навчального закладу. Вік опитуваних становив від 10 до 15 років.

В організації констатувального дослідження також можна виділити три етапи:

1. Вибір інструментарію психологічного дослідження.
2. Власне дослідження.
3. Аналіз та інтерпретація отриманих даних.

Виходячи з предмета, об’єкта, мети та завдань нашого дослідження, ми обрали методичний інструментарій: опитувальник Басса-Дарки; проективну методику «Будинок-Дерево-Людина»; методику «Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки» за С. А. Будассі.

Розглянемо детальніше ці методики:

З метою визначення причин і особливостей прояву агресивної поведінки у підлітковому віці ми провели емпіричне дослідження за допомогою тест-опитувальника Басса-Дарки, який дає змогу визначити схильність особистості до фізичної, непрямої, вербальної агресії та негативізму. Опитувальник А. Басса й А. Дарки є однією з найбільш популярних методик для дослідження агресивності як у закордонній так і у вітчизняній психології. Опитувальник має 75 стверджень і два варіанти відповідей на питання – «так» або «ні». Методика містить у собі 8 основних шкал і 2 інтегральні шкали. При складанні автори користувалися наступними принципами:

a) питання можуть відноситися тільки до однієї форми агресії;

b) питання складені таким чином, щоб найбільшою мірою послабити вплив суспільного схвалення відповіді на питання .

Опитувальник виявляє наступні прояви й форми агресивних і ворожих реакцій [7, с. 55]:

Основні шкали:

- фізична агресія – використання фізичної сили проти іншої особи;
- непряма агресія – агресія, непрямим образом спрямована на іншу особу;
- роздратування – готовність до прояву негативних почуттів при найменшому порушенні (запальність, брутальність);
- негативізм – опозиційна манера в поводженні від пасивного опору до активної боротьби проти стійких звичаїв, традицій, правил;

- образа – заздрість і ненависть до навколишніх за дійсні й вигадані дії;
- підозрілість – від недовіри й обережності до переконання в тому, що інша особа планує й приносить шкоду;
- вербальна агресія – вираження негативних почуттів як через форму (лемент, вереск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози, лайки);
- почуття провини – виражає можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що надходить зло, а також відчуття ним каяття совісті.

Інтегральні шкали:

- індекс агресивності = ФА (фізична агресія) + ВА (вербальна агресія) + Р (дратівливість) / 3
- індекс ворожості = О (образа) + П (підозрілість) / 2.

Проективна методика «Будинок-Дерево-Людина» [37] складається з інструкції, завдання, бланка і ключа. Вважається, що взаємодії між будинком, деревом і людиною являє собою зорову метафору. Якщо пустити весь малюнок у хід, то цілком можливо помітити те, що дійсно відбувається в нашому житті. Особливим способом інтерпретації є порядок, у якому виконується малюнок будинку, дерева і людини Якісний аналіз малюнків проводитися з урахуванням їх формальних і змістовних аспектів.

Інформативними формальними ознаками малюнка вважаються, наприклад, розташування малюнка на листі паперу, пропорції окремих частин малюнка, його величина, стиль розфарбування, сила натиску олівця, стирання малюнка або його окремих частин, виділення окремих деталей. Змістовні аспекти включають у собі особливості, положення і настрій намальованого об'єкта.

Для аналізу малюнків використовуються три аспекти оцінки – деталі малюнків, їх пропорції і перспективи. Вважається, що деталі

малюнка представляють усвідомлення і зацікавленість людини в повсякденній життєвій ситуації. Випробуваний може показати у своєму малюнку, які деталі мають для нього особисту значущість, двома способами: позитивним (якщо під година роботи над малюнком дитина підкреслює або стирає деякі деталі малюнка, а також якщо вона повертається до них) або негативним (якщо пропускає основні деталі об'єктів, що малюються). Інтерпретація таких значущих деталей або комплексів деталей може виявити деякі конфлікти, страхи, переживання. Але інтерпретувати значення таких деталей слідує з урахуванням цілісності всіх малюнків, а також у співпраці з тім, що малює, оскільки символічне значення деталей часто буває індивідуально. Наприклад, відсутність таких основних деталей людини, як рот або очі, може вказувати на певні труднощі в людському спілкуванні або його заперечення.

Пропорції малюнка іноді відображають психологічну значущість, важливість і цінність мов, ситуації або відносини, які безпосередньо або символічно представлені в малюнку будинку, дерева і людини. Пропорція може розглядатися як відношення цілого малюнка до даного простору паперу або як відношення однієї частини цілого малюнка до іншої. Наприклад, дуже маленький малюнок людини може показати почуття неадекватності суб'єкта в його психологічному оточенні.

Перспектива показує більш складні відношення людини до її психологічного оточення. При оцінці перспективи увага звертається на положення малюнка на листі по відношенню до глядача (погляд зверху або знизу), взаємне розташування окремих частин малюнка, рушення намальованого об'єкта.

Для кількісної оцінки тесту «Будинок-Дерево-Людина» загальноприйняті якісні показники згруповані в наступні симптомокомплекси [37]: 1. незахищеність; 2. тривожність; 3. недовір'я

до себе; 4. почуття неповноцінності; 5. ворожість; 6. конфлікт (фрустрація); 7. труднощі в спілкуванні; 8. депресивність.

Кожний симптомокомплекс складається з ряду показників, які оцінюються балами. Як що показник відсутній, ставитися нуль у всіх випадках, присутність деяких ознак оцінюється в залежності від міри вираженості. При наявності більшості ознак ставитися 1 або 2 бали в залежності від значущості даної ознаки в інтерпретації окремого малюнка, або всій цілісності малюнків тесту. Наприклад, відсутність основних деталей особи: очей, носа або рота – 2 бали (симптомокомплекс «труднощі в спілкуванні»), факт зображення людини в профіль у тому ж симптомокомплексі 1 бал. Вираженість показує сума балів всіх показників даного симптомокомплексу.

Самооцінка підлітків визначалася за допомогою методики «Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки» за С.А. Будассі [30].

Обладнання: слова, що характеризують окремі якості особистості.

Зразок списку слів наведено в Додатку А.

Порядок дослідження:

Випробуваний уважно переглядає список слів, що характеризують окремі якості особистості. На основі запропонованого списку респондент виписує у другу колонку таблиці 20 значущих властивостей особистості, з яких 10 описують ідеальну з погляду досліджуваного людину, а інші 10 – негативні, тобто ті, які ні в якому разі не повинні бути в ідеалу.

Після того, як заповнена друга колонка таблиці, досліджуваний починає ранжувати якості. Він повинен описати себе таким чином, щоб на першому місці колонки №1 стояла якість, що йому притаманна найбільше, на другому місці – властивість, але менше, ніж якість, яка записана під №1 і т. д. Під номером 20 має стояти та якість, яка досліджуваному властива менш за все. Черговість позитивних і

негативних якостей в даному випадку не враховується. Головне – максимально достовірно описати себе.

Після того, як виконаний цей етап роботи, досліджуваний повинен описати свій ідеал людини, поставивши на перше місце в колонці якість, що, на його погляд, має бути виражена у ідеальної людини найбільше, на другому – виражена, але менше, ніж перша і т. д. Під № 20 має стояти та якість, яка в ідеалі практично не повинна бути. Для заповнення цієї колонки таблиці досліджуваний повинен працювати тільки зі словами з колонки №2 (Колонку №1 з описом себе досліджуваний повинен закрити аркушем паперу на час заповнення колонки №2).

При обробці результатів підраховується коефіцієнт рангової кореляції за Спірменом, який відображає узгодженість між Я-реальним і Я-ідеальним респондента і дозволяє судити про рівень самооцінки.

Отриманий показник r (коефіцієнт кореляції) порівнюється з психодіагностичною шкалою, на підставі чого робиться висновок про рівень самооцінки. Значення r будуть знаходиться в межах [-1; +1].

• якщо r знаходиться в межах [-1; 0], то це свідчить про неприйняття себе, про заниження самооцінки за невротичним типом;

• якщо r = 0,1; 0,2; 0,3, то самооцінка занижена;

• якщо r = 0,4; 0,5; 0,6, то самооцінка адекватна;

• якщо r = 0,7; 0,8; 0,9, то самооцінка завищена;

• якщо r = 1, то самооцінка завищена за невротичним типом [30].

Отримані під час дослідження дані оброблялися з використанням методів математичної статистики.

2.2. Інтерпретація дослідження

Аналіз результатів, отриманих за допомогою тест-опитувальника Басса-Дарки, свідчить, що для дітей 10-11-річного віку найбільш характерна фізична і найменше – непряма агресивність. Причому

вербальна агресивність і негативізм проявляються у них однаковою мірою. У підлітків 12-13 років найбільш вираженим стає негативізм (64%), спостерігається також зростання проявів фізичної і вербальної агресивності, в той час як непряма агресивність, хоча й посилюється порівняно з молодшим підлітковим віком, все ж таки менш виражена. У 14-15-річних підлітків на перший план виходить вербальна агресивність (72%), яка на 20% перевищує показники 12-13 років і майже на 30% – 10-11 років. Фізична і непряма агресивність, як і рівень негативізму, зростають у цьому віці не так суттєво.

Загалом протягом усього підліткового періоду спостерігається чітко виражена тенденція зростання усіх форм прояву агресії від молодшого до старшого підліткового віку (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Прояв різних форм агресії у підлітків 10-15 років (у %)

№ п/п	Вікові групи	Форми агресії			
		Фізична	Непряма	Вербальна	Негативізм
1	10-11 річні підлітки	49	32	44	45
2	12-13 річні підлітки	56	58	51	64
3	14-15 річні підлітки	61	51	72	65

Якщо у 10-11-річних дітей переважають фізичні форми агресії, то у міру дорослішання в 14-15 років на перший план виходять її вербальні форми (з 44% в 10 років до 51% у 12-13 років і, нарешті, 72% в 14-15 років). Крім того, домінуючого значення у старшому підлітковому віці набуває не фізична агресія, як у 10-11-річних дітей, а негативізм. При цьому негативізм зростає у міру дорослішання дітей особливо швидкими темпами (з 45% в 10 років до 64% в 12-13 років і 65 % у 15 років).

Отримані нами результати свідчать про суттєві відмінності у формах прояву агресії між хлопчиками і дівчатками підліткового віку (табл. 2.2).

Таблиця 2.2 – Прояв різних форм агресивної поведінки у хлопчиків і дівчаток підліткового віку (у %)

№ п/п	Форми агресії	Вік і стать підлітків					
		10-11 річні підлітки		12-13 річні підлітки		14-15 річні підлітки	
		хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
1	Фізична	70	30	59	38	61	56
2	Непряма	40	25	49	41	38	59
3	Вербальна	62	38	52	49	51	60
4	Негативізм	68	36	69	62	82	52

Фізична агресія виявляється у 60–70% хлопчиків, тоді як у дівчаток вона спостерігається лише у 30–56%. Варто також відмітити, що у хлопчиків з віком відбувається деяке загасання фізичної агресивності – з 70% в 10-11 років до 61% в 14-15 років, у той час як у дівчаток, навпаки, спостерігається її зростання: з 30% в 10-11 років до 38% в 12-13 років і 56% в 14-15 років.

Вербальна агресивність виявляється у 62-51% хлопчиків і 38–60% дівчаток. При цьому в 14-15 років у хлопчиків відбувається зниження рівня вербальної агресивності з 62% до 51%, тоді як у дівчаток цей процес має тенденцію до збільшення: 38% в 10-11 років, 49% в 12-13 років та 60% в 14-15 років.

Негативізм значно сильніше виражений у хлопчиків (68–82%), ніж у дівчаток (36–60%). При спаді непрямої агресивності хлопчиків з 40% до 38% (від 10 до 15 років) відбувається її зростання у дівчаток – з 25% в 10-11 років до 59% в 14-15 років.

Найбільшою агресивністю відрізняються 10-11-річні підлітки-хлопчики, в яких переважає фізична агресивність (70%). Проте до 14-15

років у хлопчиків на перший план виходять вербальні форми агресивності (81%) та негативізм (82%). При цьому фізична агресивність знижується до 61%, а непряма – до 38%.

На відміну від хлопчиків у дівчаток з віком істотно зростають прояви фізичної агресії – з 30% в 10-11 років до 56% в 14-15 років. Підвищується також непряма агресивність (з 25% в 10-11 років до 59% в 14-15 років) і вербальна агресивність (з 38% в 10-11 років до 49% в 12-13 років і 60% в 14-15 років). Разом з тим у дівчаток дещо спадають при переході з другої на третю стадію підліткового віку (з 13 до 14-15 років) прояви негативізму – з 62 до 52%.

Нас зацікавили високі показники виразності «фізичної агресії» та «роздратованості» у хлопчиків та «вербальної агресії» у дівчат. На рис. 2.1 ми зобразили шкали рівневого оцінювання цих показників.

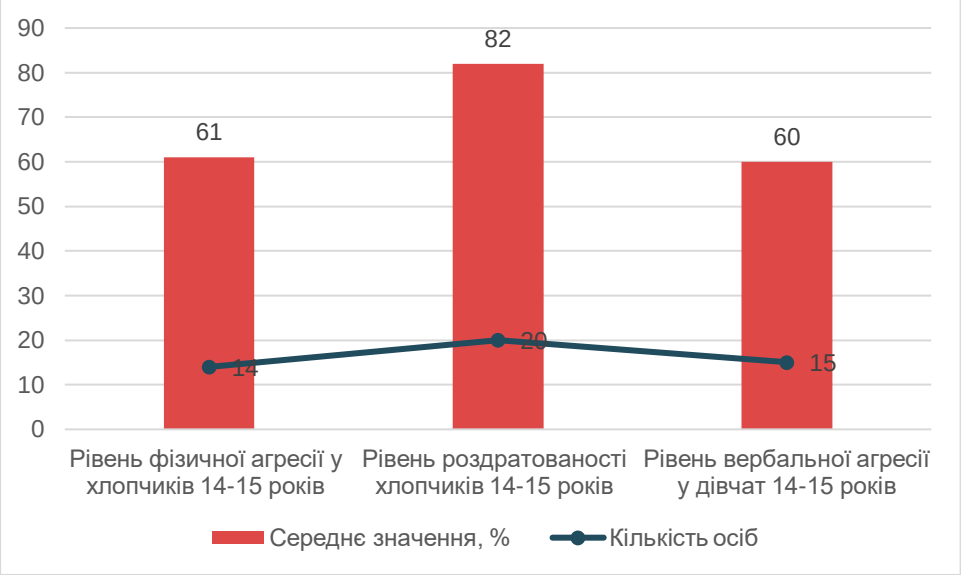


Рисунок 2.1 – Рівень фізичної агресії/розратованості у хлопчиків 14-15 років та рівень вербальної агресії у дівчаток 14-15 років

Спираючись на отримані дані, ми можемо стверджувати про те, що хлопці більш ніж дівчата схильні до «фізичної» агресії та «роздратованості». Це говорить про те, що хлопці даної вибірки здатні використовувати силу, а також, з її допомогою стверджуватися у групі однолітків. Також, хлопці схильні до роздратування, запальності,

різкості, брутальності при найменшому порушенні – все це, також, може спровокувати «фізичні» дії з боку підлітків.

У дівчат в свою чергу має місце високий рівень «вербальної» агресії. Це говорить про те, що вони виражають негативні почуття у виді сварок, лементу, сарказму, а також погроз.

Для подальшого вивчення прояву конфліктності у підлітків ми проводили проективну методику «Будинок-Дерево-Людина». Особливу увагу при реалізації методики «Будинок-Дерево-Людина» ми зробили на таких симптомокомплексах:

- ✓ аутоагресія;
- ✓ ворожість;
- ✓ конфліктність;
- ✓ труднощі в спілкуванні.

Розглянуті симптомокомплекси відображені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Симптомокомплекси тесту «Будинок-Дерево-Людина»

№ п/п	Симтоми	Бали
Симптомокомплекс «Аутоагресія»		
1	Дуже слабка лінія малюнка	0; 1; 2; 3
2	Будинок з краю листа	0; 1; 2
3	Будинок, що руйнується	0; 1
4	Дуже маленькі двері	0; 1; 2; 3
5	Самовиправдальні обмовки при малюванні, прикриття малюнка рукою	0; 1
6	Дуже маленька людина	0; 1; 2
7	Дерево вмерле від гнилля	0; 1; 2; 3
8	Малюнок дуже маленький	0; 1; 2; 3
9	Відсутні ноги, руки	0; 1
10	Руки за спиною	0; 1
11	Непропорційно короткі руки, вузькі плечі	0; 1

Продовження таблиці 2.2

12	Інші можливі ознаки	0; 1; 2; 3
Симптомокомплекс «Ворожість»		
1	Відсутність вікон	0; 1
2	Будинок обнесено гратами	0; 1
3	Відсутність дверей	0; 1
4	Дерево з краю листа	0; 1
5	Гілки двох вимірювань, як пальці	0; 1
6	Зворотний профіль дерева, людини	0; 1
7	Оскал, видні зуби	0; 1
8	Агресивна позиція людини	0; 1; 2; 3
9	Руки стиснуті в кулаки	0; 1
10	Довгі, гострі пальці	0; 1; 2
12	Інші можливі ознаки	0; 1; 2; 3
Симптомокомплекс «Конфліктність»		
1	Обмеження простору	0; 1; 2; 3
2	Перспектива знизу (погляд черв’яка)	0; 1; 2; 3
3	Перемалювання об’єкта	0; 2
4	Відмова малювати який-небудь об’єкт	0; 2
5	Дерево, як два дерева	0; 2
6	Явна невідповідність якості однієї з малюнків	0; 2
7	Суперечність малюнка і висловлювання	0; 1; 2; 3
8	Підкреслена талія	0; 1; 2; 3
9	Дві людини	0; 3
10	При малюванні виражає своє невдоволення	0; 1; 2
11	Відсутність сурми на даху	0; 1
12	Інші можливі ознаки	0; 1; 2; 3
Симптомокомплекс «Труднощі спілкування»		
1	Відсутність дверей	0; 3
2	Дуже маленькі двері	0; 1
3	Відсутність вікон	0; 1
4	Зайво закриті вікна	0; 3
5	Виділена особа	0; 1; 2

Продовження таблиці 2.2

6	Особа, намальована останньою	0; 1
7	Відсутність основних деталей особи	0; 1; 2
8	Людина, намальована схематично, з паличок	0; 1
9	Будинок, людина в профіль	0; 1
10	Двері без ручки	0; 1
11	Висловлювання про намальовану людину як про самотню, без друзів	0; 1
12	Інші можливі ознаки	0; 1; 2; 3
Де: 0 - Відсутність ознаки; 1- Ознака виражена слабко; 2- Ознака виражена в неповній мірі; 3 - Ознака виражена в повній мірі.		

Проаналізувавши малюнки підлітків, ми маємо можливість представити результати у вигляді зведеної табл. 2.3, де вказана кількість досліджуваних, віднесених до тих чи інших рівнів.

Таблиця 2.3 – Результати досліджень експериментальної та контрольної групи за методикою «Будинок-Дерево-Людина»

Групи	Аутоагресія			Ворожість			Конфліктність			Труднощі спілкування		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Експериментальна	9	7	9	10	9	6	11	7	7	6	6	13
Контрольна	12	6	7	6	8	11	7	8	10	5	7	13

Представимо ці показники на рис. 2.2.



Рисунок 2.2 – Результати досліджень експериментальної та контрольної групи за методикою «Будинок-Дерево-Людина»

Аналізуючи дані, представлені в табл. 2.3 та на рис. 2.2, ми можемо стверджувати, що підлітки експериментальної групи мають більш високі показники по всім симптомокомплексам на відміну від підлітків контрольної групи. Серед учнів 8-9-х класів переважає такий симптомокомплекс як аутоагресія. Він відмічається в 48% наших досліджуваних (12 підлітків).

У підлітків експериментальної групи найбільш виражені такі симптомокомплекси, як конфліктність та ворожість. Вони спостерігаються в 11 та 10 наших досліджуваних відповідно. Це складає 44% та 40% від всіх досліджуваних. Про це можна свідчити на основі таких ознак в малюнку, як агресивна позиція людини, оскал зубів в неї, руки стиснуті в кулаки. На малюнку дерева гілки дуже гострі, схожі на штики або кігті. Будинку на малюнку притаманна така ознака, як відсутність вікон або дверей, сам будинок обнесено гратами. На другому місці в цієї групи – аутоагресія – 36% (9 підлітків). На малюнках це виражається в зображенні зруйнованого будинку, в гнитті дерева, в малюванні людини, що знаходиться в небезпечній ситуації.

Друге місце в контрольній групі займає конфліктність. Вона спостерігається у 28% підлітків (7 учнів). На третьому ворожість, яка складає 24% (6 учнів). Далі іде такий симптомокомплекс, як труднощі в спілкуванні – 20% (5 учнів).

В експериментальній групі симптомокомплекс «Труднощі в спілкуванні» складає 24% високих показників.

При виявленні рівня самооцінки підлітків ми провели методики: вербальну діагностику самооцінки особистості та експрес-діагностику рівня самооцінки, результати яких надані в табл. 2.4 та 2.5.

Таблиця 2.4 – Форми прояву самооцінки (експериментальна група)

П.І.	Вербальна діагностика самооцінки особистості			Експрес-діагностики рівня самооцінки		
	В	С	Н	В	С	Н
О.А.		37		8		
С.М.			44			39
Д.А.		26		7		
К.А.		39			12	
О.Ю.	22			9		
В.І.		45				32
В.Т.	22			7		
Г.А.			74			30
А.С.	17				23	
Ж.О.		42			25	
М.В.			62			29
С.О.		34			17	
К.Д.		41			14	
Г.Я.	24			10		
Ж.Г.		42			21	
Б.І.			49		11	
Б.Л.			92			43
А.Т.		27			27	

Продовження таблиці 2.4

С.Е.		41			12	
Р.Е.	19			7		
С.Є.		32			15	
Т.Р.			101			54
О.А.		45				29
Г.Д	15			10		
М.С.		29			28	

Таблиця 2.5 – Форми прояву самооцінки (контрольна група)

П.І.	Вербальна діагностика самооцінки особистості			Експрес-діагностики рівня самооцінки		
	В	С	Н	В	С	Н
Е.О.		29			26	
Б.С.			46		28	
Р.Е.		27		7		
К.Ю.	14			9		
С.В.	23				21	
М.Р.		42			24	
Т.А.		30			18	
К.А.	24			7		
Р.М.		35			12	
Л.А.		39			27	
К.О.	9			6		
Я.О.		34			14	
О.С.		43				30
К.В.			72			32
П.Т.		28		8		
К.І.	12			9		
М.Т.		32			19	
Б.О.			52			29
Х.Т.		45				29
Д.В.		42			21	

Продовження таблиці 2.5

М.І.		31			17	
Я.Е.	17			9		
К.І.		29		8		
М.А.		42			11	
Т.С.	19			8		

Згідно табл. 2.4 та 2.5 спостерігаємо, що по методиці «Вербальна діагностика самооцінки особистості» контрольна група отримала наступні результати:

- низький рівень отримало 12% учнів;
- середній (адекватний) рівень отримало 60% учнів;
- високий – 28% учнів.

А експериментальна група отримала:

- низький рівень – 24%;
- середній – 52%;
- високий – 24%.

За методикою «Експрес-діагностика рівня самооцінки особистості» учні контрольної групи отримали такі результати:

- низький – 16%;
- середній – 48%;
- високий – 36% учнів.

А в експериментальній групі були отримані наступні результати:

- низький – 28%;
- середній – 44%;
- високий – 28% учнів.

Таким чином, підлітки з низькою самооцінкою не впевнені у собі, не можуть реалізувати свої здібності, у них виникають конфлікти через надмірну їх критичність. Вони дуже вимогливі до себе та інших. Такі

підлітки не ставлять перед собою важко досягненої мети, обмежуються рішенням повсякденних завдань.

У підлітків з середньою (адекватною) самооцінкою спостерігається співвідношення своїх можливостей та здібностей, достатньо критичне відношення до себе, прагнення реально дивитися на свої невдачі та успіхи, які можливо здійснити на ділі. До оцінки досягнутого підходять не тільки зі своєї точки зору, але й намагаються передбачати, як до цього відносяться інші люди.

У підлітків з високою самооцінкою простежується що вони цінять, поважають себе, задоволені собою.

Для визначення взаємозв'язків між агресією та самооцінкою в осіб юнацького віку застосовано кореляційний аналіз, враховуючи такі особливості: визначення прямих та зворотних кореляційних зв'язків, відзначаючи високі, помітні, помірні та низькі рівні взаємозв'язків.

Результати кореляційного аналізу шкал самооцінки (експрес-діагностика рівня самооцінки) та шкал агресивності у групі з низьким рівнем агресивності виявили наступне:

Самооцінка та непряма агресія мають зворотній помірний кореляційний зв'язок ($r= -0,459$, $p=0,002$). Це означає, що при збільшенні показників самооцінки (зниження самооцінки за ключем методики), спостерігається зниження показників непрямої агресії. Іншими словами, коли людина відчуває себе невпевнено, оцінює себе низько, вона менше схильна до застосування жартів, пліток, вибухів безпричинної люті (тупотіння ногами, крик і т.д.). Зворотно, підвищення непрямої агресії спричиняє зниження рівня самооцінки, позитивного сприйняття себе та своєї особистості.

Самооцінка та почуття провини мають прямий помітний кореляційний зв'язок ($r= 0,600$, $p=0,002$). Це означає, що при збільшенні показників самооцінки (зниження самооцінки за ключем методики), спостерігається зниження показників почуття провини. Іншими словами,

коли людина відчуває себе невпевнено, оцінює себе низько, вона схильна більше сприймати оточуючих як поганих та тих, які ініціюють взаємостосунки, що діють погано, безсовісно та зі злості. Зворотно, підвищення почуття провини спричиняє підвищення самооцінки через те, що людина відноситься критично до своїх дій і рішень, вважаючи, що вони правильні, і оцінює свою особистість як хорошу та позитивну.

Самооцінка та індекс агресивності мають прямий помітний кореляційний зв'язок (r= 0,513, p=0,009). Це означає, що при збільшенні показників самооцінки (зниження самооцінки за ключем методики), спостерігається зниження показників агресивності. Іншими словами, коли людина почуває себе невпевнено, оцінює себе низько, вона схильна до менш агресивних проявів у поведінці та меншої агресивності. Зворотно, підвищення індексу агресивності у представників групи з низьким рівнем агресивності викликає підвищення самооцінки, оскільки чим більше людина впевнена у собі, у тому, що вона робить все добре і взаємодіє з іншими, тим вищою у неї є самооцінка. Агресивність в цьому контексті може розглядатися як використання наполегливості, напору та впертості особистістю.

Для групи з високим рівнем агресивності також були виявлені певні кореляційні взаємозв'язки, які варто розглянути. Наприклад, можна було б спробувати оцінити зв'язок між самооцінкою та індексом агресивності, а також між самооцінкою та іншими аспектами агресивності.

Якщо виявиться, що для цієї групи існують інші кореляції, то це може вказувати на те, що механізми взаємодії між самооцінкою та агресивними проявами можуть бути різними в залежності від рівня агресивності особистості.

Встановлено, що існують зв'язки між самооцінкою та рівнями агресії:

- Існує пряма позначена кореляція між самооцінкою та фізичною агресією (r= 0,511, p=0,009). Збільшення самооцінки супроводжується зниженням фізичної агресії. Тобто особи, які почуваються невпевнено або оцінюють себе низько, схильніше виявляють фізичну агресію. Навпаки, з підвищенням рівня фізичної агресії спостерігається зниження самооцінки.
- Також існує пряма позначена кореляція між самооцінкою та рівнем роздратування (r= 0,552, p=0,004). Збільшення самооцінки супроводжується збільшенням почуття провини. Отже, особи з низькою самооцінкою частіше виявляють різкість та запальність у виявленні роздратування від незначних речей.
- Самооцінка та почуття провини мають прямий помітний кореляційний зв'язок (r= 0,534, p=0,006). Якщо самооцінка підвищується (що відображається у зниженні за ключем методики), то знижуються показники почуття провини. Іншими словами, коли людина відчуває себе невпевнено та оцінює себе низько, вона більш схильна сприймати інших як поганих та тих, хто створює негативні взаємини, з відчуттям злості та безсовісності. Збільшення почуття провини призводить до підвищення самооцінки через те, що людина починає сприймати свої дії та рішення як правильні, а свою особистість – як позитивну.
- Самооцінка та індекс агресивності також мають прямий помітний кореляційний зв'язок (r= 0,673, p=0). Підвищення показників самооцінки (зниження за ключем методики) призводить до зниження показників агресивності. Отже, коли людина відчуває себе невпевнено та оцінює себе низько, у них можуть виявлятися агресивні прояви у поведінці та характері. Збільшення індексу агресивності у представників групи з низьким рівнем агресивності викликає підвищення самооцінки, оскільки людина, яка впевнена у собі та в своїй правильності у взаємодії з іншими, має вищу самооцінку. Агресивність в цьому контексті розглядається як вияв наполегливості, напору та впертості особистості.

Отже, в групі з високим рівнем агресивності спостерігаються взаємозв'язки між самооцінкою та фізичною агресією, самооцінкою та роздратуванням, самооцінкою та почуттям провини, а також між самооцінкою та індексом агресії в юнаків. У групі з низьким рівнем агресивності виявлено взаємозв'язки між самооцінкою та непрямою агресією, почуттям провини та індексом агресивності. А в групі з високим рівнем агресивності спостерігаються взаємозв'язки між самооцінкою та фізичною агресією, роздратуванням, почуттям провини та індексом агресивності.

2.3. Розробка психокорекційної програми, спрямованої на профілактику конфліктної поведінки серед підлітків

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження було розроблено програму психологічної корекції конфліктних стосунків осіб підліткового віку. Мета програми – формування у підлітків навичок конструктивного розв'язання конфліктів, розвитку емоційної саморегуляції, комунікативних здібностей та підвищення рівня соціальної компетентності для створення позитивної атмосфери у шкільному середовищі.

Завдання програми:

1. Створити сприятливі умови для ефективної взаємодії в групі.

2. Орієнтація на розуміння причин конфлікту в процесі спільних дій.

3. Підвищення самооцінки членів групи, психологічні передумови для взаємопідтримки та згуртованості групи.

4. Формування в учасників тренінгу розуміння мотивів власних та чужих вчинків.

5. Розвивати практичні навички стратегії співпраці.

6. Розвивати навички вирішення конфліктів.

Мета і завдання психокорекційної програми в цілому реалізуються в кожному з занять (табл. 2.6).

Таблиця 2.6 – Психокорекційна програма, спрямована на профілактику конфліктної поведінки серед підлітків

№ п/п	Мета уроку	Час реалізації
1	1.1. **Вступ**: Ознайомлення групи з темою та надання необхідної інформації. Групі пропонується погодитися з правилами, щоб процес навчання був ефективнішим. 1.2. **Знайомства:** нетиповий спосіб знайомства; опосередковане ознайомлення групи з навчальною темою; підвищення групової самооцінки; створення невимушеної атмосфери для спілкування та формування групи. 1.3. **Наші сподівання**: допомогти зрозуміти та обговорити ваші наміри та побажання щодо цього тренінгу. Допомога тренера в розумінні рівня знань групи, її унікальності. Можливість коригування навчальної роботи відповідно до потреб групи. 1.4. **«Мій внутрішній простір»**: залучення учасників до активної співпраці.	5-10 хв 15-20 хв 10-25 хв 10 хв
2	2.1. **«Посмішка по колу»**: дати учасникам можливість визначити свої очікування. 2.2. **«Що таке конфлікт?»**: зосередити увагу групи на розумінні причин конфлікту; визначити поняття «конфлікт». 2.3. **«Квадрат»**: обговорення причин інформаційного конфлікту та шляхів їх запобігання; визначення ролі інформаційної взаємодії в процесі трансформації деструктивного конфлікту в конструктивний. 2.4. **«Сніжинка»**: зрозуміти, чому можливі різні	5 хв 10-15 хв 5-7 хв 10 хв

	погляди на ту чи іншу проблему і що кожен погляд не може бути єдино правильним. 2.5. **«Веселка»**: дозволяє учасникам відпочити та розслабитися.	 5 хв
3	3.1. **«Поділись гарним настроєм»**: активізує учасників тренінгової групи, налаштовуючи їх на позитивний лад. 3.2. **«На самоті»**: наочна демонстрація законів групової динаміки та аргументація демократичного стилю управління групою. 3.3. **«Любов до себе є основою самооцінки та поваги інших»**: підвищення групової самооцінки. 3.4. **«Уважно слухаємо!»**: знайомити групу зі складовими активного слухання та закріплення отриманих знань на практиці.	5 хв 5 хв 10 хв 20 хв
4	4.1. **«Дотягнутися до зірок...»:** надання можливості набратися оптимізму. 4.2. **«Так!»:** можливість для присутніх відпочити та набратися оптимізму, підсилює попередню вправу. 4.3. **«Пожежа у парку»:** переміщення; формування пар для виконання завдання в наступній вправі. 4.4 **«Все одно, ти молодець...»:** підвищення групової самооцінки; взаємопідтримка та згуртованість групи. 4.5. **«Собака Ганни»:** демонструє різне сприйняття проблем людей; виявлення морально-етичних проблем групи.	5 хв 5 хв 5 хв 15 хв 15-20 хв

5	5.1. **«Назвіть емоційний стан сусіда»:** допомога групі краще зрозуміти емоції та почуття один одного. 5.2. **«Шляхи вирішення конфліктних ситуацій»:** правильне тлумачення категорій «боротьба», «згода», «компроміс», «ствердження», «співпраця»; оволодіння навичками вирішення конфліктів. 5.3. **«Краще мух ловити на мед…»:** обговорення можливостей стратегій поведінки у взаємодії, який показує, що підхід до позиції сили завжди спонукає людей до змін. 5.4. **Мій внутрішній простір**: залучення учасників до активної співпраці.	5 хв 15-20 хв 10 хв 10 хв
6	6.1. **«Привіт!»:** організація учасників до активної співпраці. 6.2. **«Треба сказати так...»:** навчити групу розрізняти Я і ТИ – повідомлення; формування навички висловлювання Я-повідомлення та навички конструктивної похвали. 6.3. **«Чарівне крісло»:** досягнення дружньої атмосфери та зниження негативу і напруги в групі. 6.4 **«Армреслінг»:** розвиток практичних навичок стратегії ненасильства та співпраці. 6.5. **«Колиханка»:** дати учасникам можливість розслабитися та порухатися.	5 хв 20-25 хв 10 хв 10 хв 10 хв
7	7.1. **«Надзвичайне привітання»:** дає учасникам можливість рухатися, активізує їх. 7.2. **«Вирішення конфліктів»:** формування навичок успішного вирішення конфліктів. 7.3. **Мій внутрішній простір:** залучення учасників до активної співпраці.	2-3 хв 1 год 10 хв
8	8.1. **«Поділись гарним настроєм»:** активізує	5 хв

	учасників тренінгової групи, налаштовуючи їх на позитивний лад. 8.2. **«Карусель»:** підбиття підсумків навчання та отримання зворотнього зв'язку від групи. 8.3. **«Подарунки на прощання»:** підбиття підсумків тренінгу та отримання зворотного зв'язку від групи. 8.4 **«Останнє слово»:** дати можливість учасникам поділитися своїми враженнями від роботи в групі, почуттями та думками, які виникли під час виконання вправ.	5-7 хв 15 хв 15-20 хв

Програма складається з 8 занять тривалістю 50-60 хвилин. кожен з яких відбувався раз на тиждень протягом двох місяців.

Структура програми:

І блок – ознайомлення учасників з темою тренінгу, вправами для виконання; створення атмосфери довіри, психологічного комфорту для роботи групи, створення принципів ефективної взаємодії в групі; з'ясування очікувань і вимог до роботи кожного учасника; зосередження увагу групи на розумінні та обговоренні причин конфлікту.

ІІ блок – підвищення згуртованості учасників, їх самооцінки та взаємопідтримки; виявляє різне сприйняття проблем людей; доступ до морально-етичних аспектів групового розуміння проблем.

ІІІ блок – підвищення самосвідомості групи; розвиток навичок вирішення конфліктів; пізнання різних стратегій поведінки у взаємодії; допомога учасникам зрозуміти та оцінити власні мотиви та вчинки інших людей; розвиток навичок самовираження та конструктивної похвали; розвиток навичок ненасильства та стратегії співпраці.

IV блок – формування навичок успішного вирішення конфлікту.

Таким чином, запропонована тренінгова програма сприяє не тільки зниженню деструктивних проявів конфліктності, а й розвитку важливих життєвих компетенцій – емоційного самоконтролю, емпатії, здатності до

переговорів і прийняття рішень, що є необхідними для успішної соціальної адаптації підлітків.

Після впровадження «Програми психологічної корекції конфліктних стосунків осіб підліткового віку» нами був проведений контрольний етап експериментального дослідження, мета якого – перевірити ефективність розробленої та апробованої програми.

До контрольного експерименту було залучено 50 підлітків (25 осіб експериментальної та 25 осіб контрольної груп).

Ефективність сформованості досліджуваної якості оцінювалася відповідно до отриманих результатів попередніх розділів та за допомогою комплексу методик, використаного під час констатувального етапу дослідження. Це дало змогу проаналізувати динаміку результатів і забезпечило можливість для порівняння кількісних даних до і після апробації розробленої нами програми в експериментальній та контрольній групах. Для цього нами була використана методика Басса-Дарки.

Діагностичний зріз, проведений після завершення формувального експерименту, засвідчив, що в експериментальній групі відбулися позитивні зрушення у схильності підлітків до прояву різних форм агресивної поведінки (рис. 2.3).

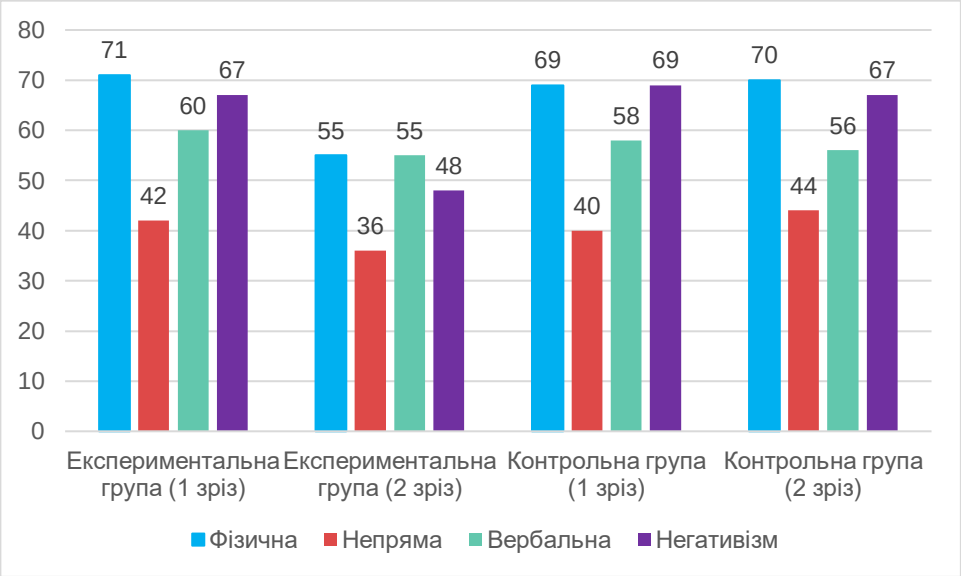


Рисунок 2.3 – Динаміка проявів агресивної поведінки в підлітків експериментальної і контрольної груп до та після тренінгу (у %)

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що в підлітків експериментальної групи суттєво зменшилися прояви всіх форм агресивної поведінки: найбільшою мірою – фізичної (з 71% до 55%), негативізму (з 67% до 48%), непрямої (з 42% до 36%), вербальної (з 60% до 55%). Як бачимо, непряма і вербальна агресивність меншою мірою піддаються корекції, ніж фізична агресія і негативізм. На відміну від експериментальної групи, у контрольній хоча й сталися незначні зрушення у показниках вияву різних форм агресивності, однак вони не досягають рівня статистичної значущості (за непараметричним критерієм Вілкоксона).

Загалом, отримані результати дають підстави зробити висновок про ефективність розробленої комплексної програми корекційної роботи з конфліктними підлітками, спрямованої на розвиток у них здатності усвідомлювати власні емоції і почуття інших людей (емпатії), навчання конструктивних способів вираження свого гніву, прийомів управління власним гнівом, розвиток контролю над деструктивними емоціями, навчання конструктивних поведінкових реакцій у конфліктній ситуації.

Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи було проведено емпіричне дослідження рівня конфліктності серед підлітків, а також оцінено ефективність впровадженої психокорекційної програми. Дослідження охопило 167 учнів 5-10 класів, віком від 10 до 15 років, які пройшли первинне тестування за трьома методиками: опитувальником Басса-Дарки; проективною методикою «Будинок-Дерево-Людина»;

методикою «Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки» за С. А. Будассі.

Проведене емпіричне дослідження дало змогу виявити деякі особливості агресивної поведінки підлітків. З'ясувалося, що для дітей 10-11-річного віку найбільш характерна фізична і найменше – непряма агресивність. Причому вербальна агресивність і негативізм проявляються у них однаковою мірою. У підлітків 12-13 років найбільш вираженим стає негативізм, спостерігається також зростання проявів фізичної і вербальної агресивності, в той час як непряма агресивність, хоча й посилюється порівняно з молодшим підлітковим віком, все ж таки менш виражена. У 14-15-річних підлітків на перший план виходить вербальна агресивність, яка на 20% перевищує показники 12-13 років і майже на 30% – 10-11 років. Фізична і непряма агресивність, як і рівень негативізму, зростають у цьому віці не так суттєво. Загалом протягом усього підліткового періоду спостерігається чітко виражена тенденція зростання усіх форм прояву агресії від молодшого до старшого підліткового віку. Якщо у 10-11-річних дітей переважають фізичні форми агресії, то у міру дорослішання в 14–15 років на перший план виходять її вербальні форми. Крім того, домінуючого значення у старшому підлітковому віці набуває не фізична агресія, як у 10-11-річних дітей, а негативізм.

На основі аналізу отриманих даних нашого експериментального дослідження нами була розроблена програма корекційних заходів для попередження виникнення конфліктів серед осіб підліткового віку. Ефективність проведеної тренінгової роботи засвідчують отримані порівняльні результати експериментальної та контрольної груп, оскільки наочно продемонстрували позитивні зміни в першій з них, адже у експериментальній групі з'явилася тенденція до зменшення суперницького стилю взаємодії у конфліктних стосунках та почалися

позитивні зміни у зменшенні показників ворожості у напрямку доброзичливості, дружелюбності.

ВИСНОВКИ

У ході теоретичного аналізу було встановлено, що конфліктна поведінка осіб підліткового віку зумовлена біологічними, соціальними, педагогічними та психологічними факторами. Основними психологічними чинниками конфліктної поведінки підлітків є: низька конфліктостійкість, відсутність емпатії, неадекватні рівень домагань та ціннісні орієнтації, низький рівень рефлексії та неадекватна самооцінка, акцентуації характеру і темпераменту.

У другому розділі кваліфікаційної роботи було проведено експериментальне дослідження, що дало змогу емпірично підтвердити високий рівень конфліктності серед частини підлітків та ефективність спеціально розробленої психокорекційної програми. На констатувальному етапі за допомогою методик: опитувальника Басса-Дарки; проективної методики «Будинок-Дерево-Людина»; методики «Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки» за С. А. Будассі було визначено рівень конфліктності та особливості міжособистісних відносин осіб підліткового віку.

У рамках формувального етапу була впроваджена нами була розроблена програма корекційних заходів для попередження виникнення конфліктів серед осіб підліткового віку. Ефективність проведеної тренінгової роботи засвідчують отримані порівняльні результати експериментальної та контрольної груп, оскільки наочно продемонстрували позитивні зміни в першій з них, адже у експериментальній групі з’явилася тенденція до зменшення суперницького стилю взаємодії у конфліктних стосунках та почалися позитивні зміни у зменшенні показників ворожості у напрямку доброзичливості, дружелюбності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамян Н.Д. Конфліктність як вікова характеристика підлітків та юнаків. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, 2014. Вип. 6, С. 3-18.

2. Атаманчук Н.М. Конфліктологія: конспект лекцій. Полтава: Національний університет «Полтавська Політехніка імені Юрія Кондратюка. 2021. 106 с.

3. Березовська Л.І., Юрков О.С. Психологія конфлікту: навчально-методичний посібник. Мукачево: МДУ, 2016. 201 с.

4. Васецька Т.М., Воронкевич А.В. Акцентуації характеру, їх прояви та психокорекція в підлітковому віці. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку:* Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже. Кропивницький. 2021. С. 37-40.

5. Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації однолітків : навчально-методичний посібник / В. Андрєєнкова, К. Левченко, М. Матвійчук, М. Мотилюк. Київ : Агентство «Україна», 2024.

6. Волинець Н.В., Вандоляк В.В. Психологічна корекція індивідуально-типологічних особливостей підлітків та їх проявів. Прикладні аспекти діяльності психологів та соціальних працівників в соціономічній сфері : колективна монографія / Н. В. Волинець, С. М. Кондратюк, Л. В. Левицька, О. С. Ковтун та ін.; за ред. Н. В. Волинець. Київ : Унівеситет «Україна». 2023. С. 45-79.

7. Гарькавець С.О., Волченко Л.П. Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення : навчально-методичний посібник. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. 91 с.

8. Гірник А.М. Основи конфліктології. К.: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2010. 222 с.

9. Голярдик Н. Причини виникнення й способи подолання внутрішньоособистісних конфліктів. *SworldJournal,* 2024. Вип. 3 (23-03). С. 109–118.

10. Грабовська Софія Психологія примирення : навч. посібник / Софія Грабовська. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 294 с.

11. Дмитрієва С.М., Горбалюк-Трохименко В.С. Діагностика та корекція конфліктної взаємодії у підлітковому віці як умова підвищення професійної компетентності фахівця. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи*, 2015. С. 29-32.

12. Донченко Є.А., Титаренко Т.М., Козирєв Г.І., Анікеєва, Н.П., Мнацаканян Л.І., Самоукіна Н.К. Психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. *Загальна Психологія, історія психології*, 2017. Вип. 14, С. 168.

13. Журавель Т., Іванюк І., Лехолетова М., Лютий В., Лях Т. Профілактика деструктивної поведінки підлітків. Видавництво ФОП Буря О.Д. Київ, 2022. 144 с.

14. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: практичий посібник / авт.-упор.: І. І. Ткачук, Н. В. Пророк, Н. В. Лунченко, В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко; за заг. ред. В. Г. Панка. 2-ге вид., доповн. і переробл. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 100 с.

15. Ілійчук В.І. Саморегуляція підлітків у подоланні конфліктної поведінки : автореф. дис. … канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / В.І. Ілійчук. К., 1996. 24 с.

16. Кавиліна Г.К. Конфліктологія: навчальний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності: 012 Дошкільна освіта. Одеса: Видавництво ТОВ «Лерадрук», 2021. 153 с.

17. Карпенко О.Г., Лях Т.Л., Спіріна Т.П. Особливості профілактики булінгу та вирішення конфліктів серед здобувачів освіти. *Соціальна педагогіка: теорія та практика* / ред. Я. І. Юрків. Луганськ: Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. 2024. С. 36-43.

18. Коваленко А.А., Логвинова, Д.В.. Психологічні особливості прояву конфліктної поведінки у підлітковому віці. *Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. праць Класичного приватного університету. Запоріжжя : КПУ, 2018*. С.168 – 173.

19. Котлова Л.О. Психологія конфлікту: курс лекцій: Навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 112 с.

20. Лугова В.М., Литовченко І. В. Особливості конфлікту як способу соціальної взаємодії у підлітковому віці. *Молодий вчений*. 2020. Вип. № 5 (81). С. 199–207.

21. Лякішева А. Особливості конфліктної поведінки у міжособистісній взаємодії підлітків /А. Лякішева, С. Мілінчук// *Пед. інновації: ідеї, реалії, перспективи : зб. наук. пр*. 2021. Вип. 1. С. 30-35.

22. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. Київ, 2020. 132 с.

23. Михайлишин У.Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2021. Вип. 3. С. 86-92.

24. Михайлишин У.Б., Юхименко І.В., & Шимоняк Я.О. (2024). Акцентуації характеру та конфліктна поведінка підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2024. Вип. 1. С. 86-90.

25. Модвал Н. Основні підходи до визначення природи конфлікту у вітчизняній та зарубіжній психології. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи.* Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2022. С. 95-99.

26. Найкращі практики роботи з підлітками. Методичний посібник / І.О. Нерубаєва, А.П. Павловський, А.В. Шебардіна. Київ, 2020. 180 с.

27. Нежута А.В., Джаббарова Л.В. Теоретичний аналіз проблеми прояву конфліктної поведінки у підлітків. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2021. Вип. 3. С. 54-58.

28. Новгородський Р., Пилипенко Д. Шкільна медіація як технологія розв'язання конфліктів у закладах середньої освіти. *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки»; (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя)*, 2022. Вип. 1, С. 61-68.

29. Петрінко В.С. Конфліктологія: Навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.

30. Підлітки та конфлікти – ефективні методи розв'язання проблем без використання насилля. URL: https://psyhologist.com.ua/pidlitki-ta-konflikti-efektivni-metodi-rozvyazannya-problem-bez-vikoristannya-nasillya

31. Психологія: навчальний посібник/ В.М. Лугова, І.В. Литовченко, С.М. Голубєв, Г.В. Білоконенко. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. 299 с.

32. Рогаль Н.І. Психологічні засоби корекції конфліктної поведінки підлітків. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 2015. Вип. 2. С. 62-68.

33. Сивогракова З.А., Алєксєєнко Н.В. Психологія конфліктів. Соціально-психологічний вимір управління конфліктами: Конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2020. 52 с.

34. Сорока А., Гмирь О. Психологічні особливості мотивації, стилів конфліктної поведінки та ціннісної сфери в підлітків та їх батьків. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки,* 2021. Вип. 12. С. 99-109.

35. Терентьєва Н.О. Психологічні основи профілактики конфліктів у роботі практичного психолога з підлітками. *Психологічні аспекти розвитку особистості в сучасних реаліях :* XXVII Всеукр. наук.-практ. конф. : 6–10 листоп. 2024 р., м. Миколаїв : тези / М-во освіти і науки України. С. 230-235.

36. Трофименко А. В., Константинова Ю.В. Конфліктологія та теорія переговорів : навчальний посібник. Маріуполь : МДУ, 2020. 375 с.

37. Форми і методи роботи практичного психолога з дітьми та учнями. AIC: Я-психолог. URL: https://xn----ftbomobdq1b9f.xn—j1amh/blog/post-40

38. Харченко Н.А., Петрик В.Ф. Статево – рольові особливості поведінки підлітків у конфлікті. *Габітус*. 2020. Вип. № 18, Том 2. С. 120 – 124.

39. Цюрупа М.В. Основи конфліктології та теорії переговорів: Навчальний посібник. К.: Кондор. 2011. 192 с.

40. Шамне А. В., Прахова С. А. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монографія. Київ : НУБіП України, 2018. 278 с.

41. Шпак С.Г. Психологічні особливості поведінки молодших школярів у конфліктних ситуаціях (Doctoral dissertation, С.Г. Шпак). URL: https://mydisser.com/dfiles/20765050.doc

42. Як ти? Уроки з психології для школярів (10–14 років): навч.-метод. посіб. для педагогів і психологів / Алексєєва О. Київ, 2024. 347 с.

43. Яновська Т. Порівняльний аналіз особливостей конфліктної поведінки молодших та старших підлітків. *Молодий вчений*, 2020. Вип. 1, том 77. С. 53-56.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика кількісного виміру самооцінки (С.А. Будассі) (підлітковий, юнацький вік)

Мета: виявити кількісне вираження рівня самооцінки досліджуваного методом ранжування.

Необхідний матеріал: 50 слів, що характеризують окремі якості особистості, бланк чи аркуш паперу, ручка.

Список якостей

Акуратність, безпечність, вдумливість, запальність, гордість, грубість, життєрадісність, дбайливість, чарівність, заздрість, соромливість, злопам'ятність, щирість, привітність, вишуканість, примхливість, легковірність, повільність, ніжність, мрійливість, недовірливість, мстивість, наполегливість, невимушеність, сприйнятливість, нерішучість, нестриманість, образливість, обережність, чуйність, педантичність, наполегливість, рухливість, підозрілість, принциповість, поетичність, презирливість, розважливість, розв'язність, рішучість, самозабуття, стриманість, співчуття, незворушність, терпимість, боягузтво, захоплюваність, поступливість, холодність, ентузіазм.

Хід проведення.

Досліджуваний уважно проглядає список слів, що характеризують окремі якості особистості. На основі запропонованого списку респондент виписує в другу колонку таблиці 20 значущих властивостей особистості, з яких 10 описують ідеальну з точки зору досліджуваного людину (ідеал), а інші 10 - негативні, тобто ті, які ні в якому випадку не повинні бути у ідеалу (антиідеал). Позитивним моментом при цьому варіанті проведення дослідження є свобода вибору еталонних значень

Після того, як заповнена друга колонка таблиці, досліджуваний починає заповнювати першу колонку Х1, працюючи зі словами з другої

колонки. Він повинен описати себе так, щоб на першому місці колонки №1 стояла та якість, яка йому властива найбільше, на другому місці - властива, але менше, ніж та якість, яка записана під №1 і т.д. Під номером 20 повинна стояти та якість, яка досліджуваному властива найменше. Черговість позитивних і негативних якостей в даному випадку не враховується. Головне - максимально достовірно описати себе.

Після того, як виконаний цей етап роботи, респондент заповнює третю колонку Х2. В ній він повинен описати свій ідеал людини, поставивши на перше місце в колонці ту якість, яка, на його думку, повинна бути виражене у ідеальної людини якнайбільше, на другому - виражена, але менше, ніж перше і т.д. Під № 20 повинна стояти та якість, якої в ідеалі практично не повинно бути. Для заповнення цієї колонки таблиці досліджуваний повинен працювати тільки зі словами з колонки №2. (Колонку №1 з описом себе досліджуваний повинен закрити листом паперу на час заповнення колонки Х1).

(Рекомендованим є представлення назв рис на карточках (пронумерованих). Після відбору та ранжування (перша частина завдання – перша колонка Х1) номери переписуються експериментатором разом з рангами, потім досліджуваному пропонуються інші психодіагностичні методики, а після їх завершення виконується друга частина завдання – самооцінка (третя колонка Х2)

Порядкові номери цих властивостей в обох рядах приймаються за їх ранги. Різниця номерів (рангів), яка визначає місце тієї чи іншої властивості, в кожному випадку дає можливість порахувати коефіцієнт кореляції.

У колонці №4 респондент повинен підрахувати різницю рангів (номерів) за кожною виписаною якістю. Наприклад: така властивість як «акуратності» в першій колонці стоїть на 1 ранговому місці, а в третій - на 7. d буде дорівнювати: 1-7=-6; така якість як «чуйність» і в першій, і в

третій колонці стоїть на 3 ранговому місці. В цьому випадку d буде дорівнювати: 3-3=0; така якість як «заздрість» в першій колонці стоїть на 20 ранговому місці, а в третій - на 9. В цьому випадку d буде дорівнювати: 20-9=11 і т.д.

У колонці № 5 потрібно підрахувати d^2 (піднесення до квадрату) за кожною якістю.

У колонці № 6 підраховується сума d^2, тобто $\sum d^2 = d_1^2 + d_2^2 + d_3^2 + ... + d_{20}^2$.

X_1	Якості	X_2	$d= X_1-X_2$	d^2	$\sum d^2$
1	1				
2	2				
…	…				
20	20				

Обробка і аналіз результатів

Мета обробки результатів – визначення зв'язку між ранговими оцінками рис особистості, які входять в уявлення “Я-ідеальне” і “Я-реальне”. Міра зв’язку встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції і вираховується за формулою Ч.Спірмена:

$$r = 1 - \frac{6 * \sum d^2}{n * (n^2 - 1)};$$

де n – число запропонованих рис особистості (n=20), d – різниця номерів рангів.

Оскільки у нашому випадку обирається 20 якостей, то формула набуває такого вигляду: $r = 1\text{-}0{,}00075 \sum d^2$, і легше підраховувати за другою формулою.

При будь-якій зміні кількості якостей (більше чи менше 20) буде змінюватися коефіцієнт при d^2, тобто буде не 0,00075, а якесь інше число. Ця формула є лише конкретним випадком загальної формули знаходження коефіцієнта рангової кореляції за Ч.Спірменом, поданої вище.

Значення коефіцієнта рангової кореляції (r) може бути в межах [–1; +1]. Чим ближче коефіцієнт до 1 (від 0,7 до 1), тим вищою є

самооцінка, і навпаки. Про адекватність самооцінки свідчить коефіцієнт від 0,4 до 0,6.

Коли одержаний коефіцієнт не менше -0,37 і не більше +0,37, то це вказує на слабкий, незначний зв'язок (або на те, що його немає) між уявленнями людини про риси свого ідеалу і про свої реальні риси. Такий показник може бути отримано через недотримання досліджуваним інструкції. Та якщо інструкція виконувалася, то подібний зв'язок означає нечітке і недиференційоване уявлення людини свого ідеального «Я» і «Я-реального».

Значення коефіцієнта кореляції від +0,38 до +1 засвідчує наявність позитивного зв'язку між «Я-ідеальним» і «Я-реальним». Якщо з'ясовано позитивний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним», то величина коефіцієнта засвідчує завищення самооцінки. При цьому, якщо значення r перебуває в інтервалі від +0,39 до +0,89, то у досліджуваного є лише тенденція до завищення самооцінки, а якщо в інтервалі від +0,9 до +1, то його самооцінку слід вважати неадекватно завищеною.

Значення коефіцієнта кореляції в інтервалі від -0,38 до -1 засвідчує значущий негативний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним». Він відображає невідповідність або розбіжність уявлення людини про те, якою їй потрібно бути, і те, якою вона є за її уявленнями насправді. Цю невідповідність пропонується інтерпретувати як занижену самооцінку. Чим ближче коефіцієнт до -1, тим більший ступінь невідповідності.

Бланк досліджуваного

X_1	Якості	X_2	$d=X_1-X_2$	d^2	$\sum d^2$
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				
	14				
	15				
	16				
	17				
	18				
	19				
	20				

Розширити можливості цієї методики А. Будассі пропонує таким чином:

а) досліджуваний отримує завдання охарактеризувати у першому ряду свій ідеал, а у другому ряду не себе, а групу; обрахувавши коефіцієнт рангів між цими рядами, ми отримаємо рівень оцінки групи;

б) досліджуваний отримує завдання охарактеризувати у першому ряду свій ідеал, а у другому (зі слів першого ряду) - яким, на його думку, його сприймає група. Коефіцієнт рангової кореляції покаже критичність сприймання досліджуваним свого становища в групі (+ 0,5 до +1 – некритичне сприймання досліджуваним свого становища в групі; -0,5 до -1 – надто велика самокритичність; -0,5 до +0,5 – «нормальна, адекватна» очікувана оцінка).

Додаток Б

Психокорекційна програма, спрямована на профілактику конфліктної поведінки серед підлітків

Заняття 1

Вступ

Хід виконання:

Презентація:

- представлення тренера;

- оголошення теми тренінгу;

- ознайомлення групи з можливостями методики проведення заняття.

Така презентація необхідна в перший день тренінгу. В наступні дні на початку тренінгу коротко називається тема тренінгу чи блок вправ, які будуть проводитися.

Групі пропонується прийняти Правила для того, щоб зробити процес навчання ефективнішим. Правила записуються на великому аркуші паперу і розташовується на видному місці. Також можна запропонувати групі проговорити, яке правило їм найбільше подобається і чому. Таким чином досягається більш позитивне й емоційне ставлення до правил, вони краще запам’ятовуються і виконуються.

Знайомство

Хід виконання:

Робота в парах + презентація.

Учасники працюють у парах, називаючи своє ім’я та коротко розказуючи одна одній про свій найбільший/останній успіх. Потім учасники в парах презентують один одного всій групі.

Коротке обговорення:

Чи легко було виконувати завдання ?

Чому ми познайомилися так нестандартно ?

Як на вашу думку: для чого це було необхідно ?

Підсумок: Наше знайомство відбулося у не зовсім звичній спосіб. Невимушена атмосфера, яка створюється, сприяє кращому початку роботи, формує відчуття спільності. Адже нам доведеться протягом визначеного часу бути разом, відчувати себе єдиною командою, що зібралася для розв'язання складних проблем нашого життя.

Методичні зауваження Вправа хоч і займає переважно досить багато часу, але проходить динамічно, зацікавлено. Не слід поспішати під час виконання вправи: дати парам час, нехай учасники спокійно згадають про свій успіх. Таким чином група відчує «безпечність» цього завдання і виконання вправи налаштує учасників на позитивний лад.

Наші сподівання

Хід виконання:

1. Групі пропонується на стікерах написати відповідь на запитання: Яких знань та вмінь потребуєте; про що ви хотіли б дізнатися з оголошеної теми нашого заняття, щоб ця зустріч була для вас корисною, допомагала у подальшій діяльності ?

2. Потім кожна особа зачитує написане та клеїть свій аркуш на заздалегідь підготовлений великий аркуш паперу з написом зверху «Наші сподівання».

3. Коротке обговорення: Що ви можете сказати, переглянувши та почувши сподівання інших ? Чи можемо ми протягом саме цього тренінгу виконати всі сподівання ? Які з перерахованих потреб можна вирізнити як найважливіші ? Чому?

4. Підбиття підсумку: Отже, від того, що ми хочемо зрозуміти і чого навчитися під час тренінгу, від нашого бажання збільшити свої ресурси, залежить не тільки глибше засвоєння матеріалу, а й наші успішні подальші дії на громадській ниві. На жаль, не всі наші побажання можна обговорити та отримати за такий короткий період.

Але ми можемо окреслити проблему, а далі ви можете працювати самостійно.

Вправа «Мій внутрішній простір»

Хід виконання:

Учасники розводять руки в боки. Права долоня – донизу, ліва – доверху. Беруться за руки, заплющують очі і хвилину прислухуються до свого внутрішнього стану. Потім відбувається обмін враженнями.

Методичні зауваження

Наприкінці тренінгу варто повернутись до записаних сподівань і запропонувати групі їх перечитати й підібрати підсумки: що вдалося реалізувати, а що потребує подальшої роботи.

Заняття 2 «Посмішка по колу»

Хід вправи: Учасники беруться за руки, посміхаються один одному і висловлюють свої побажання, очікування від зустрічі. «Що таке конфлікт?»

Хід вправи:

1. Бесіда. Перш ніж розглядати будь-яку проблему, необхідно дати її ідентифікацію, тобто визначення. Отже, давайте разом спробуємо визначити, як ми розуміємо конфлікт, що ми вкладаємо в це слово:

- Що таке конфлікт ? Конфліктна ситуація ? Що ми під цим розуміємо ?
- Слова «конфлікт» і «насильство» означають для вас те саме, чи це різні поняття ? Поясніть чому ?
- Як на вашу думку, конфлікти приносять шкоду чи користь ?
- Попросіть групу пригадати прислів’я та вислови про те, як поводитися в конфліктній ситуації (наприклад: «Око за око – зуб за зуб», «Як гукнеться, так і відгукнеться»). Обговоріть ці приклади. Хто з присутніх пробував вирішити конфлікти так, як пропонувало прислів’я?

- На яких засадах ґрунтується безконфліктне спілкування між людьми ?

2. Мозковий штурм та обговорення:

- Чому виникають конфліктні ситуації ? Яка причина конфліктів ? Які наслідки конфлікту ?

3. Підсумок.

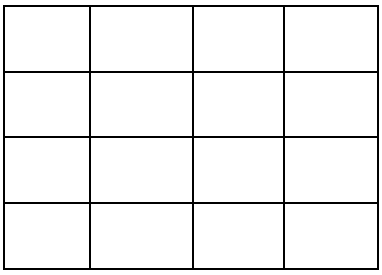
Методичні зауваження

Початок вправи провести в ігровій формі. Для цього сформувати команди і прохати виконати завдання: кожна команда має намалювати символ конфлікту, емоції які виникають у людини, та причини початку конфлікту. Потім малюнки презентують і пояснюють.

«Квадрат»

Хід вправи:

1. Пропонується присутнім індивідуально визначити. Скільки квадратів є на цьому малюнку, відповіді записується.



2. Обговорення:

Під час обговорення учасники виходять на усвідомлення неоднаковості бачення тієї самої події чи проблеми різними людьми.

Також обговорюється причини виникнення конфліктів у групі.

3. Підсумок:

Отже, не тільки хибна чи неправильна інформація спричиняє конфлікти. У випадку надання повної інформації, різниця в розуміння цієї інформації або відмінності в оцінці її важливості можуть спричиняти конфлікти. Відмінності в баченні ситуації мають долатися шляхом надання іншій стороні необхідної та достатньої інформації щодо власного бачення проблеми, ґрунтуються на готовності спільно

уточнити своє бачення, сформувати позицію щодо певної ситуації, явища.

«Сніжинка»

Необхідні матеріали: паперові серветки.

Хід вправи:

1. Роздати присутнім паперові серветки.
2. Гра.

Попередити, щоб кожна особа робила вправу самостійно швидко виконуючи інструкції без перепитувань.

Далі групі пропонується:

1) Взяти паперову серветку, скласти її вдвоє і відірвати верхній правий ріжок.
2) Знову скласти серветку вдвоє і відірвати верх правого ріжечка.
3) Знову скласти серветку вдвоє і відірвати верх правого ріжечка.
4) Востаннє скласти вдвоє і відірвати верхній правий ріжок.
5) Розгорнути свою серветку.

3. Обговорення.

Запитання для обговорення:

- Чи можна сказати, що серветка у когось відірвана неправильно ? Чому ?
- Чому серветки відірвані по-різному ?
- Якщо хтось надірвав серветку не так, як Ви, чи означає це, що він є поганою людиною ?
- Чи буває, що вважаємо людиною гарною чи поганою залежно від того, чи робить вона щось так, як ми ?
- Яким був би світ, якщо б ми всі бачили все однаково ?

«Веселка»

Хід вправи:

Учасники заплющують очі. Тренер пропонує їм уявити веселку, пройти від нею, доторкнутися, «покататися» на ній. За бажанням

учасники діляться враженнями про свої відчуття, які виникли під час виконання вправи.

Заняття 3

«Поділись гарним настроєм»

Хід вправи:

Учасники групи по колу, тримаючи долоні відкритими, вітаються один з одним, говорять один одному приємні слова, висловлюють побажання на заняття.

«На самоті»

Хід вправи:

1. Гра проходить у парах. Присутні стають один проти одного. Руки однієї людини звисають вздовж тіла, а інша охоплює долонями праву руку партнера і, міцно тримаючи її, заважає підняти руку вгору. При цьому особа весь час тримає праву руку прямою, з усіх сил намагаючись підняти її.

2. Через хвилину тренер каже «Стоп!» і учасники відразу припиняють свої зусилля. При цьому рука, яку утримували, сама по собі піднімається вгору.

3. Після чого тренер пропонує парам помінятися, ролями і далі гра йде за такими ж правилами. При цьому особа, руку якої тримають і яка вже знає, чим це закінчиться, може спробувати утримувати руку внизу. Але ця спроба майже завжди приречена на програш.

4. Тренер проводить коротке обговорення, спочатку даючи можливість присутнім висловити свої переживання та враження. А потім пояснює, що законами групової динаміки, утиски завжди продовжуються повстаннями. Таким чином ця вправа демонструє переваги демократичного стилю управління над авторитарними.

Методичні зауваження

Для формування пар (не ділення на пари!) потрібно використовувати не традиційний (один-два) варіант, який є нудним і,

крім того, ділить людей на перший і других. Тому притримуйтеся нестандартної форми: еники – беники, льоліки – боліки, день – ніч, жовте – блакитне тощо.

«Любов до себе є основою самоповаги та поваги інших»

Хід вправи:

1. Дискусія за планом:

- Як Ваша поведінка Вам допомагає і як заважає у досягненні мети ?
- Яка Ваша думка щодо вислову «Повір у себе – і в тебе повірять інші»?

Що означає, на Вашу думку, поняття «Впевненість у собі» ? Які його складові ?

2. Індивідуальна робота:

Заповнення таблиці «Впевненість людини в собі» *(див. табл. 1).*

3. Обговорення:

Як ви ставитеся до вислову: «Впевненість насправді обіймає певний набір навичок, прийомів та бажань, які можна виробити та розвинути» ?

4. Підбиття підсумку:

Отже, варто якось знайти час, сісти й ретельно оцінити себе і власні сили. Не варто при цьому себе критикувати. Значно вдалішою є стратегія визначення того, над чим потрібно ще попрацювати, як змінити на краще власні здібності. Ми здатні змінитися і ми варті любові до себе.

Таблиця 1.

Впевненість людини у собі

Твердження		**Так**	**Ні**
	Я себе люблю.		
	Я вважаю себе гарною людиною .		

	Я вважаю себе людиною вартою поваги.		
	Я турбуюсь про себе так само, як і про інших.		
	Я мотивую свої вчинки добрими намірами, а не критикою.		
	Досвід мого життя привів мене до визнання самої себе/самого себе.		
	У мене є достатньо зважена точка зору на власні позитивні риси та недоліки.		
	Я не притримуюсь нереальний уявлень, ілюзій стосовно власної персони.		
	Я вважаю, що маю таке ж право, як і інша людина, для того, щоб користуватися благами життя.		

«Слухаємо уважно!» Хід вправи:

1. Підготовка учасників:

Група ділиться на дві частини. Половина групи виходить за межі приміщення і отримує завдання: спочатку вислуховувати свою пару уважно, а потім дуже неуважно, всіляко демонструючи це. Інша половина групи залишається в приміщенні і їм пропонується розповісти про те, що їх найбільше турбує.

2. Робота в парах:

Після надання інструкцій потрібно запросити до кімнати половину присутніх і запропонувати їм швидко самостійно знайти собі пару. Далі в парах виконується завдання, поставлені кожній половині групи.

3. Обговорення:

- Як вас слухати ? Як Ви себе почували, коли бачили, що Вас неуважно слухають?
- Як Ви себе почували у ролі уважної та неуважної слухачки чи слухача?

4. Брейнстормінг:

Що допомагає і що заважає нам слухати?

5. Міні – лекція:

Подається учасникам матеріал лекції «Складові активного слухання».

Активне слухання – це найважливіша навичка для попередження конфліктних ситуацій. Вміти не просто слухати, а чути те, що тобі говорить людина, вислухати так, щоб відчувалася підтримка та прийняття – це водночас і просто, і складно.

Активне слухання включає такі прийоми:

1. Заохочування.

Продемонструвати зацікавленість, підтримувати прагнення до розповіді. Для цього використовуйте фрази: «Я розумію …», «Угу …», «Це цікаво…».

2. Повторення та переформулювання.

Покажіть, що Ви чуєте, чи зацікавлені в сприйнятті фактів. Повторюйте провідні думки та останні слова в реченні, підкреслюйте важливі факти. Фрази: «Якщо я правильно розумію …», «Інакше кажучи …», «Ви вирішили …».

3. Відображення.

Показувати, що Ви чуєте та зацікавлені, що розумієте почуття.

Відбивайте почуття співрозмовника.

Фрази: «Ви відчуваєте що…», «Ти була сильно цим стурбована/Вас це стурбувало …».

4. Узагальнення.

Зібрати всі важливі думки, факти. Закласти основну для подальшого обговорення. Повторюйте, відбивайте та узагальнюйте найголовніші думки та почуття.

Фрази: «Серед того, що Ви сказали, найважливішим було …», «Якщо я правильно розумію, ти з цього приводу відчуваєш …».

Заняття 4

«Дотягнутися до зірок …»

Хід вправи:

1. Учасники/учасниці стають у коло.

2. Пропонується заплющити очі, потім тричі глибоко й повільно вдихнути та видихнути. Не розплющуючи очей, уявити, що над головою нічне небо, рясно всіяне зірками, і зараз можна на ньому знайти найяскравішу зірку, яка символізує заповітну мрію, мету учасника.

3. За сигналом треба розплющити очі, простягти руки до неба якомога вище, щоб дотягтися до своєї зірки. Потім дістати її рукою, зняти з неба і дбайливо сховати до кишені (в сумку).

4. За бажанням групи можна дістати ще одну зірку.

5. Провести коротке обговорення «зоряних мрій».

«Так!»

Хід вправи:

1. Учасники стають у коло.

2. Кожен коротко називає свою мрію чи те, чого він хоче досягнути.

3. Вся група голосно кричить «Так!».

«Пожежа у парку»

Хід вправи:

1. Учасники стають у два кола – внутрішнє та зовнішнє – обличчя один

до одного.

2. Тренер починає гру словами: «Пожежа у парку, рухайтеся». Гравці зовнішнього кола біжать за годинниковою стрілкою, внутрішнього – проти.

3. Потім тренер каже: «Пожежа закінчилася». Учасники зупиняються один проти одного, при цьому тренер теж стає проти когось. Та особа, кому не залишилося пари, стає в коло та керує грою на наступний раунд.

4. Коли група досхочу порухалася, формуються пари для виконання наступної вправи.

«Всеодно ти молодець...»

Хід вправи:

1. Учасники об’єднуються по двоє.

2. В парах одна сторона розповідає іншій про свої складнощі та проблеми.

3. Друга сторона уважно слухає, а потім вимовляє речення «Все одно ти молодець, тому, що …».

4. Потім пари обмінюються своїми ролями.

5. Наприкінці проводять коротке обговорення відчуттів та емоцій. Групі наголошується на тому, що потрібно у колективі, у своїй родині та у спілкуванні з друзями підтримувати одне одного і допомагати розв’язувати проблеми. Але допомога має бути якісною. Якою ? Будемо вчитися на цьому тренінгу.

«Собачка Ганни»

Хід вправи:

1. Розпочинається із розповіді учасникам історії.

Історія:

Ганні подарували собачку, і вона дуже прив’язалася до цуценяти. Через якийсь час до неї прийшла подружка Валя, якій дуже сподобався собачка. Вона почала вмовляти Ганну продати їй цуцика, бо вона назбирала 50 гривень – все, що у неї є. Бідна Ганна, яка не вміла відмовляти, розгубилася й віддала собачку. Але наступного дня вона затужила за своїм дружком, зібрала сто гривень. Прийшла до подружки і рішуче забрала у неї собачку. Але подружка зібрала сто п’ятдесят гривень і прийшла знову до Ганни. Ганна не хотіла віддавати цуценя, але подружка почала плакати, вмовляти, підлещуватися –і, не знаючи як, Ганна вже сиділа сама в квартирі, тримаючи в руках сто п’ятдесят гривень. За два дні Ганна набралася відваги, проговорюючи слова, які саме скаже подрузі, та позичаючи гроші. Потім вона довго стояла перед будинком Валентини, збираючись з духом, поки нарешті подзвонила у двері. Коли двері відчинилися, вона прожогом вскочила до квартири,

кинула на стіл 200 гривень, схопила цуценя і швидко втекла. На цьому історія закінчується …

1. Гра.

Трьом бажаючим (Ганна, Валя та собачка) пропонується програти цю гру.

2. Обговорення:

Чи хтось є у виграші після цих перипетій? І якщо так, то хто саме й наскільки?

Завершити обговорення запитанням:

Для чого нам потрібні запитання, які ми набули з цієї вправи?

3. Підсумок.

Підсумок вправи підбийте, базуючи на відповідях на останнє запитання.

Методичні зауваження

При обговоренні допомогти групі вийти на етично-моральний аспект цієї історії. Підкреслити, що ми по-різному судимо про подію та людей. Можна виходити суто з граматичних, абстрактних міркувань, враховуючи, скільки грошей втратила чи придбала людина. Але відповідь на поставлене запитання не математична, бо йдеться про щось цінніше – про поведінку людей та міжособистісне спілкування; про те, що ми живемо не в безповітряному просторі, й від наших дій залежать інші навколо нас: і люди, і тварини, і жива- нежива природа … Бо найбільше, здається, постраждало цуценя.

Далі можна обговорити: яким чином люди маніпулюють іншими та як від цього захиститися.

Заняття 5

«Назвіть емоційний стан сусіда»

Хід вправи:

1. Один з учасників уважно дивиться на свого партнера і називає стан, в якому, на його думку, він перебуває. Той, про кого говорили,

погоджується (заперечує) або уточнює слова партнера.

2. Вправа продовжується по колу.

«Шляхи вирішення конфліктних ситуацій»

Хід вправи:

1. Мозковий штурм: «Айсберг».

Тренер тримає айсберг і маленький човник перед ним. Групі пропонується подолати перешкоду (враховуючи, що вони всесильні) за допомогою різноманітних варіантів (напр.: розтопити, розбити на шматки, обійти, відпливти назад тощо). Потім пояснюють, що це наочне зображення того, що конфлікти можна розв'язувати різними шляхами.

2. Міні-лекція.

Тренер подає основні методи розв'язання конфліктів (сітка Томаса - Кілмена) та узагальнену модель розв'язання конфлікту.

3. Індивідуальна робота.

Запропонувати групі *анкету 1* «Як я розв'язую конфліктну ситуацію». Після виконання можлива робота над *анкетою 2.(див. табл. 2-3).*

Групі пропонується уважно прочитати вислови та прислів'я і визначити, наскільки вони відповідають їхнім власним діям під час конфлікту.

Обговорення:

Під час обговорення звертається увага групи на те, що успішна людина має володіти кількома (бажано всіма) методами розв'язання конфліктів.

6. Підсумок.

Таблиця 2

Анкета 1. «Як я розв'язую конфліктну ситуацію»

1.	Я наполегливо обстоюю свою позицію.	1	2	3	4	5
2.	Я формулюю свою позицію як один із можливих поглядів на проблему.	1	2	3	4	5
3.	Я прагну ставити проблеми інших вище від моїх.	1	2	3	4	5

4.	Я прагну дійти до компромісу, прийнятого для всіх сторін.	1	2	3	4	5
5.	Я уникаю втягування в конфлікт/суперечку.	1	2	3	4	5
6.	Я намагаюся докладно, спільними зусиллями знайти причини конфлікту й суть справи.	1	2	3	4	5
7.	Я прагну звинуватити іншу особу.	1	2	3	4	5
8.	Я намагаюся сприяти згоді.	1	2	3	4	5
9.	Я вступаю в переговори чи дискусію, щоб здобути хоча б частину того, що я пропоную.	1	2	3	4	5
10.	Я уникаю відвертих дискусій та обговорень конфліктних питань.	1	2	3	4	5
11.	Я відверто ділюся інформацією з іншими для залагодження нерозумінь.	1	2	3	4	5
12.	Мені приємно, коли я перемагаю в дискусії.	1	2	3	4	5
13.	Я поділяю думки інших.	1	2	3	4	5
14.	Я шукаю компромісу для залагодження суперечок.	1	2	3	4	5
15.	Я приховую свої почуття, щоб не загострювати ситуацію.	1	2	3	4	5
16.	Я заохочую відвертий обмін думками щодо ключових справ і проблем.	1	2	3	4	5
17.	Я неохоче припускаю, що помилилася/помилився.	1	2	3	4	5
18.	Я прагну допомогти всім зберегти свою гідність під час суперечки чи конфлікту.	1	2	3	4	5
19.	Я наголошую на перевагах взаємних поступок.	1	2	3	4	5

Таблиця 3

Анкета 2.

1.	Якщо ти не можеш змусити людину думати так, як ти хочеш, то змусь її зробити так, як ти думаєш.	1	2	3	4	5
2.	Теплі слова розтоплюють холодні серця.	1	2	3	4	5
3.	Послуга за послугу.	1	2	3	4	5
4.	Приходь, і подумаємо разом.	1	2	3	4	5
5.	Чия сила, того й правда.	1	2	3	4	5
6.	Солодкі слова роблять солодким рух уперед.	1	2	3	4	5
7.	Ніхто не може претендувати на істину в останній інстанції, але кожна людина може зробити свій внесок до неї.	1	2	3	4	5
8.	Тримайся подалі від тих, хто не згодний з тобою.	1	2	3	4	5
9.	Тільки та людина, яка вірить у перемогу, перемагає на полі битви.	1	2	3	4	5
10.	Добре слово мало коштує, та дорого цінується.	1	2	3	4	5
11.	Хочеш мати гарного друга, зроби людині щось приємне.	1	2	3	4	5
12.	Найкращий спосіб залагодження конфліктів – уникати їх зовсім.	1	2	3	4	5

13.	На тім стою і не можу інакше.	1	2	3	4	5
14.	З того, що ти хочеш, краще щось, аніж нічого.	1	2	3	4	5
15.	Немає нічого важливішого за те, за що тобі потрібно боротися.	1	2	3	4	5
16.	У світі завжди будуть переможці й переможені.	1	2	3	4	5
17.	Якщо двоє ідуть на компроміс, то справедливе рішення гарантоване.	1	2	3	4	5

«Краще мух ловити на мед …»

Хід вправи:

1. Тренер формує пари (за веселим принципом, скажімо: сонечко-дощик, синє-жовте тощо) та домовляється, хто в парі буде номер 1, а хто номер 2.

2. Кожна пара виконує завдання: номер 1 має сильно стиснути кулак (неначе там щось дуже важливе або приємне!), завдання для номера 2 – за 1 хвилину розтулити цей кулак.

3. Потім іде загальне обговорення. Учасники діляться враженнями та розповідають про причини того, чому вони або розтулили всій кулак, або ні.

Методичні зауваження

Звернути увагу групи, що чим більшої сили докладали до того, щоб розтулити кулак, тим сильніший був опір.

Обговорити адекватність чи неадекватність обраної стратегії як запоруки успіху.

Вправа дає можливість плавно перейти до обговорення типів поведінки у конфліктній ситуації, що визначаються тестом Томаса-Кілмена.

«Мій внутрішній простір»

Хід виконання:

Учасники розводять руки в боки. Права долоня – донизу, ліва – доверху. Беруться за руки, заплющують очі і хвилину прислухаються до свого внутрішнього стану. Потім відбувається обмін враженнями.

Заняття 6

«Привіт!»

Хід вправи:

1. Учасники рухаються по кімнаті і вітаються один з одним за руку зі словом: «Привіт! Як справи ?». Звільнити руку можна лише після того, як іншою рукою вони почнуть вітатися з кимось іншим.

2. Після закінчення вправи, кожен висловлює свої думки і почуття, враження.

Вправа 2. «Треба так сказати …»

Хід вправи:

1. Звернення до групи.

Звернути увагу групи на те, що для попередження конфлікту чи в конфлікті дуже важливо вміти не тільки висловлювати та зрозуміти людину, а й не менш важливим є висловити свої бажання та інтереси, заявити про свої потреби. Існують такі спеціальні мовні конструкції, які дозволяють заявити про це у формі, яка не призведе до ескалації конфлікту, а можливо, навпаки – допоможе знайти спільну мову між людьми. Така форма називається «Я- висловлювання». І навпаки – звинувачуючи, ображаючи чи маніпулюючи людиною, ми тільки погіршуємо наші стосунки.

2. Індивідуальна робота.

Учасники отримують списки парних висловлювань у формі «Я-повідомлення» та «ТИ-повідомлення». (Табл.4)

Таблиця 4

Я - повідомив	**Ти - повідомив**
Коли на моєму столі лежать чужі папери, я не можу нормально організувати свою працю.	Ви постійно забуваєте свої папери на моєму столі.
Я гублю думку, коли мені задають запитання, на які я щойно детально відповідала/відповів.	Видумаєте про щось інше і мене зовсім не слухаєте – я вже все пояснила/пояснив.
Коли я бачу, що одна особа принижує іншу, це мене пригнічує. Мені хотілося б зрозуміти, що відбувається.	Як тобі не соромно ? Невже так можна спілкуватися з людьми ?

Мені важко підтримувати розмову, коли мене перебивають.	Ви мене постійно перебиваєте і ніколи не даєте можливості висловитися.
Мені вкрай неприємно це слухати. Я б хотіла/хотів будувати наші взаємини	Що означає, що Ви не встигли підготуватися ? У Вас були аж
на засадах взаємної відповідальності.	два тижні!
Мені хотілося б обговорити це питання без зайвих емоцій.	Не кричіть на мене!
У мене склалося враження, що моя думка з цього питання нікого нецікавить.	Чому Ви зі мною не порадилися?!
Я дуже хвилююся, коли ти затримуєшся. Для мене дуже важливо бути впевненою, що з тобою все гаразд.	Де ти була ?! Невже так важко було подзвонити ?!
Мені неприємно, коли сідають за стіл з немитими руками.	Піди вимий руки!
Я дуже засмучена тим, що почула.	Ти дуже мене розчарував.

Завдання:

Порівняти ці висловлювання та визначити, чим вони різняться

(за формою, за тією чи іншою реакцією, що викликають у людини тощо).

3. Міні-лекція.

Складові Я-повідомлення.

4. Дискусія.

- Що ви можете сказати щодо слів Вільяма Шекспіра «Гріхи людей карбуємо в металі, їх доблесті пишемо на воді!»
- Для чого потрібно хвалити членів групи?

5. Міні-лекція: «Як правильно похвалити людину».

6. Коротко підбити підсумок.

«Чарівне крісло»

Хід вправи:

1. Посеред кола ставиться стілець і запропонуйте комусь добровільно сісти на нього.

2. Оголосіть цей стілець чарівним, тому людина, яка сидить на ньому, є найкраща, найчарівніша та найрозумніша. Запропонуйте групі

по колу висловити «компліменти» учаснику на «чарівному» стільці.

Стільчик бажано поставити круглий, щоб людина могла повертатись обличчям до кожного, хто буде говорити їй «компліменти».

3. Гра.

Хтось із присутніх починає говорити гарні слова за законом добровільності, далі йдіть по колу. Стежте, щоб прозвучала подяка після кожного «компліменту». Дякуйте щоразу самі.

4. Обговорення.

Спочатку особа, яка сиділа на «чарівному» стільчику, ділиться своїми враженнями. Запитання до неї:

- Вам сподобалось ?
- Чи могли б Ви зараз з кимсь посваритися?
- Обговоріть з групою запитання: «Що нам дала ця вправа?».

5. Підбийте підсумок.

«Давайте говорить друг другу комплименты …»

«Армреслінг»

Хід вправи:

1. Сформувати пари.

2. Попросити присутніх зіграти в армреслінг (хто з них покладе на стіл руку напарника).

3. Сказати групі, що пара, яка найбільшу кількість разів торкнеться руками столу – виграє і отримає приз (цукерки).

4. Провести обговорення гри. Допитатися, яким чином якась із пар зрозуміла, як швидко можна перемогти (просто домовитися між собою і не боротися, а почергово класти руку одне одного на стіл).

Методичні зауваження

Ідея обговорення. З людьми можна домовитись ! З людьми завжди потрібно домовлятися – це найвдаліша стратегія!

Під час обговорення можна вийти на шляхи досягнення позитивної стратегії.

Якщо в кімнаті тільки один стіл, садіть за нього пари почергово, допоки хтось із групи не здогадається домовитися.

Вправа 5. «Колиханка»

Хід виконання:

Один з учасників стає в центр кола, заплющує очі, розслаблюється. Інші колишуть його.

Заняття 7

«Нетрадиційне привітання»

Хід вправи:

Кожен учасник вітається з іншими:

- двома долонями;
- однією долонею;
- колінами;
- чолом;
- носом.

«Розв'язання конфліктів»

Хід вправи:

1. Сформувати малі групи.

Використайте для цього різноманітні техніки:

- Роздайте кольорові папірці і попросіть об'єднатися за певними кольорами.
- Порахуйте учасниць. Використовуючи назви свійських тварин (курочка, качечка, песик, киця) і запропонуйте свою групу за допомогою звуків даної тваринки (ко-ко, кря-кря, гав-гав та няв-няв). Таким чином створення малих груп стане і руханкою.
- Роздайте цукерочки різних видів чи маленькі малюнки 3-4 видів.

2. Провести гру.

Запропонуйте у малих групах придумати або згадати якусь конфліктну ситуацію і розіграти її з використанням отриманих знань. Наголосіть, що всі особи в групі мають бути задіяні в грі.

3. Обговорення вражень.

- Чи всім вдалося триматися в рамках запланованої ролі?
- Які труднощі були у вас під час відігрівання своєї ролі?
- Чи вдалося Вам втриматися в рамках своєї ролі ? Якщо ні, то чому ?

4. Обговорення гри.

- Чи був ефективним ваш метод розв'язання конфлікту?
- Ви досягли бажаного? А інша сторона?
- Чи сприяв у досягненні потрібного результату використаний вами метод розв'язання конфліктів? Чи цей метод не виправдав себе?
- Якщо це так, то який метод, на вашу думку, потрібно було використати?
- Чого навчила Вас ця вправа?

Методичні зауваження

Після закінчення рольової гри потрібно провести деролізацію. Це дуже важливий момент! У жодному разі не можна залишати тих, хто грав, у їхніх ролях. Бо ярлики цих ролей можуть залишитись надовго, змінити психіку людини або ставлення до неї оточення.

Для цього проговорюється з кожною людиною її відчуття під час ролі. Пропонується скинути уявити маску. Одним із гарних кінематичних виходів є пропозиція гравцями обійти навколо стільців і таким чином знову стати самим собою. Після цього обговорюється у групі відчуття глядачів і глядачок. І тільки після цього можна переходити до обговорення сценки; до дискусії з проблеми; до інформаційного доповнення гри.

«Мій внутрішній простір»

Хід виконання:

Учасники розводять руки в боки. Права долоня – донизу, ліва – доверху. Беруться за руки, заплющують очі і хвилину прислуховуються до свого внутрішнього стану. Потім відбувається обмін думками, почуттями, враженнями.

Заняття 8

«Поділись гарним настроєм»

Хід вправи:

Учасники групи по колу, тримаючи долоні відкритими, вітаються один з

одним, говорять один одному приємні слова, висловлюють побажання на заняття.

«Карусель»

Хід вправи:

1. Відсунути стільці й звільнити місце для гри.
2. Учасники стають у ряд одне за одним, кладучи руки на плечі один одному. Далі ряд потрібно замкнути, створивши коло.
3. Всі маленькими кроками рухаються праворуч, допоки хтось не скаже

«Стоп !». Ця людина має висловити свої враження від тренінгу та присутніх; проговорити те, що схвилювало; висловити свої бажання.

4. Потім група маленькими кроками йде в протилежний бік, поки знову хтось не скаже «Стоп !» і не висловить свої судження.
5. Таким чином «карусель» рухається то вправо, то вліво, поки не висловлюється всі присутні.

«Подарунки на прощання»

Хід вправи:

1. Група сидить колом. Тренер дякує групі за проведений разом час і пропонує від себе подарунки – «Думки мудрих людей». Для цього кожна людина в групі має витягнути самостійно свій «подарунок» –

невеличкий аркуш паперу з висловом (надрукована інформація міститься на зворотному боці, тому не видно, що витягується). Останній аркушик тренер бере собі.

2. Тренер пропонує присутнім обдумати отриманий вислів та прив'язати його до теми тренінгу.

3. Обговорення, де присутні висловлюють своє бачення надрукованого вислову, роблять узагальнення отриманої інформації на тренінгу, висловлюють свої погляди на проблему конфліктів.

«Останнє слово»

Хід вправи:

Учасники заплющують очі та уявляють, що вони ідуть по дорозі додому і згадують все те, що відбувалося на занятті, слова, сказані кожним. Тренер просить учасників прислухатись до внутрішнього голосу. Чи є запитання, слова, які бажали сказати, але чомусь не сказали? Учасникам пропонується розплющити очі, ще раз подивитися один на одного і сказати ці останні слова.